

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

*Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи*

БЕТЛЕЙ Ольга Богданівна

**ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала:

студентка групи ПСзм-21

Бетлей Ольга

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

Шандрук Сергій Костянтинович

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:

«_____» _____ 20____ р.

Завідувач кафедри

_____ А.Н. Гіряк

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ	7
1.1. Наукові підходи до дослідження психологічної готовності особистості до професійної діяльності.....	7
1.2. Сутнісні ознаки психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах.....	16
1.3. Компоненти та рівні психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах.....	26
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ.....	37
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах	37
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах	43
Висновки до розділу 2	50
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ	52
3.1. Програма формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах	52
3.2. Апробування ефективності програми формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах	58
Висновки до розділу 3.....	69
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження проблеми формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах сьогодні є надзвичайно важливою. Сучасні військові конфлікти, зокрема війна в Україні, актуалізують нові вимоги до психологічної підготовки особового складу. Психологічна готовність постає складовою успішного виконання бойових завдань, адже вона безпосередньо впливає на здатність солдатів і офіцерів діяти в умовах стресу, небезпеки, постійної напруженості та непередбачуваних ситуацій. Це дає змогу не лише зберегти життя військовослужбовців, а й забезпечити ефективність виконання завдань на полі бою. Психологічна готовність до діяльності в бойових умовах дає змогу зберігати самоконтроль, забезпечує здатність діяти в команді, підтримувати бойовий дух і моральний стан військовослужбовців під час найскладніших моментів бою.

Зазначимо, що для забезпечення психологічної готовності мобілізованих важливо враховувати індивідуальні особливості кожного військовослужбовця. Кожна людина має свій рівень емоційної стійкості, здатність до адаптації та психологічного реагування на зовнішні стресори. Тому процес підготовки має бути максимально індивідуалізованим, включаючи різні методи психокорекції, тренінги, а також психологічну підтримку на всіх етапах служби. Окрім того, важливим є також фактор психологічної налаштованості команди. Психологічна готовність не є лише індивідуальною характеристикою, а й результатом спільної роботи та взаємодії в колективі. Ефективна взаємодія між військовослужбовцями, здатність до командної роботи, взаємопідтримка та взаєморозуміння створюють основу для психологічної стійкості. Психологічна готовність до бойових дій охоплює здатність до адекватного реагування на конфлікти та непередбачувані ситуації, що можуть виникнути під час виконання бойових завдань.

Нині особливу увагу вчені (А. Агаєв, І. Адієс, І. Аршава, В. Клименко, О. Когут, І. Котик, В. Дикун, О. Кокур, Н. Лозінська, О. Мешко, В. Залужний, О. Тімченко, В. Корольчук, В. Осьодло, Р. Шпак, О. Хміляр, І. Пішко, В. Стасюк, Дж. Меттіс та ін.) приділяють не лише фізичній підготовці

мобілізованих, а й психологічній. Це зумовлено тим, що сучасні військові конфлікти все частіше вимагають від солдатів не тільки фізичної сили, а й здатності до психологічної адаптації. Вони мають бути готовими до виконання різноманітних завдань у найскладніших умовах, таких як постійні зміни обстановки, інтенсивний вогонь, висока ймовірність втрат і психологічного тиску з боку противника. Для розвитку психологічної готовності мобілізованих важливо також включити в процес підготовки елементи психотренінгів і психологічних вправ, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості та навичок управління стресом. Підготовка до боротьби зі стресовими ситуаціями дозволяє зменшити ймовірність розвитку психічних травм, таких як посттравматичний стресовий розлад, і підтримує високу мотивацію до виконання бойових завдань.

У цьому контексті виникає необхідність розробки та впровадження спеціальних програм, які б допомогли мобілізованим військовослужбовцям пройти психологічну підготовку до виконання бойових завдань. Вони мають включати в себе теоретичні знання, практичні навички з управління стресом, а також розвиток особистісних рис, таких як рішучість, здатність до самоконтролю, упевненість у своїх силах. Додатково, важливим аспектом постає психологічна реабілітація після виконання бойових завдань. Оскільки бойові умови часто супроводжуються великим емоційним і психічним навантаженням, солдати потребують післяопераційної психологічної підтримки для повернення до нормального стану. Це допомагає уникнути розвитку психічних розладів і зберегти життєвий ресурс військовослужбовців для подальшої служби.

Констатуємо, що формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців є важливою складовою частиною їх підготовки до бойових дій. Вона не лише сприяє підвищенню ефективності виконання завдань, а й допомагає зберегти психічне здоров'я особового складу, що є основою для морального духу в армії та забезпечення безпеки держави. Психологічна готовність має розглядатися як невід'ємна частина комплексної підготовки військовослужбовців, яка охоплює фізичну, операційно-технічну та моральну підготовку, з огляду на важливість стійкості особистості до стресу та здатності діяти в умовах постійної небезпеки. Актуальність цієї проблемивсучасній

психології й зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи – «**Формування психологічної готовності мобілізованих військово-службовців до діяльності в бойових умовах**».

Об’єкт дослідження–психологічна готовність як специфічний стан і властивість військовослужбовця.

Предмет дослідження–особливості формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах.

Мета дослідження–теоретичне обґрунтування сутнісних ознак, компонентів і рівнів психологічної готовності, а також розробка та апробування програми формування психологічної готовності мобілізованих військово-службовців до діяльності в бойових умовах.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до дослідження психологічної готовності особистості до професійної діяльності.
2. Виділити сутнісні ознаки психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах.
3. Охарактеризувати компоненти та рівні психологічної готовності мобілізованих військово-службовців до діяльності в бойових умовах.
4. Емпірично дослідити особливості та рівні психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах.
5. Обґрунтувати й апробувати програму формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах.

Методи дослідження: *теоретичні*– аналіз й синтез, порівняння та узагальнення, моделювання й систематизація даних наукової літератури (для визначення сутності та структури психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах); *емпіричні*–тестування (тест мотивації до успіху Т. Елерса, анкета професійних знань, методика рівня готовності до ризику А. Шуберт, тест самооцінки сили волі Є.Ільїна, Є.Фещенко); *статистичні*– метод описової статистики, кількісної і якісної обробки експериментальних даних, середнього арифметичного. При цьому здобуті результати оброблено за допомогою програми Microsoft Excel.

Експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах проведено навесні 2025 року. На різних етапах дослідження було залучено 50 мобілізованих військовослужбовців ЗСУ.

Теоретичне значення дослідження визначається комплексним науково-практичним підходом до формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Зокрема, проведено теоретичний аналіз наукових підходів до дослідження психологічної готовності особистості до професійної діяльності, виокремлено сутнісні ознаки психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах, охарактеризовано компоненти та рівні психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах, запропоновано дієві методи і засоби формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та апробації діагностичного та корекційного інструментарію для формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Матеріали дослідження можуть використовувати психологи різних підрозділів ЗСУ для діагностики й корекції психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах, а також викладачі та студенти спеціальності 053 Психологія під час підготовки до практичних занять.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, а також списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 86 сторінок, з них основного тексту – 73 сторінки. Список використаних джерел налічує 70 найменувань. Кількість додатків – 2.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ

1.1. Наукові підходи до трактування психологічної готовності особистості до професійної діяльності

Психологічна готовність особистості до професійної діяльності є складовою процесу адаптації до вимог трудового середовища. Вона включає низку психічних, емоційних, когнітивних характеристик, що дозволяють людині успішно функціонувати в умовах професійної діяльності, зокрема в умовах, що вимагають високого рівня стресостійкості та адаптивності. Наукові підходи до трактування психологічної готовності розвиваються в контексті різноманітних теорій, що вивчають взаємодію особистості з професійним середовищем, а також теорій стресу, адаптації, мотивації та професійного розвитку.

Загалом, психологічна готовність до професійної діяльності розглядається як сукупність психологічних ресурсів особистості, що дозволяють їй адаптуватися до професійних вимог і ефективно виконувати функціональні обов'язки. Вона включає як індивідуальні якості, такі як емоційна стійкість, самоорганізація та комунікабельність, так і професійні навички, що дозволяють вирішувати складні завдання у різних ситуаціях. Один із основних напрямків у вивченні цієї проблеми полягає у розгляді готовності як психологічної категорії, що включає внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на здатність особистості до виконання професійних обов'язків. Різноманітні теоретичні концепції дозволяють глибше зрозуміти, як формуються психологічні механізми готовності до професійної діяльності та як ці механізми можна розвивати в контексті конкретної професії. Різні наукові школи підходять до визначення психологічної готовності особистості до професійної діяльності з різних сторін: когнітивної, емоційної, мотиваційної, соціальної, вольової та ін. [14].

Так, когнітивний підхід до трактування психологічної готовності особистості до професійної діяльності є одним з основних і найбільш широко застосовуваних у сучасній психології. Основною його метою є аналіз когнітивних

процесів, які визначають здатність особистості виконувати професійні завдання. У цьому контексті підготовленість особистості не обмежується лише знаннями чи навичками, а включає також її здатність до обробки та аналізу інформації, що надходить, прийняття ефективних рішень і вирішення проблем у різноманітних професійних ситуаціях. Важливими складовими когнітивної готовності є здатність до швидкого аналізу ситуацій, адекватного реагування на нові умови і здатність організувати свої дії таким чином, щоб досягти найбільш ефективного результату.

Згідно з когнітивним підходом, психологічна готовність до професійної діяльності передбачає високий рівень інтелектуальної підготовки, оскільки інтелектуальні здібності є базою для ефективного виконання професійних завдань. Індивід, що володіє високим рівнем когнітивної готовності, здатний швидко адаптуватися до змінюваних умов, аналізувати різноманітні варіанти розвитку ситуації та обирати найбільш оптимальні стратегії для досягнення своїх цілей. Крім того, когнітивна готовність також охоплює здатність до швидкої адаптації в умовах непередбачуваності, коли особистість мусить діяти в умовах невизначеності та обмеженого часу для прийняття рішень [9].

Психологічна готовність у когнітивному аспекті включає здатність особистості усвідомлювати професійні стандарти та вимоги, а також розуміти значення завдань, які стоять перед нею. Це важливо, оскільки тільки за умов правильного розуміння завдань можна ефективно планувати свої дії та вчасно реагувати на зміни в професійному середовищі. Важливою частиною когнітивної готовності є також здатність до критичного мислення – здатність оцінювати інформацію, що надходить, і приймати обґрунтовані рішення на основі аналізу фактів та обставин. Іншим важливим аспектом когнітивного підходу є здатність до формування і використання когнітивних схем, які допомагають індивіду правильно орієнтуватися в професійних ситуаціях, що можуть бути складними або новими. Когнітивні схеми є ефективними інструментами для обробки великої кількості інформації та забезпечення швидкого прийняття рішень в умовах стресу або високих вимог. Крім того, цей підхід підкреслює важливість розвитку

когнітивної гнучкості – здатності швидко змінювати стратегії і підходи в залежності від змін умов чи нових даних [46].

Емоційно-вольовий підхід до трактування психологічної готовності особистості до професійної діяльності підкреслює важливість емоційної стабільності та здатності до самоконтролю в умовах стресу та високих вимог. Він ґрунтується на тому, що для ефективного виконання професійних обов'язків особистість повинна вміти керувати своїми емоціями, підтримувати емоційну рівновагу і не допускати емоційних зривів, навіть у складних і напружених ситуаціях. Це особливо важливо в таких професіях, де стресові фактори є невід'ємною частиною робочого процесу, таких як медицина, військова справа, правоохоронні органи та інші сфери, що вимагають швидких і обґрунтованих рішень в умовах високих вимог [50].

Одним з основних аспектів емоційно-вольового підходу є стресостійкість – здатність особистості не лише витримувати стресові ситуації, але й адаптуватися до них, зберігаючи ефективність і продуктивність. Стресостійкість вважається ключовою характеристикою психологічної готовності, оскільки у складних професійних умовах необхідно залишатися зібраним, контролювати свої емоції та не піддаватися паніці чи депресії. Здатність до саморегуляції емоцій є важливою частиною емоційно-вольової готовності. Вона включає вміння особистості не тільки контролювати свої емоційні реакції, але й змінювати емоційний стан відповідно до ситуації. Іншим важливим аспектом є здатність приймати виважені рішення в умовах невизначеності та високих вимог. Професійна діяльність часто супроводжується необхідністю діяти в ситуаціях, де немає чітких і однозначних відповідей або де інформація обмежена. У таких умовах здатність приймати зважені і обґрунтовані рішення, зберігаючи емоційну рівновагу, є важливою для успішного виконання професійних обов'язків [1].

Мотиваційний підхід до трактування психологічної готовності особистості до професійної діяльності акцентує увагу на тому, що внутрішня мотивація є ключовим фактором у процесі підготовки особистості до виконання професійних завдань. Це підхід, який визнає мотивацію основним рушійним механізмом для досягнення високих результатів у будь-якій професійній сфері. Мотивація

визначає, наскільки сильно індивід прагне досягти своїх цілей, як активно він бере на себе обов'язки і наскільки готовий долати труднощі на шляху до реалізації своїх професійних завдань. У цьому контексті психологічна готовність не лише визначається рівнем знань чи навичок, а й прагненням особистості до постійного вдосконалення та розвитку в обраній професії [75].

Мотивація, як внутрішнє прагнення досягти певних цілей, стимулює індивіда до активних дій і впливає на його поведінку в умовах професійної діяльності. Особистість, яка має високий рівень мотивації, зазвичай володіє більше ініціативи, спрямованої на самовдосконалення, оскільки для неї важливе не лише виконання базових обов'язків, а й досягнення особистих і професійних висот. Така особистість не зупиняється на досягнутому, а постійно шукає нові способи підвищити свою кваліфікацію, освоїти нові навички або прийоми роботи. Вона охоче ставить перед собою нові цілі і активно працює над їх досягненням, не звертаючи уваги на труднощі або тимчасові невдачі.

Важливою частиною мотиваційного підходу є відчуття досягнення особистих та професійних цілей. Особистість, яка має сильну внутрішню мотивацію, орієнтована на результат і прагне реалізувати свої потенціали, зокрема через виконання завдань на високому рівні. Це дозволяє зберігати впевненість у собі, підвищувати рівень самоповаги і надалі рухатися до нових вершин. Такі особистості демонструють не лише прагнення до власного розвитку, а й здатність досягати поставлених цілей, навіть якщо ці цілі є складними або довгостроковими. Мотиваційний підхід також наголошує на важливості самосвідомості у розвитку професійної готовності. Особистість, яка усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, здатна адекватно оцінювати свої можливості і відповідно коригувати свої професійні стратегії та підходи [32].

Крім того, мотивація, як елемент психологічної готовності, стимулює особистість до розвитку емоційної стійкості та здатності долати професійні труднощі. Людина з високим рівнем мотивації має більше енергії і рішучості для подолання негативних емоцій і стресових ситуацій. Завдяки внутрішньому бажанню досягти значущих результатів вона здатна витримувати професійні випробування та зберігати високу працездатність у будь-яких умовах. Важливим є

те, що мотивація сприяє розвитку креативності. Мотивована особистість шукає нові шляхи вирішення завдань, застосовує нетрадиційні методи, що дозволяє знаходити нові можливості для професійного зростання. Мотивація також забезпечує стійкість до професійної рутини, що дозволяє людині працювати в умовах стабільності без втрати інтересу до своєї діяльності [11].

Психофізіологічний підхід до трактування психологічної готовності особистості до професійної діяльності акцентує увагу на важливості фізіологічних факторів у контексті виконання професійних завдань. Цей підхід підкреслює, що психологічна готовність особистості не може бути розглянута лише з точки зору інтелектуальних чи емоційних аспектів, а повинна включати також фізичні характеристики, які забезпечують стабільну діяльність в умовах високих навантажень. Зокрема, важливими є такі фактори, як витривалість, здатність до фізичної активності, здатність організму адаптуватися до стресових чи виснажливих умов, що є невід'ємною частиною професійної діяльності, зокрема у військовій, медичній чи інших фізично інтенсивних професіях.

Відповідно, психофізіологічна готовність означає здатність особистості підтримувати належний рівень фізичного здоров'я та енергії, що дозволяє ефективно виконувати поставлені завдання навіть у складних та стресових умовах. Важливу роль у цьому відіграють фізичні характеристики, зокрема витривалість, швидкість відновлення після навантажень та здатність працювати в умовах обмеженого часу і ресурсів. Це передбачає наявність не тільки хорошого фізичного стану, а й здатності організму працювати на високому рівні під час інтенсивних або довготривалих професійних активностей. Одним із ключових аспектів є важливість фізичних тренувань і вправ, які дозволяють не лише підтримувати фізичну форму, а й покращувати психічну готовність до виконання складних завдань. Фізична активність сприяє підвищенню рівня енергії, зміцненню здоров'я та покращенню загального самопочуття, що в свою чергу допомагає підтримувати високу психологічну стійкість [28].

Соціально-психологічний підхід до трактування психологічної готовності особистості до професійної діяльності акцентує увагу на важливості взаємодії між індивідом та соціальним оточенням, а також на розвитку комунікативних

навичок, які є невід'ємною частиною професійної діяльності. Цей підхід розглядає готовність особистості до виконання професійних завдань не лише через її інтелектуальні, емоційні чи фізіологічні характеристики, а й через здатність ефективно працювати в колективі, підтримувати здорові міжособистісні стосунки та адаптуватися до різних соціальних контекстів.

Соціально-психологічний підхід включає здатність індивіда взаємодіяти з іншими людьми, вести переговори, виражати свої думки та почуття, а також зрозуміло сприймати інформацію від інших. Ключовими є комунікативні здібності, емоційний інтелект та готовність до співпраці. Психологічно готова особистість має вміння підтримувати відкриту та конструктивну комунікацію з колегами, ефективно вирішувати конфлікти, проявляючи терпимість і гнучкість у соціальних ситуаціях. Це особливо важливо в умовах, коли професійна діяльність вимагає від людини швидкої реакції на змінювані обставини та потребує взаємодії з різними групами людей, зокрема в умовах командної роботи, де ефективність взаємодії безпосередньо впливає на кінцевий результат.

Соціально-психологічний підхід також включає в себе здатність індивіда зберігати психологічну стійкість у складних ситуаціях, таких як конфлікти, стресові стосунки чи професійна конкуренція. Готовність до ефективного функціонування в таких умовах передбачає наявність високого рівня соціальної адаптивності, здатності конструктивно реагувати на соціальні й професійні труднощі, не втрачати здатність працювати в команді та підтримувати гармонійні стосунки з іншими людьми. Вміння зберігати емоційну рівновагу та конструктивно вирішувати соціальні конфлікти є важливим аспектом психологічної готовності до професійної діяльності, що дозволяє досягати високих результатів у складних умовах [69].

Психологічна готовність в рамках соціально-психологічного підходу також включає здатність до підтримки здорових стосунків у професійному середовищі, де важливими є не лише інтелектуальні та технічні навички, але й уміння будувати довірливі, ефективні стосунки з колегами, клієнтами, підлеглими та керівниками. Гармонія в соціальних взаємодіях створює сприятливу атмосферу для продуктивної роботи та забезпечує стійкість до стресових ситуацій. Крім того,

таке середовище сприяє розвитку творчих ідей, інновацій, що в свою чергу підвищує ефективність виконання професійних обов'язків. Завдяки цьому підходу стає очевидним, що психологічна готовність особистості до професійної діяльності є багатограним процесом, що охоплює не лише внутрішні психологічні фактори, але й здатність адаптуватися до соціального оточення, взаємодіяти з іншими людьми та працювати в команді [2].

Стресовий підхід до трактування психологічної готовності особистості до професійної діяльності фокусується на здатності індивіда ефективно справлятися з стресовими ситуаціями, що виникають у процесі виконання професійних обов'язків. Стрес є невід'ємною частиною будь-якої професійної діяльності, особливо в умовах високої відповідальності, невизначеності або вимогливих завдань. Психологічна готовність, в рамках цього підходу, передбачає здатність особистості знижувати негативний вплив стресу та адаптуватися до нових або кризових ситуацій, не втрачаючи працездатності. Важливою рисою є вміння зберігати емоційну рівновагу, підтримувати мотивацію та ефективність навіть у стресових умовах, що дозволяє не лише виконувати професійні завдання, але й підтримувати здоров'я та благополуччя.

У межах стресового підходу особлива увага приділяється здатності особистості не лише адаптуватися до стресових умов, але й розвивати стратегії для їх попередження або пом'якшення. Це включає в себе навчання технік стресостійкості, таких як релаксація, медитація, правильне планування часу, а також підвищення рівня психологічної гнучкості, що дозволяє людині швидше реагувати на зміни обставин. Однією з ключових аспектів є підтримка психічної рівноваги через конструктивне ставлення до труднощів та вміння їх сприймати як можливості для розвитку, а не як перешкоди. Важливими складовими стресового підходу є також вміння керувати власними емоціями в умовах стресу, що допомагає зберігати продуктивність у роботі [29].

Індивідуально-психологічний підхід до трактування психологічної готовності особистості до професійної діяльності акцентує увагу на впливі особистісних рис, таких як темперамент, характер, інтелектуальні здібності, комунікативні навички та інші психічні й фізіологічні особливості, на здатність

людини ефективно виконувати професійні завдання. Цей підхід підкреслює важливість врахування індивідуальних відмінностей між людьми, оскільки саме ці відмінності визначають, як людина реагує на професійні виклики, які стратегії обирає для досягнення своїх цілей і як справляється з труднощами в роботі. Розуміння таких характеристик, як, наприклад, здатність до самоконтролю, організованість, емоційна стабільність, дає змогу точніше прогнозувати, наскільки ефективно особистість зможе адаптуватися до професійних вимог.

Підхід, що фокусується на вольових якостях особистості, вважає, що важливими факторами психологічної готовності до професійної діяльності є воля, рішучість і самодисципліна. Ці вольові якості є необхідними для подолання труднощів, які неминуче виникають на шляху до досягнення професійних цілей. Воля забезпечує здатність людини тримати курс, навіть якщо це вимагає значних зусиль та витривалості. Вона допомагає не лише долати зовнішні перешкоди, але й справлятися з внутрішніми сумнівами, відмовами та відсутністю мотивації, що може виникнути під час виконання складних професійних завдань. Рішучість, як невід'ємний аспект вольової готовності, дає змогу людині приймати остаточні рішення навіть за умов невизначеності та непередбачуваних ситуацій, що є поширеними в багатьох професіях, особливо в тих, що вимагають швидких і ефективних дій у стресових обставинах. Цей підхід підкреслює, що вольова готовність допомагає не лише досягати конкретних результатів у роботі, а й долати психологічні бар'єри, такі як страх, сумнів або втому [66].

Одним із важливих аспектів цього підходу є самодисципліна – здатність встановлювати та дотримуватись правил і норм поведінки навіть у тих ситуаціях, де спокуса відхилитись від плану або втратити контроль над собою може бути великою. Людина, яка володіє високим рівнем самодисципліни, зможе ефективно виконувати обов'язки, планувати свою діяльність і послідовно рухатись до професійних цілей, незважаючи на перешкоди. Вона здатна здійснювати контроль за власними діями та емоціями, що дозволяє підтримувати високий рівень працездатності протягом довгого часу та в умовах стресу.

Адаптивний підхід до трактування психологічної готовності особистості до професійної діяльності акцентує увагу на здатності людини швидко реагувати на

зміни в професійному середовищі, коригувати свої стратегії і підходи в умовах нестабільності та невизначеності. Сучасні професійні умови характеризуються динамічними змінами, новими викликами та постійними вимогами, що вимагають від працівників високої гнучкості і готовності до постійного навчання. В умовах швидких змін, як технічних, так і соціальних, адаптація до нових умов стає ключовою рисою психологічної готовності [6; 67a].

Здатність адаптуватися до нових ситуацій включає вміння змінювати стратегії поведінки залежно від змін у навколишньому середовищі, оскільки одна і та ж стратегія може бути ефективною в одних умовах, але не працювати в інших. Професійна діяльність часто вимагає того, щоб індивід здатний був змінювати свої дії, мати можливість швидко реагувати на нові ситуації, що виникають у роботі, і знаходити оптимальні способи вирішення поставлених завдань. Така адаптивність є важливою у багатьох сферах діяльності, зокрема у сфері управління, бізнесі, охороні здоров'я, освіті та техніці, де необхідно швидко пристосовуватися до змін в технологіях, процесах або вимогах [17].

Адаптація особи в професійному середовищі також включає гнучкість у ставленні до організаційних змін, таких як зміна керівництва, реорганізація, введення нових технологій або змін у колективі. Людина, яка володіє адаптивними якостями, здатна швидко сприймати зміни в структурі роботи або організації, без значних труднощів інтегруватися в нові умови та підтримувати ефективність своєї діяльності в нових обставинах. Це особливо важливо для фахівців, які працюють у швидко змінюваних індустріях, де постійна адаптація є необхідною для підтримки конкурентоспроможності. Адаптивність стосується і здатності швидко реагувати на зовнішні виклики, які можуть змінити робочі умови або вимоги до професійної діяльності. Це можуть бути глобальні економічні зміни, нові технології, епідемії або навіть природні катастрофи, які потребують кардинальних змін у способах виконання професійних обов'язків.

Отже, аналіз наукових підходів до трактування психологічної готовності особистості до професійної діяльності показує, що когнітивний підхід підкреслює важливість інтелектуальних здібностей, емоційно-вольовий підхід фокусується на стресостійкості, мотиваційний – додає розуміння важливості внутрішньої

мотивації для досягнення професійних результатів, в той час як психофізіологічний підхід акцентує увагу на фізичному стані та витривалості професійного середовища, та ін. Перелічені підходи формують комплексне розуміння психологічної готовності особистості до професійної діяльності та дають змогу створювати ефективні стратегії для її розвитку.

1.2. Сутнісні ознаки психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах

Сутнісні ознаки психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах є важливим аспектом, який визначає ефективність їх дій у складних ситуаціях. Психологічна готовність не обмежується лише фізичним або технічним оснащенням, а включає здатність адаптуватися до екстремальних умов, швидко приймати рішення, діяти злагоджено в команді та зберігати емоційну стабільність у критичних ситуаціях. У бойових умовах, коли на перший план виходить швидкість реакції та здатність до самоконтролю, важливою є внутрішня підготовленість до різноманітних стресових ситуацій.

Зазначимо, що психологічна готовність військовослужбовців до бойової діяльності забезпечує їх здатність ефективно виконувати поставлені завдання, підтримувати високий моральний дух та не знижувати продуктивність навіть у випадку сильного стресу, фізичної або емоційної втоми. Вона включає в себе цілу низку характеристик, серед яких важливими є стресостійкість, здатність до самоконтролю, оперативне прийняття рішень, наявність мотивації, а також здатність підтримувати спокій і дисципліну в найскладніших обставинах. Ці ознаки є критичними для забезпечення безпеки не лише самого військовослужбовця, а й його підрозділу в цілому, що робить психологічну готовність важливим компонентом у підготовці до бойових дій [8].

Значення психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах не можна недооцінювати, оскільки це один з основних факторів, що визначає успішність виконання бойових завдань і забезпечує збереження життя та здоров'я як окремих військових, так і цілих підрозділів. Психологічна

готовність включає в себе такі важливі складові, як стресостійкість, здатність до самоконтролю та емоційної регуляції, а також адаптація до постійних змін у бойовому середовищі. В умовах бойових дій військовослужбовці часто стикаються з сильними стресовими факторами, такими як небезпека для життя, фізичні навантаження, непередбачувані ситуації. Тому психологічна підготовка є необхідною умовою для ефективного виконання професійних обов'язків, оскільки вона дозволяє військовим зберігати концентрацію та приймати швидкі рішення в умовах високої напруги [61].

Значення психологічної готовності також полягає в тому, що вона дозволяє військовослужбовцям зберігати свою працездатність протягом тривалого часу в умовах бойових дій, де фізичні та емоційні навантаження часто надзвичайно високі. Висока стресостійкість і здатність до самоконтролю дозволяють не тільки виконувати свої функціональні обов'язки, а й ефективно реагувати на непередбачувані ситуації на полі бою. Такі військовослужбовці швидше адаптуються до ситуації, мають змогу приймати виважені рішення і не дозволяють стресу впливати на прийняття рішень у критичні моменти. Це, своєю чергою, сприяє досягненню максимальних результатів у виконанні бойових завдань, зниженню ризику помилок та збереженню життів.

Військовослужбовці з високим рівнем психологічної готовності також мають здатність до самоосвітлення та саморегуляції. Вони можуть оцінювати свої дії, аналізувати ситуації та робити висновки, що дозволяє їм постійно удосконалювати свою підготовку. Цей аспект є важливим, оскільки допомагає військовим не лише адаптуватися до умов бойових дій, а й покращувати свої професійні якості. Психологічна готовність включає в себе також здатність до підтримки позитивного емоційного фону, що сприяє підвищенню загального морального стану підрозділу. Військові, що зберігають позитивне ставлення, можуть краще справлятися з труднощами та бути ефективними у своїх діях [8].

Значення психологічної готовності полягає також у її безпосередньому впливі на фізичну витривалість і працездатність. В умовах бойових дій, коли є необхідність у великих фізичних і моральних зусиллях, психологічно готові особистості здатні підтримувати високий рівень енергії, оптимізувати свої

зусилля та зберігати фізичну витривалість, що дозволяє ефективно виконувати завдання навіть у найскладніших умовах. Військові з високою психологічною готовністю менш схильні до втоми та виснаження, оскільки вони можуть швидко відновлювати свої сили в стресових ситуаціях і залишатися функціонально активними протягом тривалого часу [41].

Як стверджує О. Хайрулін, психологічна готовність військовослужбовців до діяльності в бойових умовах – це комплекс психічних і емоційних характеристик, які дозволяють військовим діяти ефективно і безпечно в умовах бойових дій. Вона передбачає здатність підтримувати стійкість під час стресових ситуацій, швидко адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та працювати в команді. Психологічна готовність включає в себе як емоційний, так і когнітивний аспекти, що дають змогу військовослужбовцям зберігати ясність мислення в екстремальних умовах. Важливими є здатність до самоконтролю, витримки та рішучості під час виконання бойових завдань. Оцінка психологічної готовності є необхідною умовою для підготовки військових до ефективного виконання своїх обов'язків [68].

На думку А. Фоменко, психологічна готовність військовослужбовців до бойових дій є здатністю особистості адекватно реагувати на виклики, пов'язані з виконанням професійних обов'язків у складних і небезпечних умовах. Вона базується на розвитку навичок стресостійкості, самоконтролю, здатності приймати швидкі рішення та ефективно взаємодіяти в команді. Військовослужбовці, що володіють високим рівнем психологічної готовності, здатні зберігати емоційну стабільність навіть в умовах бойових дій. Важливою складовою цієї готовності є вміння швидко адаптуватися до змінних обставин, не втрачаючи при цьому професіоналізму. Таким чином, психологічна готовність включає в себе фізичну, емоційну і соціальну складову, що дозволяє військовим ефективно діяти у бойових ситуаціях [67].

О. Самойленко стверджує, що психологічна готовність військовослужбовців – це здатність приймати правильні рішення в умовах постійного стресу і невизначеності. Вона ґрунтується на розвитку вольових якостей, таких як рішучість, впевненість, самодисципліна, які дозволяють долати труднощі та

перешкоди. Військовослужбовці, що мають високу психологічну готовність, здатні не лише швидко реагувати на зміни у бойових умовах, а й зберігати спокій у критичних ситуаціях. Крім того, ця готовність передбачає високий рівень самоконтролю та здатність до регуляції емоцій. Збереження психологічної стабільності в таких умовах є важливим фактором для виконання бойових завдань та забезпечення безпеки особистості [54].

Психологічна готовність до діяльності в бойових умовах визначається Н. Пеньковою як здатність індивіда підтримувати високу працездатність і професіоналізм у стресових ситуаціях. Вона включає емоційну витривалість, стресостійкість, вміння зберігати концентрацію в умовах постійної небезпеки. Психологічно готові військовослужбовці можуть швидко приймати ефективні рішення, адекватно реагуючи на непередбачувані зміни ситуації. Вони також здатні до саморегуляції емоцій і впливу на свою психіку в умовах бойових дій. Розвиток психологічної готовності є важливою частиною підготовки до бойових завдань і забезпечення ефективності військових підрозділів [47; 116].

Психологічна готовність військовослужбовців до бойових дій, на думку В. Молотай, – це також внутрішнє психологічне налаштування, яке дозволяє особистості функціонувати на високому рівні навіть в умовах великих фізичних і емоційних навантажень. Це сума психологічних механізмів, які сприяють швидкому пристосуванню до змін, збереженню мотивації і впевненості в своїх силах. Військовослужбовці, які володіють такою готовністю, можуть подолати стрес, зміни в навколишньому середовищі і вплив непередбачених обставин. Психологічна готовність забезпечує гармонійну взаємодію з іншими членами колективу, важливою складовою якої є підтримка здорових стосунків у команді. Вона дозволяє зберігати моральний дух, що є необхідним для успішного виконання бойових завдань [37].

Стресостійкість є фундаментальною складовою психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Вона дозволяє забезпечити ефективність, збереження здоров'я, психологічної стійкості і, як наслідок, успішне виконання бойових завдань. Успішна реалізація стресостійкості вимагає систематичного тренування, психологічної підготовки та підтримки морального

духу в найважчих умовах. Стресостійкість є однією з ключових сутнісних ознак психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Це здатність індивіда витримувати високий рівень стресу, не дозволяючи емоціям взяти верх, і зберігати спокій у найнапруженіших ситуаціях. У бойових умовах, де стрес є постійним супутником, ця характеристика стає надзвичайно важливою для виконання завдань. Військовослужбовець, здатний контролювати свої емоції і психічний стан під тиском стресу, може приймати правильні рішення, ефективно діяти і підтримувати високий рівень працездатності [9].

Стресостійкість дозволяє не тільки зберігати спокій у критичних ситуаціях, але й підвищує здатність до зосередженості. У бойових умовах часто виникають непередбачувані ситуації, що вимагають швидких і точних рішень, тому важливо, щоб військовослужбовець міг не піддаватися паніці та страху. Така здатність допомагає не лише зберігати свою психологічну стабільність, але й підтримувати моральний дух колективу, адже військові часто орієнтуються на приклад старших і більш досвідчених товаришів. Збереження спокою під час стресових ситуацій також передбачає здатність до гнучкості у прийнятті рішень.

Емоційна стабільність є однією з основних сутнісних ознак психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. В умовах бойових дій, коли ситуація змінюється миттєво, здатність контролювати свої емоції стає надзвичайно важливою для ефективного виконання завдань. Військовослужбовець, який володіє емоційною стабільністю, здатний зберігати спокій, навіть коли обставини здаються критичними, що дозволяє йому зберігати ясність розуму та зосередженість на завданнях. Ця здатність допомагає уникати паніки, яка може виникнути в екстремальних ситуаціях, та дозволяє приймати обґрунтовані рішення, не піддаючись емоційним поривам [54].

У бойових умовах емоційна стабільність не обмежується лише здатністю зберігати спокій, але й включає в себе вміння підтримувати впевненість у собі та своїх силах. Впевненість дозволяє військовослужбовцю не сумніватися у своїй здатності виконати поставлене завдання, навіть коли обставини складні або небезпечні. Військовий, який має високу емоційну стабільність, впевнений у своїй ролі в колективі і здатний підтримувати інших у критичних ситуаціях. Це

допомагає створити атмосферу довіри і підтримки серед бойових товаришів, що є важливим для збереження морального духу і ефективності під час виконання бойових завдань. Крім того, емоційна стабільність в умовах бойових дій включає здатність до саморегуляції. Саморегуляція є важливим аспектом емоційної стабільності, оскільки дозволяє не тільки контролювати свої емоції, але й вчасно реагувати на стресові ситуації, що виникають під час бою [33].

Суттєвим є також той факт, що емоційна стабільність сприяє підтримці психологічної цілісності в умовах бойового стресу. Військовослужбовці, які мають високий рівень емоційної стабільності, не дозволяють складним або травматичним ситуаціям зруйнувати їхню психологічну стійкість, що дозволяє зберігати функціональність і виконувати свої обов'язки навіть в екстремальних умовах. Здатність не піддаватися емоційним перевантаженням дозволяє уникати таких негативних наслідків, як втрата мотивації або морального духу, що можуть виникнути у ситуаціях, що викликають сильний стрес.

Психічна витривалість є однією з основних сутнісних ознак психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Це здатність не тільки витримувати фізичні та психоемоційні навантаження, але й зберігати працездатність, ефективність і спокій упродовж тривалого часу. В умовах бойових дій, де часто відсутні нормальні умови для відпочинку, а також постійно зростають вимоги до фізичної та психологічної підготовки, витривалість є необхідною якістю для підтримки високого рівня боєздатності. Військові, які мають високу психічну витривалість, здатні зберігати свою ефективність навіть під впливом важких стресових ситуацій, що забезпечує стабільність їх дій і допомагає досягати поставлених цілей [11].

Важливим аспектом психічної витривалості є здатність швидко відновлюватися після стресових ситуацій. Бойові умови часто призводять до значного психологічного навантаження, яке може включати переживання від втрат товаришів, перебування в небезпечних умовах, високу фізичну активність. Тому важливо, щоб військовослужбовець міг оперативно відновлювати свої психологічні ресурси після стресових моментів, не дозволяючи емоційному виснаженню знизити ефективність його роботи. Вміння відновлюватися після

стресу є невід'ємною частиною психічної витривалості, оскільки дозволяє військовослужбовцям бути готовими до нових випробувань [47].

Психічна витривалість також включає в себе здатність до саморегуляції, що дозволяє контролювати власний стан у складних ситуаціях. Це означає, що військовослужбовець здатний не тільки справлятися з фізичними або емоційними труднощами, але й правильно розпоряджатися своїми силами, щоб не допускати виснаження або психологічного зниження працездатності. Таким чином, психічна витривалість дозволяє уникати «перегорання» – стану, коли фізичні або емоційні сили вичерпуються і здатність до виконання завдань значно знижується. Це важливо, оскільки в бойових умовах можуть бути ситуації, коли необхідно виконувати завдання без можливості відновлення сил на довгий час.

Адаптивність є однією з важливих сутнісних ознак психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Це здатність оперативно реагувати на зміни бойової ситуації та вміння адаптуватися до нових викликів, що виникають під час виконання завдань. Бойова ситуація є непередбачуваною, і часто виникають нові фактори, які можуть вплинути на перебіг подій, такі як зміна тактики ворога, несподівані обставини, погодні умови або втрата частини сил. У таких умовах військовослужбовці повинні бути здатними швидко коригувати свої стратегії та приймати нові рішення, орієнтуючись на реальну ситуацію [29].

Адаптивність виявляється не лише у зміні поведінки та тактики, але й у здатності пристосовуватися до фізичних і психологічних навантажень, що можуть виникнути в ході бойових дій. Військовослужбовці повинні мати можливість змінювати свої підходи до виконання завдань залежно від обставин. Це може включати в себе перехід від однієї стратегії до іншої, коли одна з них не дає бажаного результату, або швидка зміна позицій в умовах наступу або контратаки ворога. Вміння адаптуватися до різних тактичних ситуацій є ключовим фактором, що визначає успішність виконання бойових завдань.

Іншим важливим аспектом адаптивності є здатність до швидкого навчання в умовах змін. Військовослужбовець, який вміє швидко освоювати нові технології, методи ведення бою чи техніки, зможе ефективніше виконувати свої завдання,

навіть якщо ці нові навички потрібні у відповідь на змінені умови. Наприклад, військовослужбовець, який здатний оперативно освоїти нову техніку або зброю, буде більш ефективним на полі бою, якщо традиційні методи не працюють в нових умовах. Ця здатність до адаптації вимагає високої гнучкості розуму, готовності до змін і постійного вдосконалення навичок. Адаптивність також включає в себе вміння підтримувати моральний дух і стабільність у колективі в умовах стресових ситуацій. Коли ситуація на полі бою швидко змінюється, а від військовослужбовців вимагається миттєво реагувати на нові виклики, дуже важливо зберігати спокій і позитивний настрій [40].

Важливою рисою адаптивності є здатність до гнучкості мислення. Це означає, що військовослужбовець має бути готовим до швидкої зміни поглядів і стратегій залежно від змін у бойовій обстановці. У бойових умовах може виникнути необхідність переглянути всю тактику, якщо вона не дає результату, або у випадку несподіваних змін, які вимагають негайного реагування. Чим більш гнучкий військовослужбовець у своїх підходах до вирішення проблем, тим ефективніше він діятиме в умовах бойового стресу [7].

Мотивація є однією з найважливіших сутнісних ознак психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Вона визначає, наскільки особистість готова досягати поставлених цілей, навіть у складних умовах, які супроводжуються фізичними та психологічними навантаженнями. Військовослужбовець із високим рівнем мотивації здатний долати труднощі, що виникають у бойових умовах, і діяти з максимальним відданістю своїй справі. Мотивація в бойовій діяльності не обмежується бажанням досягти професійних результатів, але включає й готовність до самопожертви, готовність ризикувати життям заради виконання завдань, захисту своєї країни та товаришів по службі.

Значення мотивації в бойових умовах важко переоцінити, адже саме внутрішній стимул дозволяє військовослужбовцям діяти ефективно, незважаючи на стрес, виснаження та небезпеку. Мотивація може мати різні джерела: патріотизм, бажання захистити родину та близьких, готовність до самопожертви заради високих моральних цінностей або прагнення до професійного зростання. У бойових умовах це не лише питання виконання завдань, а й підтримання

морального духу, адже від мотивації залежить, наскільки військовослужбовці будуть готові долати перешкоди, навіть коли ситуація стає критичною [13].

Самоконтроль є однією з найважливіших сутнісних ознак психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. У критичних ситуаціях, коли стрес і емоційний напруження досягають піку, здатність контролювати свої реакції може стати визначальним фактором для ефективного виконання завдань. Військовослужбовець, який вміє управляти своїми емоціями, залишається спокійним і зібраним навіть в умовах небезпеки, що дозволяє йому ухвалювати раціональні рішення і підтримувати дисципліну на полі бою. Самоконтроль допомагає зберігати ясність розуму, що є важливим для оцінки ситуації, планування і здійснення ефективних дій [22].

У бойових умовах часто виникають моменти, коли емоції можуть загрожувати здоров'ю або безпеці як самого військовослужбовця, так і його товаришів по службі. Підвищена тривожність, страх, агресія чи паніка можуть призвести до неадекватних вчинків, тому здатність до самоконтролю є критично важливою. Військовослужбовці, які мають розвинену здатність контролювати свої фізіологічні та емоційні реакції, здатні уникнути необдуманих рішень і зберегти холодний розум у стресових ситуаціях. Така здатність дозволяє не тільки підтримувати самовладання, але й впливати на поведінку інших членів підрозділу, допомагаючи їм не піддаватися паніці [62].

Важливою частиною самоконтролю є здатність зберігати баланс між емоційними реакціями та раціональними діями. Військовослужбовець, який здатен контролювати свої почуття і не дозволяє їм впливати на свої рішення, може своєчасно реагувати на зміну обстановки, забезпечуючи таким чином ефективне виконання завдань. В ситуаціях, коли потрібно діяти швидко і без помилок, самоконтроль дозволяє уникнути помилок, які можуть коштувати життя. Для цього важливо не лише мати вміння контролювати негативні емоції, але й мати розвинену здатність до саморегуляції, що дозволяє не втратити мотивацію навіть у найскладніших умовах.

Здатність приймати рішення в екстремальних умовах є однією з найважливіших сутнісних ознак психологічної готовності військовослужбовців до

діяльності в бойових умовах. В умовах високої небезпеки, коли кожна дія може мати фатальні наслідки, здатність зберігати холодний розум і ухвалювати правильні рішення є вирішальним фактором. Військовослужбовці, які мають розвинену здатність до прийняття рішень у екстремальних умовах, можуть ефективно реагувати на змінювані обставини, не втрачаючи при цьому концентрації та спокою. Вони не дозволяють емоціям або паніці впливати на їхні вчинки, а діють з чітким розумінням ситуації і на основі чітких стратегій, адаптуючи їх до реальних викликів на полі бою [18].

Екстремальні умови бойової обстановки характеризуються постійною загрозою для життя, високим рівнем стресу, шумом, фізичними навантаженнями та іншими фактори, які можуть порушити здатність людини приймати зважені рішення. Тому важливо, щоб військовослужбовець мав треновану здатність до швидкої оцінки ситуації, збереження ясності розуму та вміння вибирати оптимальні варіанти дій. У таких умовах навіть хвилинна затримка з прийняттям рішення може коштувати дорого, тому здатність швидко, але обґрунтовано приймати рішення є критично важливою [64].

Психологічна готовність до тривалих стресових навантажень є важливою сутнісною ознакою психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Вона визначає здатність особистості витримувати постійний тиск стресових факторів, що виникають під час війни, і ефективно виконувати свої обов'язки без суттєвих психологічних порушень. В умовах бойових дій військовослужбовці стикаються з численними стресорами: постійною загрозою для життя, важкими фізичними і психологічними навантаженнями, тривалими перебуваннями у важких умовах, відсутністю нормальних умов для відпочинку і відновлення сил. Вони змушені працювати в умовах постійного нервового напруження, що може призвести до розвитку стресових розладів. Проте особи з високим рівнем психологічної готовності до таких навантажень можуть не тільки справлятися з цими труднощами, але й зберігати продуктивність.

Психологічна готовність до тривалих стресових навантажень базується на кількох ключових компонентах. По-перше, це здатність до емоційної саморегуляції, що дозволяє не втратити контроль над своїми емоціями в умовах

постійного стресу. По-друге, важливе значення має здатність адаптуватися до зміни обставин, оскільки війна є непередбачуваною і вимагає від військовослужбовців гнучкості в реагуванні на нові виклики. Третім важливим аспектом є підтримка колективу, адже у важких умовах військові часто покладаються на один одного, і здатність працювати в команді є необхідною для збереження психологічної стійкості. Це дозволяє розподіляти стресові навантаження серед членів групи і зберігати колективний дух [30].

Отже, сутнісні ознаки психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах є ключовими чинниками, які забезпечують ефективне виконання поставлених завдань і підтримують високий рівень боєздатності підрозділів у критичних ситуаціях. Вони включають здатність до швидкого адаптування до змінних умов, високий рівень стресостійкості, емоційну стабільність і самоконтроль, а також ефективну взаємодію в команді. Ці характеристики дозволяють військовослужбовцям не тільки зберігати спокій у складних ситуаціях, а й оперативно приймати виважені рішення, що в умовах бойових дій часто є визначальним фактором для успішного виконання завдань.

1.3. Компоненти та рівні психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах

Виокремлення компонентів психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах є надзвичайно важливим аспектом у забезпеченні успішного виконання ними своїх обов'язків у складних та напружених обставинах війни. Психологічна готовність мобілізованих військових не лише впливає на їхню здатність виконувати бойові завдання, але й забезпечує їх емоційну та психічну стійкість в умовах високого рівня стресу, непередбачуваності та небезпеки. Вона є основою для забезпечення ефективної діяльності, збереження життєздатності протягом тривалих бойових дій.

Зазначимо, що психологічна готовність охоплює низку компонентів, які взаємодіють між собою і визначають рівень ефективності особи в екстремальних умовах. До таких компонентів належать стресостійкість, емоційна стабільність,

мотивація, здатність до адаптації, самоконтроль, а також здатність приймати рішення в умовах швидких змін. Розуміння цих складових є основою для ефективної психологічної підготовки мобілізованих військовослужбовців, що дозволяє забезпечити їхню готовність до тривалих і важких бойових умов, сприяючи таким чином досягненню успіху в операціях, а також мінімізації ризику психологічних травм чи втоми від бойових навантажень [20; 11а].

Вважаємо, що в структурі психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій доцільно виділити наступні компоненти: мотиваційний, когнітивний, операційний та емоційно-вольовий. Необхідність виділення таких компонентів структури психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій обумовлена складністю та багатогранністю умов, в яких вони повинні діяти під час бойових дій. При цьому психологічна готовність постає важливим чинником, що визначає здатність особистості виконувати завдання в екстремальних умовах, зберігаючи ефективність та психофізичне здоров'я. Урахування всіх аспектів готовності дозволяє комплексно підходити до підготовки особового складу, забезпечуючи їхню здатність адаптуватися до ситуацій, що виникають на полі бою.

Окрім того, розуміння важливості кожного компонента в психологічній готовності дозволяє створити оптимальні умови для розвитку необхідних навичок і властивостей у військовослужбовців. Залежно від ступеня розвитку цих компонентів, можна сформувавши індивідуальну психологічну готовність кожного мобілізованого, що впливатиме на його ефективність в умовах бойових дій. Оскільки бойові умови є змінними і часто непередбачуваними, важливість готовності, що включає в себе всі ці компоненти, є надзвичайно високою для забезпечення нормальної діяльності в таких складних обставинах. Окремо кожен компонент допомагає у вирішенні специфічних завдань, проте лише їх взаємодія забезпечує високу результативність дій військовослужбовців у бойових умовах.

Так, мотиваційний компонент структури психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій є одним із ключових елементів, який визначає рівень залученості особистості до виконання бойових завдань. Саме мотивація є рушійною силою, яка спонукає військовослужбовців не

тільки виконувати свої обов'язки, але й діяти в складних, стресових умовах, коли ставки надзвичайно високі. Вона забезпечує внутрішню енергію, необхідну для подолання труднощів, зокрема в умовах бойових дій, де кожне рішення може мати вирішальне значення. Мотивація допомагає підтримувати високий рівень морального духу, зберігати рішучість і не здаватися навіть у найскладніших ситуаціях [5]. Якщо мотивація військовослужбовця є недостатньо сильною або недостатньо чітко сформованою, це може призвести до зниження боєздатності підрозділу, непевності в діях і навіть до відмови від виконання бойових завдань.

Психологічна готовність мобілізованих до ведення бойових дій вимагає, щоб мотивація не була обмежена лише зовнішніми факторами, такими як накази чи командування. Вона повинна бути внутрішньою, глибоко особистою і складатися з внутрішніх переконань і цілей. Мотивація військовослужбовця, сформована на основі патріотичних почуттів, бажання захищати свою країну, родину і близьких, здатна підтримувати бойовий дух навіть у найскладніших обставинах. Такі внутрішні мотиви допомагають зберігати здатність до боротьби в умовах стресу, а також діяти з максимальним залученням своїх сил і ресурсів.

Особливу увагу необхідно звернути на різні типи мотивації, які можуть визначати готовність мобілізованих військовослужбовців до виконання бойових завдань. Вони включають як зовнішню мотивацію, яка пов'язана із зовнішніми нагородами, такими як військові звання, грошова винагорода або соціальне визнання, так і внутрішню мотивацію, що базується на прагненні до особистого розвитку, кар'єрного зростання, патріотичних почуттях, самопожертві або служінні державі. Підтримка внутрішньої мотивації є особливо важливою, оскільки вона дозволяє людині діяти не лише через примус, але й через глибокі особисті переконання та почуття відповідальності [42].

Когнітивний компонент психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій безпосередньо пов'язаний з інтелектуальними здібностями та здатністю до швидкого засвоєння необхідної інформації у бойових умовах. Умови ведення бойових дій вимагають від військовослужбовців не лише фізичної, але й розумової готовності до виконання складних завдань. Когнітивна підготовка дозволяє людині обробляти великий обсяг інформації, оцінювати ситуацію,

приймати рішення в умовах невизначеності, що є надзвичайно важливим для успішного виконання бойових завдань. У цьому контексті когнітивний компонент передбачає здатність мобілізованих не лише ефективно реагувати на поточні зміни в обстановці, але й прогнозувати ймовірні наслідки дій, що дозволяє знижувати ризики для особистої безпеки та безпеки підрозділу.

Когнітивний компонент включає такі важливі складові, як аналітичне мислення, здатність до швидкого прийняття рішень та ефективної обробки інформації. У бойових умовах оперативність і точність у прийнятті рішень можуть врятувати життя, тому здатність правильно оцінювати ситуацію, співвідносити її з наявними ресурсами та можливостями є критично важливою. Важливою складовою когнітивного компонента є здатність до адаптації до нових умов. Мобілізовані військовослужбовці повинні бути готові реагувати на швидко змінювану ситуацію, аналізувати нові загрози і швидко змінювати тактику, якщо це необхідно. Адже на полі бою ситуація може змінюватися в лічені хвилини, і важливо, щоб особистість була здатна встигнути відреагувати та діяти у відповідності до нових умов [49].

Додатково, когнітивний компонент включає здатність до стратегічного мислення та планування. Кожна бойова операція вимагає детального планування і прогнозування результатів, що неможливо без здатності до логічного аналізу і прийняття обґрунтованих рішень. Крім того, важливо, щоб військовослужбовці були здатні не лише діяти в межах заданих командою інструкцій, а й самостійно адаптувати свої дії в залежності від нових умов на полі бою. Це вимагає розвинених когнітивних навичок, оскільки військовослужбовці повинні швидко реагувати на будь-які зміни в обстановці і приймати найкраще рішення для досягнення поставленої мети. Вони мають вміти оцінювати загрози, прогнозувати наслідки та вчасно коригувати свої дії відповідно до ситуації.

Здатність до когнітивної адаптації також включає в себе важливі аспекти, як здатність до збереження ясності думок у стресових ситуаціях, а також розуміння стратегічної важливості кожної дії. Мобілізовані військовослужбовці повинні бути здатні не тільки виконувати поточні завдання, а й враховувати їхній вплив на загальний хід операції чи війни. Такий рівень мислення допомагає краще

оцінювати ситуацію в цілому, що сприяє не лише ефективному виконанню завдань, але й підвищує шанси на успіх у більш складних, стратегічних операціях. Тому когнітивна підготовка є надзвичайно важливою для формування здатності до самостійних і своєчасних рішень. Когнітивна підготовка включає також розвиток пам'яті, уваги та концентрації. Бойові умови часто ставлять військовослужбовців перед необхідністю одночасного виконання декількох завдань, тому здатність зберігати концентрацію на важливих деталях, не відволікаючись на другорядні фактори, є надзвичайно важливою для забезпечення ефективності їхніх дій. Інформація, що надходить на полі бою, часто буває суперечливою або неповною, тому військовослужбовці повинні мати здатність виділяти важливі деталі, фільтруючи другорядну інформацію [63].

Операційний компонент психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців є однією з основних складових структури психологічної підготовки, яка визначає здатність особистості ефективно виконувати бойові завдання на полі бою. Цей компонент відображає рівень підготовленості військовослужбовців до практичного виконання завдань, що виникають під час бойових дій, а також включає в себе навички, знання та вміння, які дозволяють ефективно діяти в екстремальних умовах. Операційний компонент є важливим, оскільки саме в ході бойових операцій військовослужбовці стикаються з реальними загрозами для життя і здоров'я, а також повинні діяти в умовах стресу та невизначеності, що вимагає психологічної підготовки.

У рамках операційного компонента важливу роль відіграють спеціальні знання та навички, необхідні для виконання конкретних бойових завдань. Це може включати знання тактики, володіння військовою технікою та зброєю, а також здатність приймати ефективні рішення у швидко змінюваних умовах. Операційна підготовка також передбачає вміння діяти в команді, координувати свої дії з іншими підрозділами та взаємодіяти з іншими військовими силами. Тому операційний компонент включає не лише технічні навички, але й здатність до командної роботи та розуміння загальних цілей операції [28].

Особливістю операційної готовності є її орієнтація на реальні умови бойової обстановки. Військовослужбовці повинні бути готові до виконання завдань у

будь-яких умовах, враховуючи специфіку місцевості, погодні умови, технічні можливості, а також непередбачуваність ситуацій, що можуть виникнути в процесі бойових дій. Операційний компонент включає в себе також підготовку до нестандартних ситуацій, таких як надання першої медичної допомоги, евакуація поранених, ведення бою в умовах міста або інших складних ландшафтних умовах. Це потребує від військовослужбовців здатності швидко адаптуватися до нових умов і застосовувати отримані знання та навички у нестандартних ситуаціях [49].

Ключовою рисою операційної готовності є високий рівень практичної підготовки, що дозволяє військовослужбовцям діяти згідно з планом і досягати поставлених цілей навіть у складних умовах. Це вимагає постійного тренування, яке включає в себе як індивідуальні, так і командні вправи, що моделюють реальні бойові ситуації. Операційний компонент не обмежується лише фізичною підготовкою, а й включає в себе розвиток когнітивних навичок, таких як здатність до швидкого прийняття рішень, оцінки ситуації та адаптації до змін у бойових умовах. Адже на полі бою дуже важливо вміти швидко реагувати на зміни обстановки, адекватно оцінюючи загрози і можливості [33].

Операційний компонент психологічної готовності включає й здатність до самоконтролю під час виконання бойових завдань. Військовослужбовці повинні вміти контролювати свої фізіологічні реакції, не піддаватися паніці і зберігати спокій під час інтенсивних бойових дій. Також важливою є здатність до управління ресурсами, такими як боєприпаси, паливо, техніка, а також організація логістики під час виконання завдань. Операційний компонент включає в себе також вміння адаптувати свої стратегії в залежності від зміни умов на полі бою, що дозволяє забезпечити більш ефективне виконання завдань. Цей компонент безпосередньо впливає на здатність військовослужбовців до оперативного реагування в умовах бойової ситуації. Для ефективної діяльності важливо, щоб мобілізовані військовослужбовці мали можливість швидко оцінити ситуацію, вибрати найкращу тактику і стратегію для досягнення поставлених цілей. Операційна підготовка вимагає від військових не лише технічних навичок, але й інтелектуальних здібностей, здатності до оперативного мислення та прогнозування можливих варіантів розвитку подій на полі бою.

Емоційно-вольовий компонент психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій є одним із найбільш критичних елементів, який забезпечує їх здатність зберігати стійкість і ефективність у надзвичайних умовах. Цей компонент включає в себе кілька важливих аспектів, таких як самоконтроль, воля до перемоги, здатність до самоврядування та утримання емоційного балансу в умовах стресу. В умовах бойових дій емоційно-вольові якості можуть стати вирішальними для збереження життєздатності підрозділів та виконання завдань. На полі бою мобілізовані військовослужбовці стикаються з інтенсивними стресовими ситуаціями, що потребують великої емоційної стійкості та здатності до володіння своїми емоціями [24].

Воля є важливим елементом емоційно-вольового компонента. У бойових умовах війна не дає шансів на слабкість чи коливання в рішучості. Військовослужбовці повинні мати високу внутрішню мотивацію та прагнення до перемоги. Воля до досягнення поставлених цілей є основою для подолання труднощів, зокрема в умовах постійної загрози для життя, фізичного та емоційного виснаження. Це допомагає не тільки долати фізичні бар'єри, але й зберігати впевненість у своїй здатності досягти результату навіть в умовах, коли всі навколишні фактори можуть сприяти відчаю [9].

Самоконтроль та здатність зберігати дисципліну є також невід'ємними складовими емоційно-вольового компонента готовності. Військовослужбовці, навіть у критичних ситуаціях, повинні вміти діяти відповідно до встановлених інструкцій і наказів, не порушуючи дисципліну і не відходячи від плану. Це дозволяє підтримувати порядок у підрозділі, а також сприяє правильній організації бойових операцій, що є ключовим фактором для успішного виконання завдань. Без емоційної та вольової зрілості труднощі на полі бою можуть призвести до хаосу, що загрожує безпеці всього підрозділу.

Здатність до самопожертви є важливою частиною емоційно-вольового компонента. В умовах бойових дій військовослужбовці часто стикаються з ситуаціями, коли треба приймати рішення про готовність до особистих жертв заради виконання бойового завдання або збереження життя товаришів. Цей аспект психологічної готовності допомагає мобілізованим військовослужбовцям ставати

більш відданими своїм цілям і обов'язкам, не вагаючись в момент критичної необхідності. Здатність ставити загальну мету вище за особисті інтереси є основою для подолання страху, невпевненості та відчаю [21].

Психологічна стійкість є важливою умовою для підтримки ефективності на довгострокових бойових операціях. Військовослужбовці повинні бути готові до того, що бойові дії можуть тривати довго, і на них буде здійснюватися постійний психологічний тиск. Тому важливо, щоб емоційно-вольові якості дозволяли не тільки справлятися зі стресом в короткостроковій перспективі, але й витримувати напругу на протязі всього періоду служби. Ці якості включають в себе внутрішній спокій, здатність до психологічної регуляції та витривалості у виконанні завдань, незважаючи на постійні загрози і небезпеки.

Зважаючи на те, що психологічна готовність мобілізованих військово-службовців до ведення бойових дій є багаторівневим процесом, який залежить від синтезу кількох компонентів: мотиваційного, когнітивного, операційного та емоційно-вольового, залежно від їх вираженості, можна виділити три рівні психологічної готовності: високий, середній та низький.

Так, на високому рівні психологічної готовності військовослужбовці демонструють високий рівень мотивації до виконання бойових завдань, що базується на сильному почутті обов'язку, відданості справі, а також внутрішній готовності до самопожертви заради загальної мети. Вони чітко розуміють важливість своєї місії та готові діяти, незважаючи на можливі особисті втрати. Мотивація в цьому випадку є основою для прийняття рішень у критичних ситуаціях і забезпечує стійкість до стресових навантажень. Такі військові характеризуються високим рівнем когнітивних здібностей, здатністю швидко аналізувати ситуацію, приймати обґрунтовані рішення і не панікувати в умовах бойового хаосу. Вони можуть чітко орієнтуватися в складних умовах, правильно оцінювати рівень загроз та адаптувати свої дії до швидко змінюваної ситуації на полі бою. Операційний компонент на високому рівні психологічної готовності також має високу виразність. Ці військовослужбовці добре навчені, мають розвинені тактичні і технічні навички, здатні ефективно діяти в команді, здійснювати стратегічне планування та виконувати бойові завдання в реальному

часі. Вони здатні швидко пристосовуватися до нових умов, зберігаючи при цьому ефективність своїх дій. Водночас емоційно-вольовий компонент на високому рівні характеризується винятковою емоційною стабільністю та контролем. Вони зберігають спокій навіть у найскладніших ситуаціях, не піддаються паніці і можуть підтримати своїх товаришів у критичні моменти. Така стабільність дозволяє їм виконувати завдання, не втратити концентрацію на результаті і не знижувати бойової готовності навіть під високим стресом.

На середньому рівні психологічної готовності військовослужбовці мають певні труднощі в мотиваційній сфері, що може виражатися у сумнівах або внутрішній невизначеності щодо виконуваної місії. Хоча їх мотивація залишається на досить високому рівні, в умовах великого стресу вони можуть відчувати значне нервово напруження. Це може призводити до тимчасових коливань у прийнятті рішень або до деяких труднощів у виконанні бойових завдань. Когнітивний компонент на цьому рівні виражений також добре, однак, у складних ситуаціях, що потребують миттєвих рішень, військовослужбовці можуть демонструвати певні затримки в аналізі ситуації або недостатню гнучкість у адаптації до змін. Вони здатні приймати рішення, але інколи виникає потреба у додаткових роз'ясненнях або вказівках з боку командирів. Операційний компонент у військовослужбовців середнього рівня готовності також має свої недоліки. Вони здатні виконувати більшість завдань, однак можуть зіткнутися з труднощами при виконанні завдань в умовах, які вимагають високої швидкості реакцій або точності. У них можуть бути деякі труднощі у взаємодії з іншими членами підрозділу, що знижує ефективність виконання спільних завдань. З іншого боку, емоційно-вольовий компонент на середньому рівні проявляється у певній нестабільності. Військовослужбовці можуть залишатися спокійними в нормальних умовах, але в умовах підвищеного стресу можуть почати відчувати нервозність або навіть паніку, що може призвести до тимчасових помилок в оцінці ситуації. Це може відобразитися на ефективності їхніх дій і навіть на стані підрозділу в цілому.

На низькому рівні психологічної готовності мотивація мобілізованих військовослужбовців значно знижена. Вони можуть сумніватися у своїй здатності

виконати поставлені завдання або не відчувати достатнього внутрішнього пориву до бойових дій. У такому випадку мотивація може бути зовнішньою або примусовою, що призводить до нестабільності та сумнівів у власних силах. Когнітивний компонент у військовослужбовців на низькому рівні психологічної готовності також має значні проблеми. Вони не здатні оперативно оцінювати бойову ситуацію, швидко приймати рішення і адаптуватися до змінюваних умов. У таких умовах можуть виникати затримки в реакціях, а також труднощі у виконанні завдань. Операційний компонент на низькому рівні характеризується значними труднощами у виконанні бойових завдань. Військовослужбовці, які мають низький рівень психологічної готовності, часто стикаються з проблемами під час виконання навіть базових операцій, які потребують координації, точності та високої ефективності. Їх здатність до фізичної та технічної підготовленості в таких умовах значно знижена. Крім того, емоційно-вольовий компонент на низькому рівні виражений в постійній емоційній нестабільності. Вони можуть відчувати страх, тривогу, паніку, що ускладнює їхню здатність до самоконтролю та ведення бойових дій. Така ситуація може призвести до неадекватних реакцій, порушення дисципліни і втрата здатності до виконання завдань.

Отже, структура психологічної готовності включає в себе чотири ключові компоненти: мотиваційний, когнітивний, операційний та емоційно-вольовий. Разом ці компоненти формують основу психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців, дозволяючи їм ефективно функціонувати в умовах стресу, адаптуватися до швидко змінюваних бойових умов та виконувати поставлені завдання з максимальною віддачею та професіоналізмом. Високий рівень психологічної готовності військовослужбовців забезпечує здатність діяти ефективно в складних умовах бойових дій, зберігаючи спокій. Середній рівень свідчить про деякі труднощі, які можуть бути подолані за допомогою підтримки. Низький рівень є загрозою для виконання бойових завдань і потребує інтенсивної роботи з психологічною підготовкою військовослужбовців.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічної готовності показав, що різні концепції цього феномену доповнюють одна одну,

надаючи глибоке розуміння його складності та багатогранності. Психологічна готовність розглядається як цілісне явище, що включає не лише індивідуально-психологічні властивості особистості, але й здатність діяти активно, впевнено та вмотивовано для досягнення конкретних цілей. Цей підхід є важливим для професійної діяльності військовослужбовців, де успіх залежить від здатності ефективно долати труднощі в умовах бойових дій. Тракткування психологічної готовності через різні наукові підходи дозволяє враховувати всі аспекти цього явища, від мотивації до когнітивних, емоційних та вольових факторів.

2. Психологічна готовність військовослужбовців є важливим фактором, який безпосередньо впливає на їх професійну діяльність у бойових умовах. У бойових умовах психологічна готовність військово-службовців включає вмотивованість, активність, а також здатність до адаптації. Психологічна готовність має бути стійкою та багатоаспектною, вона включає психологічні характеристики, які сприяють успішному виконанню завдань навіть у стресових ситуаціях. Висока психологічна готовність дозволяє військовослужбовцю зберігати спокій, зосередженість та ефективність у виконанні бойових завдань.

3. Структура психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців включає чотири ключові компоненти: мотиваційний, когнітивний, операційний та емоційно-вольовий. Кожен з цих компонентів має вирішальне значення для підготовленості військовослужбовця до виконання бойових завдань. Мотивація визначає внутрішній порив до досягнення поставлених цілей, когнітивний компонент сприяє прийняттю правильних рішень у складних ситуаціях, операційний компонент забезпечує ефективність на практиці, а емоційно-вольова готовність дозволяє зберігати контроль над емоціями та вчинками в умовах стресу. Високий рівень забезпечує успішне виконання бойових завдань, забезпечуючи військовому не лише ефективну роботу в бойових умовах, а й впевненість, здатність до саморегуляції та стійкість перед труднощами.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВО-СЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах

Вивчення психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах є важливою передумовою їх підготовки, що визначає їх здатність до ефективного виконання бойових завдань у складних, стресових умовах, які часто супроводжуються високим рівнем небезпеки. Для того, щоб забезпечити високий рівень готовності особового складу, важливо з'ясувати, яким чином різні психологічні компоненти готовності (мотиваційні, когнітивні, операційні, емоційно-вольові) впливають на успішність виконання ними своїх професійних обов'язків у бойових умовах.

Емпіричне дослідження включає використання різноманітних методів та інструментів, що дозволяють оцінити рівень психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців. Методики дозволяють отримати об'єктивні дані, що допомагають у розробці практичних рекомендацій для військових керівників і психологів щодо підвищення рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань у різних умовах.

Для вивчення мотиваційного компонента психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій було застосовано методику діагностування мотивації до успіху, розроблену Т. Елерсом [17]. Ця методика дозволяє оцінити мотиваційну спрямованість військовослужбовців на досягнення успіху, що є важливим елементом їх психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань. Успіх та недопущення невдач є однією з основних життєвих потреб особистості, і чим більша вмотивованість досягнення результату, тим більша надія на успіх, що прямо впливає на професійну діяльність, зокрема на здатність досягати поставлених цілей навіть у складних умовах бойових дій. Мотивація до успіху також корелює з рівнем готовності до

ризик: висока мотивація зазвичай знижує готовність до надмірного ризику, що є важливою умовою безпеки на полі бою.

Методика Т. Елерса включає серію запитань, на які досліджуваний відповідає за допомогою вибору «так» чи «ні». Це дозволяє отримати швидкий і доступний результат, що характеризує мотиваційну орієнтацію особистості на успіх. Після опитування було здійснено інтерпретацію отриманих результатів, згідно з якими мотивація до успіху оцінюється за чотирма рівнями: занадто високий, помірно високий, середній та низький. Кількість набраних балів прямо корелює з рівнем мотивації до досягнення успіху: чим більша кількість балів, тим вищий рівень мотивації.

Аналізована методика дозволяє не тільки визначити рівень мотивації до успіху, але й оцінити мотиваційну орієнтованість військовослужбовців на досягнення поставлених цілей. Висока мотивація є необхідною умовою для успішного виконання завдань, особливо в умовах бойових дій, де важливо зберігати спокій, зосередженість та рішучість. Мотивація до успіху надихає військовослужбовців на ефективне виконання завдань із мінімальними втратами та ризиками для життя, що є важливим аспектом їх психологічної готовності.

Дослідження за допомогою методики Т. Елерса показує, як важливо для військовослужбовців підтримувати високу мотивацію, що не лише забезпечує високий рівень продуктивності, але й допомагає зберігати психологічну стійкість у стресових ситуаціях. Рівень мотивації до успіху безпосередньо впливає на здатність особистості долати труднощі, мобілізувати внутрішні ресурси і адаптуватися до нових, часом екстремальних, умов. Вона також дозволяє виявити рівень вмотивованості військовослужбовців до реалізації цілей в умовах бойових дій і, відповідно, визначити їх готовність до професійних викликів. Висока мотивація дає можливість зберігати концентрацію та відчуття цілісності під час виконання складних і небезпечних завдань, що є важливим для успішного виконання бойових завдань у будь-яких умовах. Збільшення рівня мотивації до успіху забезпечує надійність та впевненість військовослужбовців у своїх силах, що, в свою чергу, сприяє більш ефективній та безпечній роботі на полі бою.

Для дослідження когнітивного компонента психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій ми використали анкету професійних знань [1]. Ця анкета була розроблена з метою оцінки рівня професійних знань, які мають військовослужбовці щодо специфіки діяльності в бойових умовах. Анкета включала питання, що стосуються технічних аспектів військової справи, тактичних знань, а також знань, пов'язаних з безпекою та управлінням у екстремальних умовах. Запитання були спрямовані на виявлення того, як військовослужбовці знають основи своєї професії, технічні й бойові інструкції, на їх здатність швидко адаптуватися до змінних умов на полі бою.

Основні питання анкети стосувалися стратегічного мислення, уміння приймати рішення в умовах невизначеності, знань про технічне оснащення, тактичні прийоми, а також взаємодію в колективі під час виконання бойових завдань. Крім того, анкета містила запитання, що дозволяли оцінити здатність військовослужбовців до аналізу ситуацій, планування дій та адаптації до зміни обставин, що є критично важливими для ефективної роботи на полі бою. Для кожного запитання були визначені кілька варіантів відповідей, що дозволяло більш детально оцінити глибину знань та рівень готовності до практичного застосування здобутих знань. Крім того, анкета містила спеціальні питання, що дозволяли оцінити здатність швидко орієнтуватися в кризових ситуаціях, що є важливим аспектом когнітивного компонента психологічної готовності.

Вивчення когнітивного компонента готовності передбачало оцінку не лише теоретичних знань, але й здатності застосовувати ці знання на практиці. Результати анкети дозволили зробити висновки про рівень готовності військовослужбовців до виконання завдань, що вимагають глибоких знань і розуміння умов бойової діяльності. Важливою складовою анкети була оцінка здатності військовослужбовців до адаптації в складних і змінних умовах, що є важливим для забезпечення їхнього професіоналізму в екстремальних ситуаціях. Методика дозволила не лише оцінити теоретичні знання, але й виявити слабкі місця в підготовці військовослужбовців, що потребують удосконалення.

Для дослідження операційного компонента психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій застосували методику

визначення ступеня готовності до ризику А. Шуберт [29]. Ця методика розроблена для вимірювання тенденції особистості до ризику в умовах фізичної небезпеки, що є аспектом бойової діяльності. Вона дозволяє визначити готовність військовослужбовців до ризику в умовах невизначеності, оцінити фактори, які впливають на готовність до ризику, а також виявити причини неготовності та помилки, що можуть призвести до небезпечних ситуацій.

Зазначимо, що ризик є невід'ємною частиною бойової діяльності, і його правильне сприйняття й управління є важливою складовою професійної підготовки військовослужбовців. Методика Шуберта надає можливість оцінити, наскільки особистість готова до дій, що супроводжуються високим рівнем небезпеки. Військовослужбовці повинні не лише мати психологічну стійкість, але й правильно оцінювати ситуацію, щоб приймати обґрунтовані рішення у стресових і екстремальних умовах. У таких ситуаціях важливо не піддаватися імпульсним, необдуманим вчинкам, а прагнути знайти найбезпечніший шлях для досягнення результату.

Аналізована методика вимірює ступінь готовності до ризику за допомогою серії запитань, на які респонденти дають відповіді, що дозволяють сформувати картину схильності до ризику. Результати оцінюються за трьома рівнями: схильність до ризику, середнє значення та занадто обережні. Чим вищий бал, тим більша схильність до ризику, а чим нижчий – тим менший ризик військовослужбовець готовий взяти на себе. Таким чином, методика дає можливість оцінити не лише фізичну готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань, але й їх психологічну налаштованість щодо дій у ситуаціях, що включають ризик для життя. Цей підхід дозволяє визначити, наскільки військовослужбовці схильні до ризику та яким чином цей ризик може впливати на їх здатність до ефективної діяльності у бойових умовах. Зокрема, дослідження за цією методикою показують, що з віком готовність до ризику зменшується, а також що досвідченіші військовослужбовці, орієнтовані на досягнення успіху, як правило, мають меншу схильність до ризику. Це свідчить про те, що з часом військовослужбовці стають обережнішими, використовуючи отриманий досвід для ухвалення обґрунтованих рішень у небезпечних ситуаціях.

Окрім того, методика вказує, що на готовність до ризику може впливати мотивація на успіх. Військовослужбовці з низьким рівнем мотивації часто мають більшу схильність до ризику, оскільки вони не оцінюють усі можливі наслідки своїх дій. Натомість високий рівень мотивації і надії знижує бажання ризикувати і змушує приймати більш обережні та обґрунтовані рішення. Таким чином, мотивація є важливим фактором, що визначає, чи буде військовослужбовець готовий йти на ризик в екстремальних ситуаціях чи зберігатиме обережність для збереження свого життя та виконання бойових завдань.

Для дослідження емоційно-вольового компонента психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій була застосована методика вивчення сили волі, розроблена Є. Ільїним та Є. Феценко [70]. Тест дозволяє оцінити здатність особистості до застосування вольових зусиль для подолання перешкод, що є надзвичайно важливим аспектом підготовки військових до бойових умов. Емоційно-вольовий компонент безпосередньо впливає на здатність військовослужбовця до витримки, самоконтролю та прийняття відповідальних рішень у критичних ситуаціях.

Тест оцінює рівень сили волі шляхом визначення здатності до подолання труднощів і досягнення поставленої мети навіть у складних або небезпечних умовах. Високий бал на тесті вказує на наявність сильної волі в досліджуваного, що дозволяє йому впевнено долати перешкоди та виконувати завдання, не відступаючи навіть під впливом зовнішніх негативних факторів. Такі військові є надійними, дисциплінованими і готовими приймати важливі рішення в екстремальних ситуаціях, що вкрай важливо для виконання бойових завдань. З ними можна бути впевненими в тому, що вони не зламаються під тиском стресових факторів і здатні діяти навіть у найнесприятливіших умовах.

Середній бал вказує на наявність помірного рівня сили волі. Це означає, що військовослужбовець має бажання подолати труднощі, але може вибирати менш складні шляхи або ухилятися від складних зобов'язань, коли вони здаються занадто важкими або небезпечними. Такі особистості можуть демонструвати відсутність ініціативи або коливання в складних ситуаціях, що може бути проблематичним при виконанні особливо відповідальних завдань. Вони можуть

намагатися уникнути прямого зіткнення з труднощами або при цьому використовувати обхідні шляхи, що може затримати виконання завдань або призвести до конфліктів у колективі. Однак з належною підтримкою такі військовослужбовці можуть покращити стійкість до стресових ситуацій.

Низький бал свідчить про низький рівень сили волі у військовослужбовця, що часто проявляється в небажанні брати на себе відповідальність і труднощі. Люди з таким результатом, як правило, ставляться до своїх зобов'язань без ентузіазму, що може призвести до конфліктів і напруги у групі. Вони часто уникають важких ситуацій і намагатимуться уникнути складних завдань, сприймаючи їх як фізичний або емоційний дискомфорт. Це може негативно впливати на ефективність виконання бойових завдань і загальну моральну атмосферу в колективі. Такі особи потребують корекції, щоб розвинути вольові якості, необхідні для адаптації до стресових умов бойової діяльності.

Методика дозволяє не лише виявити наявність чи відсутність сили волі, але й з'ясувати рівень готовності до подолання перешкод у професійній діяльності військових. Вона дає змогу оцінити емоційно-вольову стабільність особистості, що є важливим чинником для успішного виконання бойових завдань. Сила волі в цьому контексті розглядається як здатність долати перешкоди, незважаючи на труднощі, і залишатися стійким у екстремальних ситуаціях. Володіння цією рисою є однією з головних переваг військовослужбовців, адже воїн, який зміг перемогти себе, готовий до будь-яких випробувань, зокрема, до виконання найвідповідальніших і найскладніших завдань на полі бою.

У контексті бойових дій, де кожне рішення може мати вирішальне значення, особи з високим рівнем сили волі є основними опорними точками для виконання завдань, подолання труднощів та досягнення успіху. Вони здатні на вольові зусилля для подолання навіть найбільших небезпек і не припиняють боротьбу, коли ситуація стає критичною. Це дозволяє їм діяти не лише на рівні фізичної підготовки, але й на рівні психологічної стійкості, що є невід'ємною частиною їхнього професіоналізму та здатності до самопожертви заради виконання важливих завдань. У свою чергу, для осіб з середнім або низьким рівнем сили волі важливим є розуміння, що їхня здатність подолати труднощі можна поліпшити.

Це дозволяє виявити потребу в додатковому навчанні та тренуванні емоційно-вольових якостей, що сприяє покращенню психологічної готовності до бойових умов. Тому ця методика є не лише інструментом для оцінки готовності військовослужбовців, але й основою для корекції і розвитку особистісних якостей, які безпосередньо впливають на їх здатність виконувати бойові завдання у складних та небезпечних умовах.

Отже, комплексне використання зазначених методик дозволяє отримати всебічну картину психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Результати допомагають визначити рівень підготовленості військових, виявити їх сильні та слабкі сторони, що дає змогу коригувати тренувальні програми і підвищувати ефективність їх підготовки до реальних бойових завдань. Системний підхід до вивчення мотивації, когнітивної підготовки, готовності до ризику та сили волі забезпечує розуміння психологічної готовності військовослужбовців і дозволяє сприяти формуванню необхідних якостей, що підвищують їх ефективність в умовах бойових дій.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах

Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій є важливою складовою визначення ефективності підготовки військ до реальних бойових умов. Психологічна готовність є однією з основних характеристик, що визначає здатність військових виконувати завдання в екстремальних ситуаціях, зберігаючи психічну стійкість, здатність до швидкого прийняття рішень та ефективної взаємодії в умовах стресу. Враховуючи складність та високу напруженість бойових дій, важливо визначити, яким чином мотивація, знання, операційні навички та емоційно-вольові характеристики військовослужбовців впливають на їхню готовність до виконання завдань.

Доведено, що в структурі мотиваційного компонента психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій провідне місце відводиться мотивації до успіху(рис. 2.1).

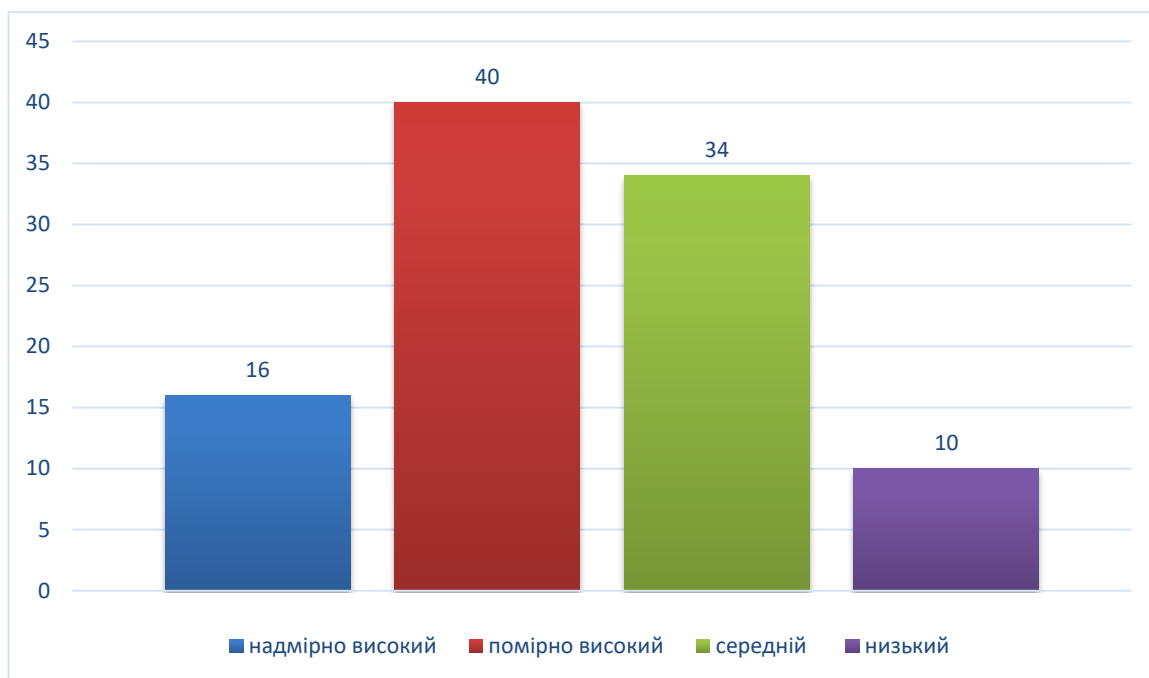


Рис. 2.1. Сформованість мотиваційного компонента психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій

За результатами дослідження, мотивація до успіху має значний вплив на психологічну стійкість та готовність діяти в екстремальних ситуаціях, що є особливо важливим для мобілізованих військовослужбовців. Зокрема, 16 % респондентів показали високий рівень мотиваційного компонента. Це означає, що ці військовослужбовці мають сильну внутрішню мотивацію, що дозволяє їм бути більш ефективними в умовах бойових дій. Вони здатні фокусуватися на досягненні поставлених цілей і успішно справлятися з психологічними навантаженнями. 40 % респондентів продемонстрували помірно високий рівень мотивації, що також вказує на їх здатність досягати результатів, хоча вони можуть потребувати додаткової підтримки для повної мобілізації своїх ресурсів. 34 % учасників мають середній рівень мотивації, що може означати певну нестабільність у їхній психологічній готовності до бойових умов. Останні 10 %

мають низький рівень сформованості мотиваційного компонента, що може негативно впливати на їх здатність до ефективної діяльності в бойових умовах.

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що мотивація до успіху є важливим аспектом психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців. Високий рівень мотивації дозволяє значно підвищити ефективність їхніх дій у бойових умовах, що підтверджує необхідність розвитку цієї складової в рамках тренувальних програм.

Когнітивний компонент психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій визначали за обізнаністю в тактиці ведення бою, а також володіння професійними знаннями, необхідними для успішної військової діяльності (рис. 2.2).

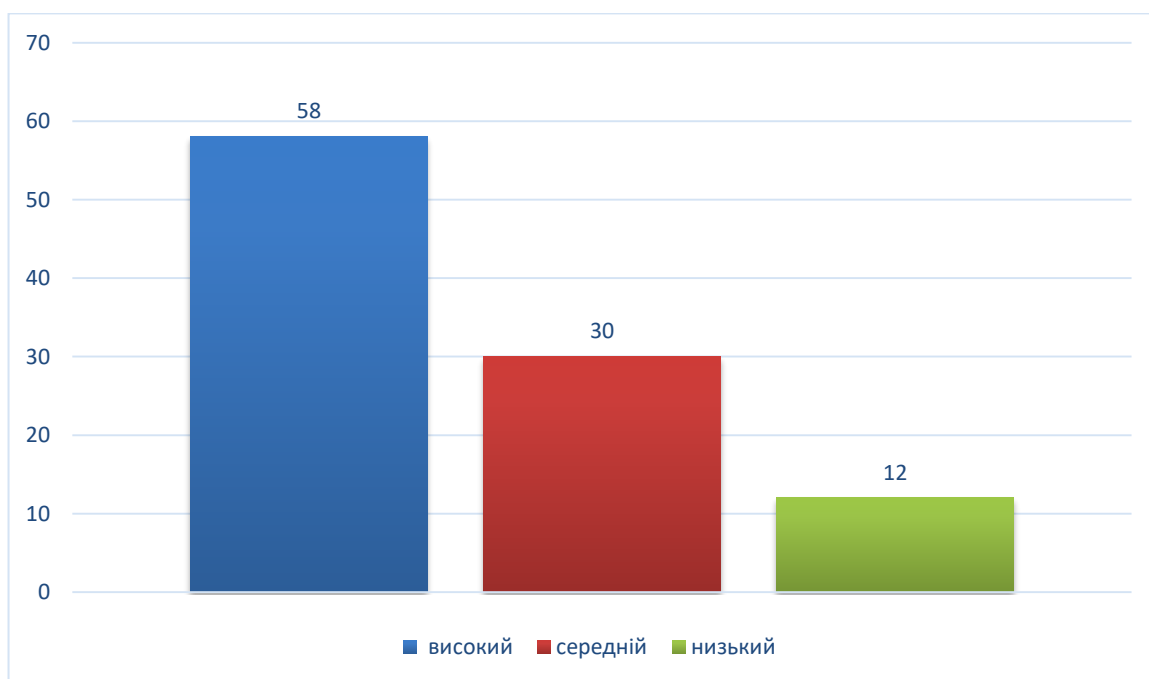


Рис. 2.2. Сформованість мотиваційного компонента психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій

Зазначимо, що когнітивний компонент психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців є важливою складовою їхньої підготовки до бойових дій. Згідно з результатами тестування, 58% респондентів показали високий рівень сформованості когнітивного компонента. Це свідчить про те, що більшість військовослужбовців мають достатній рівень обізнаності в тактиці

ведення бою та володіють необхідними професійними знаннями для успішної військової діяльності. Вони здатні швидко адаптуватися до бойових умов, планувати дії підрозділів та ефективно вирішувати оперативні завдання. 30% респондентів продемонстрували середній рівень сформованості когнітивного компонента, що означає наявність певних знань і навичок, але необхідність додаткового розвитку для досягнення високого рівня ефективності в бойових умовах. У 12% респондентів було виявлено низький рівень сформованості когнітивного компонента, що може вказувати на недостатню підготовленість в тактичному плануванні і виконанні професійних військових завдань. Результати свідчать про те, що когнітивний компонент є важливим елементом психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до бойових дій, і його розвиток є необхідним для досягнення високої ефективності в умовах реального бою.

Важливим елементом операційного компонента психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій є їхня ступень готовності до ризику (рис. 2.3).

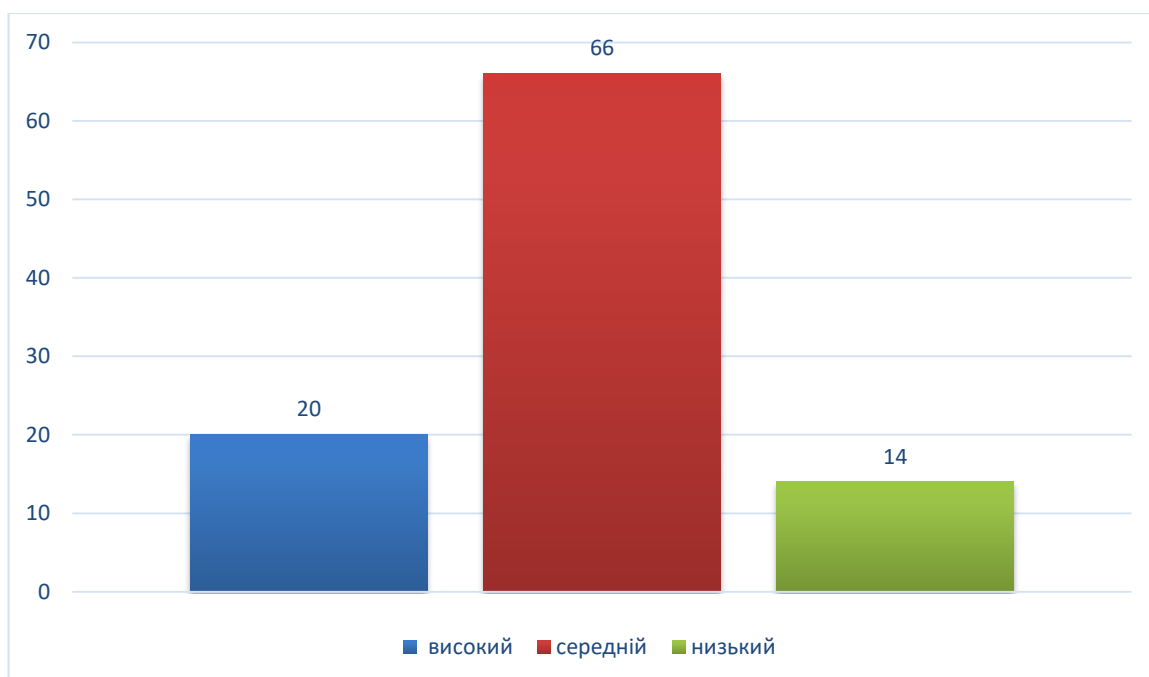


Рис. 2.3. Сформованість операційного компонента психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій

Загалом готовність до ризику залежить від здатності оцінювати бойову обстановку, прогнозувати можливі варіанти розвитку подій і приймати відповідальні рішення, що можуть вплинути на результат. Згідно з результатами тестування, у 66% респондентів виявлено середній рівень схильності до ризику. Це свідчить про те, що більшість військовослужбовців готові приймати певний рівень ризику, але їхня здатність до прийняття рішень в умовах небезпеки ще потребує вдосконалення. Вони можуть ефективно оцінювати ситуацію, однак потребують додаткової підготовки для прийняття більш рішучих і адекватних рішень у критичних обставинах. У 14% осіб встановлено низький рівень схильності до ризику, що може свідчити про їхнє бажання уникати небезпечних ситуацій або недостатню здатність швидко реагувати на зміни в обстановці. Тоді як у 20% респондентів зафіксовано високий рівень готовності до ризику, що вказує на їх здатність до прийняття рішень у небезпечних умовах і готовність діяти навіть в екстремальних ситуаціях. Результати підтверджують важливість розвитку операційного компонента психологічної готовності, оскільки здатність до ризику безпосередньо пов'язана з ефективністю виконання бойових завдань.

Важливість емоційно-вольового компонента психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій характеризується впевненістю в своїх силах, розвиненості самоконтролю та наполегливості, рішучості, відповідальності, зосередженості, ініціативності, орієнтації на успіх та дисциплінованості, контролю за своїми емоціями й почуттями (рис. 2.4).

Згідно з результатами тестування, 56% опитаних показали високий рівень сформованості емоційно-вольового компонента. Ці військовослужбовці мають чудову здатність до самоконтролю, здатні ефективно регулювати свої емоції та залишатися зосередженими під час виконання бойових завдань. Вони виявляють ініціативу, рішучість і наполегливість у складних ситуаціях, а також проявляють витривалість та цілеспрямованість, що робить їх незамінними в екстремальних умовах. Такі особи також можуть впливати на свої особисті стани, стежити за своїм здоров'ям і активно взаємодіяти з колегами у колективі, ефективно долати труднощі та сумніви на шляху до досягнення поставленої мети.

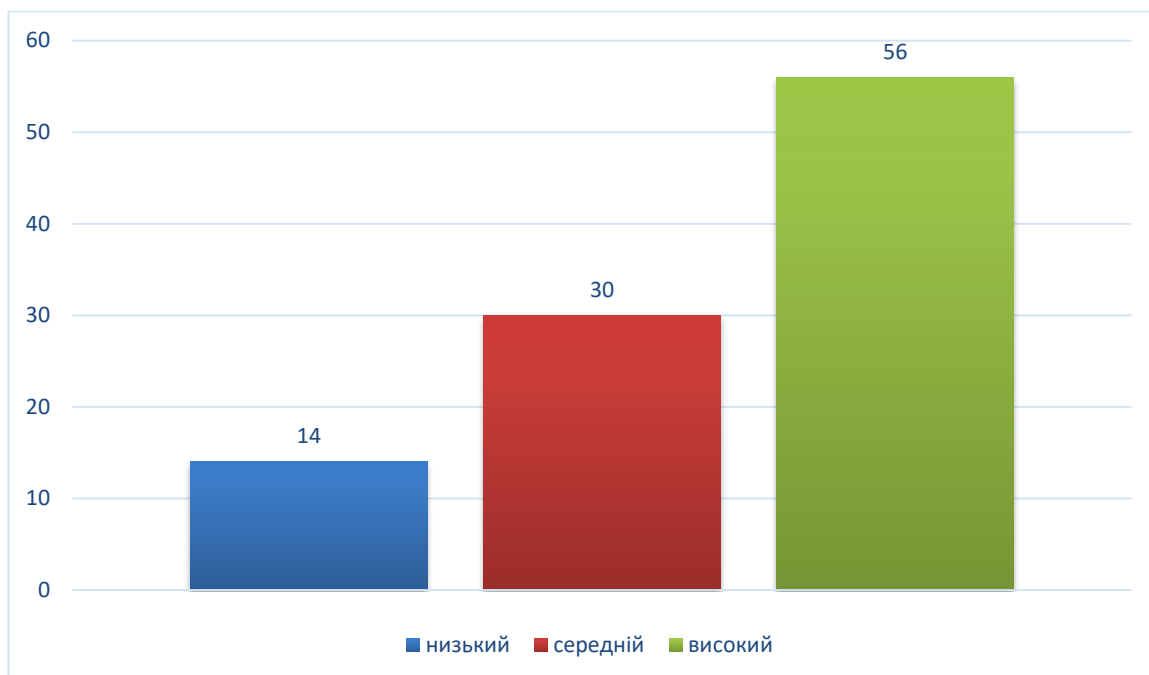


Рис. 2.4. Сформованість емоційно-вольового компонента психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій

30% військовослужбовців продемонстрували середній рівень емоційно-вольового компонента, що вказує на їх здатність виконувати завдання, але через використання обхідних шляхів. Ці військовослужбовці здатні виконувати задачі, але потребують додаткової підтримки та тренувань для розвитку більшої рішучості та самостійності. Вони не завжди готові брати відповідальність, часто шукають легші варіанти для виконання завдань і потребують покращення своїх вольових якостей через тренування та розвиток впевненості в своїх силах.

З іншого боку, 14% осіб виявили низький рівень сформованості емоційно-вольового компонента. Ці військовослужбовці мають низький рівень мотивації, не проявляють ініціативи, часто є нерішучими і невпевненими у своїх діях. Вони можуть бути нестриманими, мають труднощі з контролем емоцій та почуттів, що може спричиняти конфлікти у мікрогрупах. Такі особи мають проблеми із самостійністю та відповідальністю, а також сприймають виконання зобов'язань як фізичний чи психологічний дискомфорт.

За результатами використання усіх діагностичних методик, визначено рівні психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій (рис. 2.5).

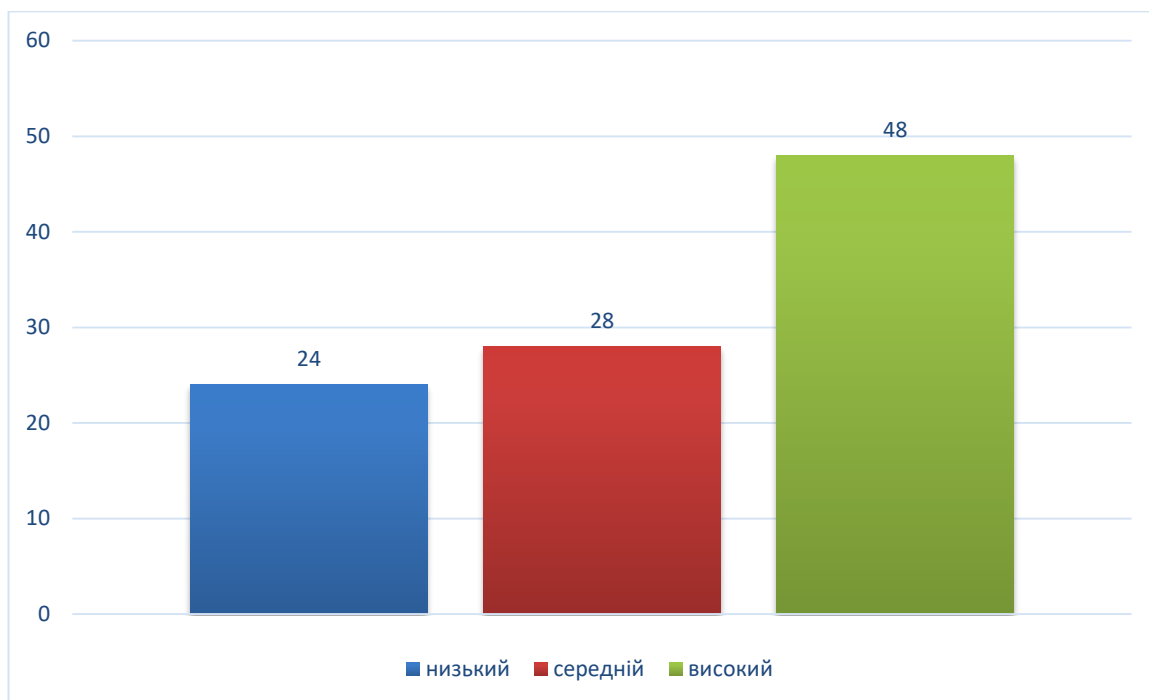


Рис. 2.8. Рівні психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій

Як бачимо, високий рівень психологічної готовності, виявлений у 48% військовослужбовців, свідчить про здатність без втрат для психоемоційного стану виконувати бойові завдання навіть у складних та небезпечних ситуаціях. Військовослужбовці з високим рівнем психологічної готовності можуть підтримувати концентрацію на поставленій меті і діяти злагоджено, незважаючи на стресові фактори, що впливають на їхню психіку.

Середній рівень психологічної готовності, виявлений у 28% військовослужбовців, характеризується здатністю виконувати завдання в умовах значного стресу, однак такі військовослужбовці можуть відчувати певні труднощі при адаптації до змін умов. У таких випадках можуть виникати тимчасові психологічні труднощі, які потребують корекції для подальшого поліпшення ефективності роботи. У той же час, такі військовослужбовці зазвичай здатні продовжувати виконання завдань, хоча їхня поведінка може бути менш стабільною у порівнянні з особами, що мають високий рівень готовності.

Низький рівень психологічної готовності, виявлений у 24% військовослужбовців, визначається недостатньою здатністю адаптуватися до бойових умов, що може призвести до значних труднощів в виконанні бойових завдань.

Військовослужбовці з низьким рівнем готовності мають високу ймовірність прояву дезорганізації, паніки, неготовності до тривалих стресових навантажень. Вони можуть знижувати ефективність командної роботи, що вкрай важливо в умовах бойових дій. Крім того, низький рівень психологічної готовності може спричиняти психологічні порушення, які ускладнюють подальше виконання завдань і підвищують ризик неуспішного результату.

Констатуємо, що низький рівень психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах є серйозною проблемою, що може суттєво вплинути на ефективність їхньої діяльності під час виконання бойових завдань. Це важливо в умовах сучасних військових конфліктів, де необхідність швидко адаптуватися до змінюваних бойових обставин, приймати критичні рішення в умовах стресу та ризику є визначальними для досягнення успіху. Низький рівень готовності може проявлятися в нерішучості, відсутності вмотивованості, труднощах з адаптацією до стресових ситуацій, а також у неготовності до ризику та відповідальності за прийняті рішення. Військові з низьким рівнем психологічної готовності часто характеризуються підвищеною тривожністю, схильністю до паніки в стресових ситуаціях, а також неготовністю брати на себе ініціативу в екстремальних умовах. Вони можуть проявляти емоційну нестабільність, що негативно впливає на їх здатність до самоконтролю і на виконання бойових завдань. Така ситуація може призвести до неадекватних рішень в критичні моменти, що підвищує ризик не тільки для них самих, але й для їх побратимів. Тому цілеспрямоване формування психологічної готовності має бути включене в загальний процес підготовки, починаючи з етапу мобілізації і до безпосереднього участі в бойових діях. Враховуючи, що психологічна готовність визначає здатність людини ефективно діяти в умовах екстремального стресу, її формування повинно стати важливим елементом військової освіти.

Висновки до розділу 2

1. Для визначення особливостей та рівнів психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах використано такі діагностичні методики, як тест мотивації до успіху Т. Елерса, анкета професійних знань, методика рівня готовності до ризику А. Шуберт, тест самооцінки сили волі Є. Ільїна, Є. Фещенко.

2. За результатами використання усіх діагностичних методик, визначено рівні психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій, доведено, що високий рівень психологічної готовності, виявлений у 48% військових, свідчить про здатність без втрат для психоемоційного стану виконувати бойові завдання навіть у складних та небезпечних ситуаціях. Військовослужбовці з високим рівнем психологічної готовності можуть підтримувати концентрацію на поставленій меті і діяти злагоджено, незважаючи на стресові фактори, що впливають на їхню психіку. Середній рівень психологічної готовності, виявлений у 28% військовослужбовців, показує здатність виконувати завдання в умовах значного стресу, однак вони можуть відчувати певні труднощі при адаптації до змін умов. Низький рівень психологічної готовності, виявлений у 24% військовослужбовців, визначається недостатньою здатністю адаптуватися до бойових умов, що може призвести до значних труднощів в виконанні бойових завдань. Такі військовослужбовці мають високу ймовірність прояву дезорганізації, паніки, неготовності до тривалих стресових навантажень, і можуть знижувати ефективність командної роботи, що вкрай важливо в умовах бойових дій.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ

3.1. Програма формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах

Програма формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах є надзвичайно важливим етапом у підготовці військ до реальних бойових ситуацій. Психологічна готовність є ключовим фактором, що визначає ефективність військовослужбовців під час виконання завдань у стресових та екстремальних умовах. Вона включає здатність діяти з високою мотивацією, приймати обґрунтовані рішення, контролювати свої емоції та підтримувати психічну стабільність.

Мобілізовані військовослужбовці часто стикаються з особливими труднощами, що пов'язані не тільки з фізичними навантаженнями, але й з психологічним стресом, що виникає внаслідок небезпеки для життя, швидких змін ситуації, високих вимог до оперативності та точності дій. Тому програма формування психологічної готовності повинна бути спрямована на підготовку військових до таких умов, забезпечення їх психоемоційної стійкості, розвитку необхідних когнітивних та операційних навичок, а також формування здатності до самоорганізації та самоконтролю [54].

У рамках цієї програми важливо враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців, їхній рівень психологічної підготовленості, мотивацію, здатність до адаптації в екстремальних умовах, а також готовність до ризику та управління стресом. Програма включає як теоретичну, так і практичну частини, що дозволяють не лише поглибити знання військовослужбовців про специфіку бойової діяльності, але й тренувати їх у реальних умовах, що максимально наближають їх до бойових завдань. Завдяки ефективній програмі формування психологічної готовності мобілізовані військовослужбовці здатні не лише успішно виконувати завдання у бойових умовах, але й зберігати свою

психологічну стабільність та здатність діяти в критичних ситуаціях, що є важливими для забезпечення безпеки та успіху в ході бойових операцій [62].

Мета програми формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах полягає в розвитку у мобілізованих військовослужбовців психологічних якостей, які забезпечують ефективне виконання бойових завдань у складних і стресових умовах, підвищують їх психологічну стійкість, здатність до адаптації в екстремальних ситуаціях і забезпечують успішну інтеграцію в бойову діяльність.

Завдання програми:

1. Розвиток мотиваційної готовності: формування та зміцнення внутрішньої мотивації, спрямованої на успіх у виконанні бойових завдань, що включає підвищення рівня готовності до самопожертви, усвідомлення важливості поставлених завдань і готовність долати труднощі.

2. Психологічна адаптація до бойових умов: навчання військово-службовців навичкам швидкої адаптації до змінюваних умов бою, збереження самовладання в умовах стресу і невизначеності, а також ефективного реагування на зовнішні загрози та небезпеки.

3. Підвищення емоційно-вольової стійкості: розвиток умінь контролювати емоційні реакції в екстремальних умовах, зміцнення волі для подолання труднощів і збереження високого рівня мотивації на етапах бойової діяльності.

4. Розвиток когнітивних стратегій: формування у військовослужбовців здатності приймати рішення в умовах бойової невизначеності, розвитку аналітичних здібностей та критичного мислення для оцінки ситуації.

5. Підвищення стійкості до стресових факторів: навчання методам саморегуляції та стресостійкості, що дозволяють підтримувати високий рівень психічного здоров'я навіть в умовах тривалого стресу та постійної небезпеки.

6. Вдосконалення операційних навичок: забезпечення належної підготовки до фізичних і професійних навантажень, що включає покращення фізичної витривалості та підготовки до конкретних бойових задач.

7. Підготовка до прийняття рішень у критичних ситуаціях: навчання способам прийняття рішень в умовах обмеженого часу та високих ризиків, що дозволяють оперативно і безпечно діяти під час бою.

Програма формування психологічної готовності мобілізованих військово-службовців до діяльності в бойових умовах проводилася у формі соціально-психологічного тренінгу, що дозволяло не тільки теоретично підготувати військових до можливих стресових ситуацій, але й розвинути практичні навички для ефективної адаптації в умовах бойових дій. Цей формат був вибраний через свою інтерактивність, спрямовану на активне залучення учасників до процесу навчання. Тренінг передбачає виконання різноманітних вправ, що стимулюють взаємодію між учасниками, дозволяють на практиці відпрацьовувати психологічні навички, необхідні для успішного виконання бойових завдань. Одним з головних аспектів цієї програми є розвиток психологічної стійкості та здатності до самоконтролю, особливо в стресових і непередбачуваних ситуаціях.

У рамках тренінгу проводились групові обговорення, під час яких військовослужбовці мали можливість поділитися власним досвідом та відчутти підтримку товаришів по службі. Це створювало атмосферу взаєморозуміння та довіри, що є важливим аспектом психологічної підготовки. Окрім того, у тренінгу застосовувались рольові ігри, які допомагали учасникам краще уявити ситуації, що можуть виникнути на полі бою, та відпрацювати алгоритм своїх дій у різних умовах. Програма включала також вправи на розвиток командної взаємодії, адже важливою складовою психологічної готовності є здатність працювати в команді, коли кожен військовослужбовець має чітко розуміти свої обов'язки та довіряти своїм товаришам. Тренінг передбачав спеціальні вправи для розвитку лідерських якостей, адже в умовах бойових дій можуть виникнути ситуації, коли необхідно буде прийняти на себе відповідальність за прийняття рішень або дії групи. Учасники тренінгу навчалися швидко орієнтуватися в обстановці, визначати пріоритети та адаптувати стратегії до змінних умов.

Особливу увагу в програмі було приділено розвитку стійкості до стресових факторів і вміння контролювати свої емоції під час напружених ситуацій. Практичні завдання, що включали імітацію бойових ситуацій, дозволяли

перевірити, наскільки військовослужбовці здатні зберігати спокій, приймати ефективні рішення та діяти згідно з поставленими цілями в умовах психоемоційного навантаження. Тренінгові заняття допомагали учасникам усвідомити свої сильні та слабкі сторони, а також працювали над покращенням психічної стійкості. У ході реалізації програми використовувались також техніки релаксації та управління стресом, що допомогли учасникам знизити рівень тривожності і підвищити впевненість у своїх силах. Завдяки такій формі навчання мобілізовані військовослужбовці отримали цінний досвід у взаємодії з іншими, навчилися краще розуміти себе та свої можливості, що дозволить їм діяти більш впевнено в реальних бойових умовах. Соціально-психологічний тренінг сприяв тому, щоб кожен учасник програми міг не тільки підготуватися до можливих труднощів, але й освоїти навички управління своїми емоціями, навички швидкого прийняття рішень і ефективної взаємодії в команді.

Структура занять програми формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах була ретельно продумана, щоб забезпечити всебічну підготовку учасників. Кожне заняття програми починалося з короткої теоретичної частини, в якій надавалася важлива інформація про різні психоемоційні стани, що можуть виникнути в умовах бойових дій, а також шляхи подолання стресу та підтримання психологічної рівноваги. Після цього йшла практична частина, яка включала індивідуальні та групові вправи на розвиток навичок ефективної взаємодії в умовах колективу, а також тренування впевненості та психологічної стійкості. Усі вправи були спрямовані на формування вміння швидко орієнтуватися в непередбачуваних ситуаціях, а також зберігати спокій під час стресових умов.

Одним із важливих компонентів структури занять був розвиток емоційної регуляції. Для цього використовувалися спеціальні вправи на управління стресом, які дозволяли військовослужбовцям навчитися контролювати свої емоції в моменти, коли важливо зберігати ясність розуму. Наприклад, вправи на глибоке дихання, розслаблення та медитацію допомагали учасникам знижувати рівень тривожності і зберігати внутрішній спокій навіть у складних ситуаціях.

Далі, в ході програми, проводилися рольові ігри та тренінги з реальних бойових ситуацій, де військовослужбовці мали змогу на практиці відпрацювати свої навички прийняття рішень, реагування на непередбачувані обставини, а також взаємодії з товаришами по службі. Ці вправи проводилися в умовах, наближених до реальних бойових, з урахуванням психоемоційного навантаження, що дає можливість краще зрозуміти, як реагувати на стрес і як координувати дії у колективі. Заняття також включали вправи на розвиток лідерських якостей, адже в умовах бойових дій важливо вміти взяти на себе відповідальність і вести інших до перемоги. Учасники тренувалися не тільки в тому, щоб дотримуватись дисципліни та виконувати накази, але й виявляти ініціативу, брати на себе зобов'язання і ефективно взаємодіяти з іншими. У таких вправах особлива увага приділялася розподілу ролей у групі та командній роботі.

Кожне заняття завершувалося рефлексією, де учасники обговорювали свої враження від виконаних вправ, ділилися труднощами, з якими стикалися, та отриманими досягненнями. Рефлексія була важливою складовою частиною, оскільки вона дозволяла кожному учаснику оцінити свій особистий прогрес, а також виявити недоліки, над якими слід працювати далі.

Загалом структура програми була розроблена так, щоб поєднувати теоретичне навчання з активною практичною підготовкою, що дозволяло учасникам не тільки освоїти психологічні техніки, а й набути навичок, необхідних для адаптації до бойових умов. Крім того, програма враховувала індивідуальні особливості кожного військовослужбовця, надаючи можливість працювати над слабкими сторонами та зміцнювати сильні. У результаті занять, військовослужбовці не тільки підвищили свою психологічну готовність, але й відчували впевненість у своїх силах і здатність ефективно діяти в складних умовах.

Програма формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах передбачає використання різних форм роботи, щоб максимально ефективно підготувати військових до виконання завдань у стресових умовах. Кожна форма роботи сприяє розвитку певних аспектів психологічної готовності, таких як емоційна стійкість, стресостійкість, лідерські якості та здатність до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях.

Однією з основних форм є теоретичні заняття, під час яких військовослужбовці ознайомлюються з психологічними аспектами діяльності в бойових умовах. Ці заняття включають матеріали про теорію стресу, механізми емоційної регуляції, а також роль мотивації та особистісних якостей у бойових діях.

Іншою важливою формою роботи є соціально-психологічний тренінг, який включає вправи для розвитку навичок взаємодії в групі, вирішення конфліктів, а також покращення командної роботи. В таких тренінгах військовослужбовці проходять через різні ситуації, що вимагають колективної відповіді, що допомагає зміцнити взаєморозуміння та підтримку серед товаришів по службі. Рольові ігри є важливим елементом тренінгу, де учасники перевтілюються в різні ролі та відпрацьовують різноманітні сценарії, що можуть виникнути під час бойових дій. Це дозволяє кожному учаснику зрозуміти різні точки зору, набути навичок прийняття рішень в умовах невизначеності та нестабільності.

Окрім того, в програмі активно використовуються психологічні вправи на саморегуляцію. Це можуть бути методи релаксації, дихальні техніки, які дозволяють знизити рівень тривожності, стресу та напруги, що виникають в результаті бойових дій або інтенсивної підготовки. Такі вправи допомагають військовослужбовцям зберігати спокій і зосередженість у найскладніших ситуаціях, а також зміцнюють емоційну стійкість. Важливою частиною програми є ситуаційні вправи, в яких використовуються сценарії, наближені до реальних бойових умов. У цих вправах учасники тренуються діяти у стресових ситуаціях, коли необхідно швидко приймати рішення і діяти в команді.

Для розвитку стійкості до стресу в програмі використовуються методи інтенсивної психологічної підготовки, зокрема імітація бойових умов та інших екстремальних ситуацій. Це включає в себе спеціальні тренування на максимальну напругу, де учасники повинні діяти при високому рівні емоційного і фізичного стресу, що дозволяє оцінити їх психологічну готовність до непередбачуваних умов. Також в програмі застосовуються вправи на командну взаємодію, метою яких є формування у військовослужбовців почуття єдності з колективом, розуміння того, як важливо підтримувати один одного в критичних

ситуаціях. Для цього використовуються вправи, в яких військовослужбовці повинні разом подолати перешкоди, що зміцнює їх командний дух.

У загальному контексті форма роботи з військовослужбовцями є дуже різноманітною, адже важливо, щоб кожен учасник програми мав можливість працювати не лише з власними емоціями, але й з іншими учасниками, виконуючи як індивідуальні, так і командні завдання. Такий підхід дає змогу комплексно формувати психологічну готовність до бойових дій, що є основою для успішного виконання завдань у реальних бойових умовах.

Отже, програма формування психологічної готовності є необхідною складовою підготовки мобілізованих військовослужбовців, що сприяє істотному підвищенню їх боєздатності, а також забезпечує успішне виконання завдань у бойових умовах. Вона є важливим елементом загальної системи бойової підготовки, що дозволяє забезпечити високий рівень професіоналізму та психологічної стійкості військовослужбовців під час реальних бойових операцій.

3.2. Результативність програми формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах

Результативність програми формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах є важливим критерієм для оцінки її ефективності та доцільності застосування в рамках підготовки військових. Оскільки успішність виконання бойових завдань залежить від рівня психологічної готовності військовослужбовців, програма повинна забезпечувати комплексний підхід до розвитку таких ключових якостей, як емоційна стійкість, стресостійкість, здатність до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях, а також лідерські й командні навички. Формування психологічної готовності є важливою складовою підготовки до служби, оскільки військовослужбовці повинні мати можливість швидко адаптуватися до бойових умов, зберігаючи при цьому високу ефективність і злагодженість в колективі.

Зміст програми формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах відображено у таблиці 3.1.

**Зміст занять програми формування психологічної готовності мобілізованих
військовослужбовців до діяльності в бойових умовах**

Тема заняття	Мета заняття	Назви ігор, завдань і вправ
Заняття 1: «Визначення та розвиток психологічної готовності до бойових дій»	Ознайомлення військовослужбовців з концепцією психологічної готовності, визначення ключових психологічних компонентів, що впливають на ефективність діяльності в бойових умовах.	1. Тестування рівня стресостійкості (психологічний тест) 2. Вправа «Мозковий штурм» для визначення сильних і слабких сторін 3. Індивідуальна робота з оцінки готовності до бойових умов 4. Аналіз сценаріїв реальних бойових ситуацій
Заняття 2: «Мотивація до досягнення успіху в бойових умовах»	Розвиток вмотивованості, підвищення внутрішньої готовності до виконання завдань у складних і небезпечних умовах.	1. Гра «Пікова мета» – визначення особистих і командних цілей 2. Вправа «Мотиваційне коло» – визначення внутрішніх джерел мотивації 3. Групова дискусія «Чому ми воюємо?» 4. Індивідуальна робота: планування досягнення успіху в умовах бойових дій
Заняття 3: «Сила волі та самоконтроль у стресових ситуаціях»	Розвиток емоційно-вольових якостей, здатності до саморегуляції в екстремальних умовах, покращення рівня стійкості до стресу.	1. Вправа «Стрессова ситуація» – рольова гра для відпрацювання реагування на стрес 2. Техніки саморегуляції: дихальні вправи, медитація 3. Гра «Ланцюг рішень» – аналіз вибору в складних ситуаціях 4. Тестування на визначення рівня стресу та способів подолання
Заняття 4: «Командна взаємодія в бойових умовах»	Формування ефективної командної взаємодії, розвиток навичок співпраці в умовах стресу та непередбачуваності.	1. Вправа «Командний міст» – взаємодія між членами команди для досягнення спільної мети 2. Гра «Міні-війна» – планування і реалізація завдань у групах 3. Рольові ігри «Групове лідерство» – визначення лідерів в екстремальних умовах 4. Тестування на командну співпрацю та довіру
Заняття 5: «Рішення в екстремальних умовах»	Навчання прийняттю рішень в умовах високої невизначеності, швидкості та ризику, підвищення здатності до адаптації в бойових ситуаціях.	1. Гра «Прийняття рішення» – симуляція бойових ситуацій для тренування прийняття рішень 2. Вправа «Невизначеність» – аналіз умов, що змінюються, і прийняття рішень 3. Рольові ігри «Екстремне рішення» – тренування на швидкість і правильність вибору в екстремальних умовах
Заняття 6: «Психологічна стійкість до бойових стресорів»	Навчання методам подолання стресових факторів, формування стійкості до навантажень, що виникають під час виконання бойових завдань.	1. Гра «Бій з нервами» – розігрування ситуацій, що викликають стрес 2. Вправа «Спокій в хаосі» – вправи для розвитку емоційної рівноваги 3. Медитація «Заспокоєння в бою» 4. Тренінг з релаксації для зниження стресу 5. Тест на визначення рівня психологічної стійкості
Заняття 7: «Інтеграція когнітивних стратегій для адаптації в екстремальних	Розвиток когнітивних стратегій, що допомагають адаптуватися до швидко змінюваних умов бою, навчання оптимізації прийняття рішень.	1. Гра «Когнітивні стратегії» – тренування прийняття рішень у швидко змінюваних умовах 2. Вправа «Швидкий аналіз ситуації» – вправи на розпізнавання важливих сигналів 3. Індивідуальні плани оптимізації рішень у бойових умовах

ситуаціях»		4. Кейс-стаді з аналізом бойових ситуацій 5. Тест на адаптацію до стресу
Заняття 8: «Стратегії управління ризиками та безпекою в бойових умовах»	Формування навичок оцінки і управління ризиками, розробка стратегії безпеки в умовах бойових дій, підвищення здатності уникати небезпек.	1. Гра «Оцінка ризиків» – рольова гра з оцінкою небезпек і вибором стратегії дій 2. Вправа «Планування безпеки» – створення стратегій безпеки в бойових умовах 3. Тест на оцінку ризиків і планування заходів безпеки 4. Гра «Мінування території» – навчання обережності і вибору безпечних шляхів 5. Групова дискусія про стратегії безпеки та ризику
Заняття 9: «Психологічна підтримка в умовах бойових дій»	Розвиток навичок психологічної самопідтримки та підтримки інших членів підрозділу, створення психоемоційної стабільності в бойових умовах.	1. Вправа «Підтримка товариша» – рольова гра на підтримку морального стану інших 2. Гра «Емоційна стабільність» – підтримка емоційного балансу в бойових умовах 3. Тренування психоемоційної стійкості в парах 4. Психологічна підтримка у групах – вправи на взаємодопомогу та підтримку морального духу
Заняття 10: «Оцінка психологічної готовності та самопізнання»	Самооцінка рівня психологічної готовності, визначення сильних і слабких сторін, розробка індивідуальних планів подальшого розвитку психологічної стійкості.	1. Тестування психологічної готовності до бойових дій 2. Вправа «Мої сильні і слабкі сторони» – самооцінка учасників 3. Індивідуальний план розвитку психологічної стійкості 4. Вправа «Моделювання бойових ситуацій» – розбір реальних ситуацій для визначення слабких місць 5. Підсумкове обговорення та корекція індивідуальних планів розвитку

Як бачимо, програма, орієнтована на підвищення психологічної готовності, передбачає різноманітні форми роботи, включаючи соціально-психологічні тренінги, індивідуальні консультації, рольові ігри, ситуаційні вправи, інші методи, які сприяють розвитку емоційної стійкості і самоконтролю. Кожне заняття передбачає використання різноманітних методик, тренувальних вправ, психологічних тестів та реальних ситуацій, що дозволяють підвищити ефективність підготовки військових до роботи в екстремальних бойових умовах.

Заняття спрямоване на ознайомлення учасників з основними аспектами психологічної готовності та її важливістю в умовах бойових дій. Першим етапом заняття є тестування рівня стресостійкості, яке проводиться за допомогою спеціального психологічного тесту. Наступною вправою є «Мозковий штурм», під час якого учасники працюють групами, щоб визначити свої сильні та слабкі сторони, пов'язані з психологічною готовністю. Після цього проводиться

індивідуальна робота з оцінки готовності до бойових умов. Завершальним етапом заняття є аналіз сценаріїв реальних бойових ситуацій.

Заняття 2 спрямоване на розвиток внутрішньої мотивації учасників та підвищення їх готовності до виконання завдань у складних і небезпечних умовах. Це заняття допомагає військовослужбовцям зрозуміти, як важливо мати чіткі цілі та внутрішні стимули для досягнення успіху під час бойових дій. Першою вправою є гра «Пікова мета», під час якої учасники визначають як свої особисті, так і командні цілі. Наступною вправою є «Мотиваційне коло», в ході якої учасники визначають свої внутрішні джерела мотивації. Після цього групова дискусія «Чому ми воюємо?», в рамках якої учасники обговорюють важливість власної місії, роль у військовому підрозділі та те, чому важливо досягати успіху в бойових умовах. Завершальним етапом є індивідуальна робота, під час якої учасники планують свої кроки досягнення успіху в умовах бойових дій.

Заняття 3 має на меті розвиток емоційно-вольових якостей, здатності до саморегуляції та покращення рівня стійкості до стресу. В умовах бойових дій дуже важливо, щоб військовослужбовці вміли контролювати свої емоції, проявляти самоконтроль і зберігати стійкість під тиском. Заняття розпочинається із короткої теоретичної частини, де психолог пояснює учасникам важливість сили волі та самоконтролю у бойових умовах. Після теоретичного блоку проводиться серія тренувальних вправ, спрямованих на розвиток самоконтролю в стресових ситуаціях. Однією з основних вправ є «Вправа на відстрочку». Учасникам пропонується зіткнутися з джерелом стресу – висловлюванням або дією, що викликає емоційну реакцію. Потрібно якомога довше утримувати емоції під контролем, не реагуючи на провокації. Це дозволяє сформувати вміння контролювати свої почуття і зберігати спокій у складних умовах. Наступною вправою є «Ситуація на межі», під час якої учасникам дається завдання діяти в умовах, наближених до бойових, у стресовій ситуації. Військовослужбовці повинні прийняти рішення, не втрачаючи контролю над емоціями. Ще однією вправою є «Переривання стресу». Військовослужбовці отримують завдання вивести себе з стану стресу або паніки за допомогою різних технік саморегуляції, таких як дихання або візуалізація. Для закріплення навичок самоконтролю також

проводиться «Вправа на фізичну витривалість», в якій учасникам пропонується виконувати фізичні вправи в умовах, що наближають їх до стресової ситуації, такої як тривале навантаження під час бойових дій. Заняття завершується підсумковою дискусією, в ході якої військовослужбовці обговорюють, як застосовуватимуть набуті навички у реальних бойових умовах.

Заняття 3 спрямоване на розвиток емоційно-вольових якостей та здатності до саморегуляції в екстремальних умовах. Заняття починається з короткої теоретичної частини, де тренер розповідає про природу стресу, його вплив на фізичний і психологічний стан людини, а також важливість самоконтролю в критичних ситуаціях. Наступним етапом є виконання практичних вправ, спрямованих на розвиток самоконтролю та вольових якостей. Одна з таких вправ – «Перешкоди», під час якої учасники мають пройти через кілька фізичних і психологічних перешкод, долаючи їх без зайвих емоційних реакцій і виявляючи витривалість. Далі проводиться вправа «Емоційне відновлення», під час якої учасники повинні швидко відновити свій емоційний стан після умовного стресу. Важливою є рольова гра «Бойовий стрес». Учасникам надаються різні сценарії бойових ситуацій, які можуть викликати стрес, наприклад, підготовка до нападу або евакуація пораненого під обстрілом. Тестування дозволяє учасникам краще зрозуміти свої емоційні реакції та рівень їх готовності до подолання стресових ситуацій. Результати тестів обговорюються індивідуально, і кожному надається рекомендація щодо розвитку конкретних навичок.

Заняття 4 спрямоване на розвиток навичок ефективної співпраці в команді, підвищення здатності до взаємодії в умовах стресу та непередбачуваності. Заняття починається з теоретичної частини, де тренер пояснює важливість командної взаємодії в бойових умовах. Пояснюється, як правильна комунікація, довіра між членами команди, взаємна підтримка і чітке виконання ролей можуть значно підвищити ефективність виконання бойових завдань. Після теоретичного вступу учасники переходять до практичних вправ, які дозволяють відточити навички командної взаємодії. Однією з перших вправ є «Координація в темряві». Учасники повинні пройти через низку перешкод в умовах обмеженої видимості або без жодних допоміжних пристроїв, таких як ліхтарі. Наступною вправою є

«Командний переправа». Для її виконання учасники поділяються на групи, які повинні перенести умовний вантаж через кілька перешкод, використовуючи лише надані матеріали, такі як мотузки або дошки. Однією з найскладніших вправ є «Бойове координування». Вона передбачає виконання командних дій в умовах високого стресу, коли члени команди повинні координувати свої дії при виконанні умовних бойових завдань, таких як евакуація пораненого або перехід через лінію фронту. Важливою складовою заняття є також рольова гра «Бойова ситуація», в якій кожен учасник отримує конкретну роль в команді, наприклад, командир, медик, сапер. Додатково проводиться тест «Оцінка стресостійкості в групі», що передбачає розв'язання складних задач в команді під тиском часу та підвищеного емоційного навантаження.

Заняття 5 передбачає навчання прийняттю рішень у ситуаціях високої невизначеності, швидкості та ризику, а також підвищення здатності до адаптації в бойових ситуаціях. Заняття починається з короткої теоретичної частини, де тренер розповідає про особливості прийняття рішень в умовах стресу і швидких змін обстановки. Важливим є розуміння, що в бойових умовах часу на довгі роздуми або сумніви майже немає, і рішення потрібно приймати миттєво, часто в умовах високого рівня невизначеності. Після цього учасники приступають до виконання практичних вправ, спрямованих на розвиток навичок прийняття рішень в умовах стресу та високої швидкості. Одна з перших вправ – «Стрімке рішення». Учасникам пропонуються умовні бойові ситуації, в яких вони повинні прийняти рішення в дуже короткий проміжок часу. Наступною вправою є «Ризик і вигода», яка допомагає розвинути здатність оцінювати наслідки своїх рішень. Учасникам дається кілька варіантів сценаріїв, у яких потрібно обирати між високим ризиком і потенційно великою вигодою або низьким ризиком з меншими можливостями. Важливим елементом заняття є вправа «Вибір в умовах невизначеності». Під час цієї вправи учасникам надаються сценарії, де відсутня чітка інформація про ситуацію, і їм необхідно приймати рішення, опираючись лише на інтуїцію і досвід. Також проводиться рольова гра «Атака та оборона», яка моделює ситуацію, коли команду ставлять перед необхідністю швидко вирішити, чи атакувати супротивника, чи зосередитися на обороні, враховуючи ресурси і час. У

рамках заняття також проводиться психологічний тест «Під тиском часу», що передбачає серію швидких завдань, де кожен учасник повинен прийняти рішення в умовах обмеженого часу. Після виконання всіх практичних вправ та тестів проводиться групова рефлексія.

Заняття 6 полягає в навчанні методам подолання стресових факторів та формуванні стійкості до психологічних навантажень, які виникають під час виконання бойових завдань. Заняття розпочинається з теоретичної частини, де тренер пояснює, що таке бойовий стрес, які його основні фактори та як він впливає на психіку військовослужбовців. Після теоретичної частини учасники переходять до практичних вправ. Однією з них є вправа «Стрессова модель», під час якої учасникам надається умовний бойовий сценарій, що створює стресову ситуацію. Ефективною вправою є «Перша допомога при стресі». Вона включає в себе серію фізичних і психологічних завдань, що імітують бойові умови, після яких учасники повинні продемонструвати своє вміння надавати самопомогу або допомогу товаришам в умовах психологічного перевантаження. Окрім цього, проводиться вправа «Командний стрес», де групи військовослужбовців повинні діяти разом, долаючи стресові ситуації, що виникають в процесі виконання завдань. Також учасники проходять через симуляцію «Непередбачуваний стрес», де сценарії змінюються з кожним етапом, і кожен новий крок містить елементи стресу. Однією з складових заняття є «Психологічна витривалість». Військовослужбовці мають пройти фізичні та психологічні тести, які допомагають оцінити їхній рівень стійкості до стресових факторів.

Заняття 7 передбачає розвиток когнітивних стратегій, які допомагають адаптуватися до швидко змінюваних умов бою, а також навчання оптимізації прийняття рішень. Заняття розпочинається з теоретичної частини, в якій тренер пояснює важливість когнітивних стратегій в умовах бою. Він акцентує увагу на тому, що успішне виконання бойових завдань потребує здатності швидко адаптуватися до нових умов, оптимізувати процеси прийняття рішень і діяти на основі доступної інформації, навіть якщо ця інформація є неповною або не зовсім точною. Після цього учасники переходять до практичної частини заняття, де вони виконують вправи, які тренують здатність швидко адаптуватися до змін

обстановки. Одна з таких вправ – «Швидка зміна сценаріїв». Учасникам дається певна ситуація на полі бою, і через кожні кілька хвилин тренер змінює сценарій, додаючи нові елементи: змінюються умови, з'являються нові загрози, або змінюється завдання. Наступною вправою є «Ситуаційне рішення». В цій вправі учасники отримують рольові завдання, в яких їм потрібно прийняти рішення щодо різних аспектів бойової ситуації, наприклад, вибір маршруту для евакуації, визначення найбільш безпечного місця для укриття, або стратегічне рішення щодо атаки або оборони. Однією з важливих вправ є «Когнітивний відбір». В цій вправі учасники мають вибрати оптимальні варіанти з кількох запропонованих, враховуючи різні фактори, такі як ризик, час, ресурси, і інші обмеження. Після виконання всіх вправ тренер проводить обговорення результатів. Учасники аналізують свої дії, вивчають помилки, обговорюють, як кожен з них використовував когнітивні стратегії для адаптації до нових ситуацій. Це дозволяє кожному військовослужбовцю зробити висновки та вдосконалити свої навички.

Заняття 8 передбачає формування у військовослужбовців навичок оцінки та управління ризиками, а також розробка стратегії безпеки, що дозволяє зменшити ймовірність виникнення небезпечних ситуацій в умовах бойових дій. Заняття починається зі вступу, в якому тренер пояснює поняття «ризик» та «безпека» в бойових умовах. Він акцентує увагу на важливості правильного оцінювання ситуацій та ухвалення рішень, що мінімізують потенційні небезпеки. Далі учасники переходять до практичних вправ, спрямованих на оцінку і управління ризиками в бойових умовах. Одна з таких вправ – «Оцінка ситуації». Учасникам надається конкретний сценарій бойової ситуації, в якому є різні ризики. Ще однією вправою є «Безпечне переміщення». Учасники мають пройти через умовне поле бою, де розташовані різні небезпеки: мінні поля, небезпечні зони, ворожі снайпери. Особливу увагу приділяють вправі «Групова оцінка ризиків», де учасники працюють у командах і повинні разом оцінити небезпеки, що виникають у ході виконання бойового завдання. Вони обговорюють кожен ризик, визначають, як зменшити ймовірність виникнення небезпечних ситуацій і розробляють спільний план безпеки для всієї групи. Ще одна важлива вправа – «Вибір стратегії безпеки». Учасникам дається кілька варіантів стратегій для

виконання конкретного завдання, і вони повинні вибрати найбільш безпечний та ефективний шлях, ґрунтуючись на оцінці ризиків і потенційних загроз.

Заняття 9 передбачає розвиток навичок психологічної самопідтримки та підтримки інших членів підрозділу, а також створення психоемоційної стабільності в бойових умовах. Заняття починається з теоретичної частини, в якій тренер розповідає про важливість психологічної підтримки в екстремальних умовах. Після теоретичної частини учасники переходять до практичних вправ, які направлені на розвиток навичок самопідтримки та взаємної підтримки. Одна з вправ – «Методика самопідтримки». Учасники навчаються використовувати методи саморегуляції, такі як дихальні техніки, афірмації, візуалізація позитивних образів для зниження рівня стресу. Однією з вправ є «Підтримка товариша». Учасники діляться на пари і виконують рольові ігри, в яких один з учасників перебуває в стресовій ситуації (наприклад, поранення або паніка), а інший намагається надати йому психологічну підтримку. Вправа «Емоційна підтримка в групі» полягає в тому, щоб всі учасники в групах обговорювали ситуації, які вони пережили під час бойових дій або підготовки. Наступною важливою вправою є «Ситуативна підтримка». Учасники працюють в групах і отримують змодельовану ситуацію бойової травми або стресу, коли один із членів підрозділу втрачає емоційну стійкість.

Заняття 10 полягає в тому, щоб військовослужбовці змогли здійснити самооцінку рівня своєї психологічної готовності до бойових дій, визначити свої сильні та слабкі сторони, а також розробити індивідуальні плани розвитку для покращення психологічної стійкості в екстремальних умовах. Початок заняття передбачає вступ до теми через коротку лекцію про значення самопізнання і самооцінки для військовослужбовця. Основною частиною заняття є проведення психологічних тестів, які дають можливість оцінити рівень стресостійкості, емоційної регуляції, здатності до адаптації та інших важливих якостей, необхідних для виконання бойових завдань. Наприклад, «Тест стресостійкості», який дозволяє визначити, наскільки індивідуум здатен витримувати стресові навантаження без втрати ефективності. Після проходження тесту кожен учасник отримує індивідуальні рекомендації щодо того, які аспекти варто покращити. Для

визначення сильних і слабких сторін використовується вправа «Оцінка своїх ресурсів». Вона полягає в тому, що кожен учасник письмово визначає свої сильні сторони, які допомагають йому в бойових умовах (наприклад, здатність до швидкого реагування, фізична витривалість, емоційна стійкість), а також слабкі сторони, які можуть стати перешкодою (страх, невпевненість, схильність до паніки). Після цього учасники обговорюють свої висновки в малих групах і отримують зворотний зв'язок від тренера, та ін.

Загалом програма формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах була важливим елементом підготовки військових до складних та небезпечних умов сучасних бойових дій. Її результативність визначається через ряд критеріїв, зокрема підвищення стійкості до стресових факторів, покращення здатності до ефективного прийняття рішень, зміцнення командної взаємодії та розвиток психологічної гнучкості у складних ситуаціях. Завдяки цій програмі військовослужбовці набувають важливих психологічних навичок, які дозволяють їм адаптуватися до екстремальних умов і діяти без помилок у стресових ситуаціях.

За результатами повторного використання усіх діагностичних методик, визначено рівні психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій (рис. 3.1).

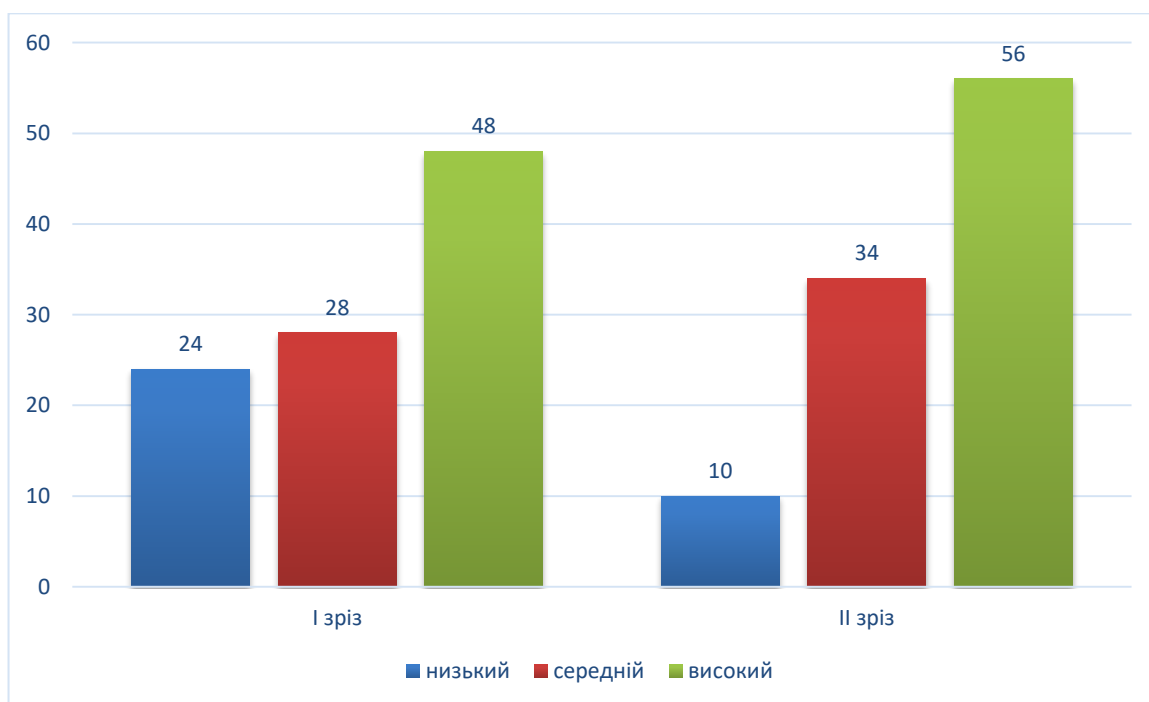


Рис. 3.1. Рівні психологічної готовності мобілізованих

військовослужбовців до ведення бойових дій

Як бачимо, високий рівень психологічної готовності, виявлений у 56% військовослужбовців (було у 48%), свідчить про здатність без втрат для психоемоційного стану виконувати бойові завдання навіть у складних та небезпечних ситуаціях. Військовослужбовці з високим рівнем психологічної готовності можуть підтримувати концентрацію на поставленій меті і діяти злагоджено, незважаючи на стресові фактори, що впливають на їхню психіку. Середній рівень, виявлений у 34% військовослужбовців (було у 28%), характеризується здатністю виконувати завдання в умовах значного стресу, однак такі військовослужбовці можуть відчувати певні труднощі при адаптації до змін умов. У таких випадках можуть виникати тимчасові психологічні труднощі, які потребують корекції для подальшого поліпшення ефективності роботи. Низький рівень психологічної готовності, виявлений у 10% військово-службовців (було у 24%), визначається недостатньою здатністю адаптуватися до бойових умов, що може призвести до труднощів в виконанні бойових завдань.

Отже, програма формування психологічної готовності є важливим інструментом для підвищення боєздатності військ, оскільки допомагає не лише зміцнити фізичну, а й психологічну підготовленість військових. Це забезпечує збереження здоров'я та ефективності бойових підрозділів, що є критично важливим фактором у сучасних війнах, де бойові умови стають все більш складними та непередбачуваними.

Висновки до розділу 3

1. Програма формування психологічної готовності є необхідною складовою підготовки мобілізованих військовослужбовців, що сприяє істотному підвищенню їх боєздатності, забезпечує успішне виконання завдань у бойових умовах. Інтеграція різноманітних тренувальних методик, спрямованих на розвиток когнітивних, емоційно-вольових та мотиваційних компонентів психологічної готовності, дозволяє готувати військових до різноманітних бойових завдань.

Психологічна готовність, сформована за допомогою цієї програми, забезпечує не лише високий рівень професійної підготовленості, але й здатність зберігати психоемоційну стабільність, що є критично важливим для подолання стресових ситуацій та мінімізації психологічних травм.

2. Програма формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій виявилася ефективною, що підтверджується результатами повторного використання усіх діагностичних методик. За результатами повторного тестування, покращилася психологічна підготовленість військових до виконання бойових завдань. Високий рівень було виявлено у 56% респондентів, що є покращенням порівняно з попереднім показником у 48%. Це свідчить про здатність більшості військовослужбовців виконувати завдання в бойових умовах, зберігаючи психоемоційну стійкість навіть у складних і небезпечних ситуаціях. Середній рівень психологічної готовності виявлений у 34% військовослужбовців, що є також поліпшенням порівняно з попереднім показником у 28%. Такий рівень означає, що ці військові можуть виконувати бойові завдання навіть при значному психологічному навантаженні, проте у випадку змін умов або сильного стресу вони можуть відчувати тимчасові труднощі. Низький рівень психологічної готовності був виявлений лише у 10% військовослужбовців, що є значним покращенням.

ВИСНОВКИ

Проведене у роботі теоретичне й експериментальне обґрунтування особливостей психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах дало змогу зробити такі висновки.

1. Проведено теоретичний аналіз наукових підходів до трактування психологічної готовності особистості до професійної діяльності. Показано, що когнітивний підхід підкреслює важливість інтелектуальних здібностей та здатності до швидкого прийняття рішень у змінних умовах професійної діяльності, емоційно-вольовий – фокусується на стресостійкості, саморегуляції та здатності підтримувати емоційну рівновагу в умовах високих вимог,

мотиваційний – показує важливість внутрішньої мотивації для досягнення професійних результатів, психофізіологічний підхід акцентує увагу на фізичному стані та витривалості, соціально-психологічний підхід підкреслює значення комунікаційних навичок та здатності працювати в команді, що є особливо важливим у колективних професійних сферах, стресовий підхід фокусується на здатності особи ефективно реагувати на стресові ситуації, індивідуально-психологічний підхід враховує індивідуальні особливості, такі як темперамент і характер, які впливають на професійну ефективність. Адаптивний підхід наголошує на гнучкості та здатності адаптуватися до постійно змінюваних умов професійного середовища. Перелічені підходи формують комплексне розуміння психологічної готовності особистості до професійної діяльності.

2. Виділеносутнісні ознаки психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Зокрема, стресостійкість є ключовим елементом, адже військовослужбовці повинні бути здатні зберігати спокій навіть в умовах постійного стресу та емоційного тиску. Емоційна стабільність дозволяє уникати емоційних зривів у кризових ситуаціях і підтримувати здорову атмосферу в колективі. Адаптивність дозволяє швидко пристосовуватися до змінюваних бойових умов і знаходити ефективні способи вирішення нових викликів. Мотивація, як внутрішня спонука до досягнення професійних цілей, стимулює військовослужбовців до самовдосконалення та готовності до самопожертви заради успіху виконання завдань. Самоконтроль відіграє важливу роль у підтриманні психологічної стійкості в екстремальних ситуаціях, оскільки можливість контролювати свої емоції дає змогу залишатися зібраним і зберігати повну віддачу в умовах бойового стресу. Вміння приймати рішення в екстремальних умовах є критично важливим, оскільки ситуація на полі бою часто змінюється дуже швидко, а військовий має бути готовим до адаптації своїх стратегій для ефективного виконання бойових завдань. Психологічна готовність до тривалих стресових навантажень допомагає військовослужбовцям витримувати психологічний тиск протягом тривалих бойових операцій.

3. Охарактеризовано компоненти та рівні психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. У структурі

психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців виокремлено такі компоненти: мотиваційний, когнітивний, операційний та емоційно-вольовий. Кожен з компонентів має вирішальне значення для підготовленості військовослужбовця до виконання бойових завдань. Зокрема, мотивація визначає внутрішній порив до досягнення поставлених цілей, когнітивний компонент сприяє прийняттю правильних рішень у складних ситуаціях, операційний компонент забезпечує ефективність на практиці, а емоційно-вольова готовність дозволяє зберігати контроль над емоціями та вчинками в умовах стресу. Високий рівень готовності забезпечує успішне виконання бойових завдань, забезпечуючи військовому не лише ефективну роботу в бойових умовах, а й впевненість, здатність до саморегуляції та стійкість перед труднощами.

4. Емпірично досліджено особливості та рівні психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Визначено рівні психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій, доведено, що високий рівень психологічної готовності, виявлений у 48% військових, свідчить про здатність без втрат для психоемоційного стану виконувати бойові завдання навіть у складних ситуаціях. Військовослужбовці з високим рівнем психологічної готовності можуть підтримувати концентрацію на поставленій меті і діяти злагоджено, незважаючи на стресові фактори, що впливають на їхню психіку. Середній рівень готовності, виявлений у 28% військовослужбовців, показує здатність виконувати завдання в умовах значного стресу, однак вони можуть відчувати певні труднощі при адаптації до змін умов. Низький рівень готовності, виявлений у 24% військовослужбовців, визначається недостатньою здатністю адаптуватися до бойових умов, що може призвести до значних труднощів в виконанні бойових завдань. Такі військовослужбовці мають високу ймовірність прояву дезорганізації, паніки, неготовності до тривалих стресових навантажень, і можуть знижувати ефективність командної роботи.

5. Обґрунтовано апробовано програму формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах. Доведено, що програма формування психологічної готовності є необхідною складовою підготовки мобілізованих військовослужбовців, що сприяє істотному

підвищенню їх боєздатності, забезпечує успішне виконання завдань у бойових умовах. Інтеграція різноманітних тренувальних методик, спрямованих на розвиток когнітивних, емоційно-вольових та мотиваційних компонентів психологічної готовності, дозволяє готувати військових до різноманітних бойових завдань. Психологічна готовність, сформована за допомогою цієї програми, забезпечує не лише високий рівень професійної підготовленості, але й здатність зберігати психоемоційну стабільність, що є критично важливим для подолання стресових ситуацій та мінімізації психологічних травм.

Програма формування психологічної готовності мобілізованих військово-службовців до ведення бойових дій виявилася ефективною, що підтверджується результатами повторного використання усіх діагностичних методик. За результатами тестування, значно покращилася психологічна підготовленість військових до виконання бойових завдань. Високий рівень психологічної готовності було виявлено у 56% респондентів, що є покращенням порівняно з попереднім показником у 48%. Це свідчить про здатність виконувати завдання в бойових умовах, зберігаючи психоемоційну стійкість навіть у складних і небезпечних ситуаціях. Середній рівень психологічної готовності виявлений у 34% військовослужбовців, що є також поліпшенням порівняно з попереднім показником у 28%. Такий рівень означає, що ці військові можуть виконувати бойові завдання навіть при значному психологічному навантаженні, проте у випадку змін умов або сильного стресу вони можуть відчувати тимчасові труднощі. Низький рівень психологічної готовності був виявлений лише у 10% військовослужбовців, що є значним покращенням порівняно з попереднім показником у 24%. Це свідчить, що завдяки програмі зменшилася кількість осіб, які мають труднощі з адаптацією до бойових умов. Відтак програма виявилася ефективною, адже підвищила психологічну готовність військовослужбовців до бойових дій, зменшивши кількість осіб з низьким рівнем готовності та підвищивши кількість тих, хто здатний успішно виконувати бойові завдання.

Перспективним напрямком дослідження може стати обґрунтування основних чинників формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Деточка О. Д., Ефімова В. В., Малахов М. А. Морально-психологічна готовність військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням : соціальний вимір та прогнозування : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2018. 72 с.
2. Агаєв Н. А., Дикун В. Г., Стасюк В. В. Особливості організації морально-психологічного супроводу в арміях зарубіжних країн : навч. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 134 с.
3. Агаєв Н. А., Скрипкін О. Г., Дейко А. Б. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : метод. реком. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 147 с.
4. Александров Д. О. Формування психологічної готовності працівників органів внутрішніх справ до дій в екстремальних ситуаціях затримання озброєного злочинця : наук.-практ. посіб. Чернівці : ЧНУ, 2013. 96 с.
5. Алещенко В. І. Психологічне забезпечення миротворчої діяльності військовослужбовців Збройних Сил України : монографія. Харків : ХУПС, 2008. 238 с.
6. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ : Україна-Віта, 1995. 202 с.
7. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 246 с.
8. Бондаренко Я. Г. Психологічна готовність фахівців спеціальних підрозділів МВС України до виконання професійних задач різного рівня складності : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2010. 219 с.
9. Віллінк Д., Бедін Л. Абсолютна відповідальність : уроки лідерства від «морських котиків». Київ : Книголав, 2020. 400 с.
10. Вовк В. І., Лісовий С. Г., Луньков А. В. Тактика дій аеромобільно-десантних (парашутно-десантних) підрозділів (батальйон) : навч.-метод. посіб. Львів : АСВ, 2013. 351 с.

- 11.Вовк І. Донецький аеропорт. Справжня історія. Ч. 2. «Кіборги». Харків : Фоліо, 2022. 397.
- 11а. Гірняк А.Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45–55. URL:<https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/892/530>
- 11б. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Психологія творення символічних образів героя та антигероя у сучасному соціокультурному просторі. *Психосоціальні ресурси особистіс-ного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Тернопіль, 3-4 листоп. 2023 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 53-56.
- 12.Гусак О. Д. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізично підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Житомир, 2012. 218 с.
- 13.Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : БЦ, 2023. 383 с.
- 14.Досвід організації морально-психологічного забезпечення підготовки та ведення бойових дій : нарис / за ред. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2022. 165 с.
- 15.Екстремальна психологія : підруч. / за ред. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
- 16.Заболотний С. М. Психологічна готовність командира підрозділу охорони державного кордону до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях: сутність та структура. *Науковий вісник Чернівецького університету*. Вип. № 715. Серія : Педагогіка та психологія / наук. ред. І. С. Руснак. Чернівці, 2014. С. 63–70.
- 17.Збройні Сили України : веб-сайт. URL : <https://zsu.gov.ua/>.
- 18.Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

- 19.Йосипів Ю. Р. Психологічна готовність працівників ОВС до діяльності в екстремальних ситуаціях : дис. ... канд. юрид. наук. Київ, 2010. 226 с.
- 20.Кириченко А. В. Авторська методика оцінки рівня психологічної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням. *Службово-бойова діяльність Національної гвардії України : сучасний стан, проблеми та перспективи* : матеріали науково-практичної конференції (м. Харків, 31 березня 2022 р.). Харків : НАНГУ, 2022. С. 100–101.
- 21.Кириченко А. В. Особливості психологічної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2020. Вип. 2 (55). С. 50–58.
- 22.Кириченко А. В. Основні поняття психологічної готовності військовослужбовців (з урахуванням досвіду операції Об'єднаних сил). *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах* : матеріали науково-практичної конференції (м. Київ, 31 жовтня 2019 р.). Київ : НУОУ, 2019. С. 130–131.
- 23.Ковальська І. Формування психологічної готовності членів громадських формувань до охорони державного кордону: дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2009. 238 с.
- 24.Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
- 25.Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
- 26.Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 153 с.

27. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України : монографія. Харків : НА НГУ, 2017. 308 с.
28. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Воробйова В. І. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія / Харків : НА НГУ, 2016. 335 с.
29. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І., Юр'єва Н. В. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України. Харків : НАНГУ, 2019. 194 с.
30. Корольчук М. С., Крайнюк М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 576 с.
31. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
32. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
33. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс, 2022. 215 с.
34. Міністерство оборони України : веб-сайт. URL : <http://mil.gov.ua>.
35. Моделювання вогнепальних поранень : посібник / за ред. В.І. Цимбалюка. Харків : Видавництво, 2022. 322 с.
36. Молотай В. А. Структура й особливості психологічної готовності військовослужбовців до службово-бойової діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України. Т. VII, вип. 5. Київ : Знання, 2005. С. 247–255.
37. Молотай В. Формування психологічної готовності військовослужбовців Внутрішніх військ МВС України до діяльності по охороні громадського порядку : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2006. 20 с.
38. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник / за ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2020. 464 с.

39. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг : підруч. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 252 с.
40. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.
41. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ : навч.-метод. посіб. / за ред. Г.П. Воробйова. Львів : АСВ, 2012. 430 с.
42. Основи формування психічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах : підручник / за ред. Л. В. Крimeць. Київ : НУОУ, 2022. 348 с.
43. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
44. Осьодло В. І. Методика діагностики професійної мотивації. *Вісник Національної академії оборони України*. 2007. Вип. № 2 (4). С.142–151.
45. Осьодло В.І., Траверсе Т.М. Психологія і війна: незасвоєні уроки Густава Ле Бона : монографія. Київ : Парламентське видавництво, 2022. 216 с.
46. Охременко О. Р., Мамченко С. В., Стасюк В. В., Хміляр О. Ф. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.
47. Пенькова Н. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2015. 215 с.
48. Помиткін Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с.
49. Приходько І. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. Харків : НАНГУ, 2017. 392 с.
50. Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах. Київ : ГШ ЗС України, 2020. 44 с.

51. Психологія поведінки на війні : практичний poradник : навч. посіб. / за ред. В.І. Осьодла. Київ : НУОУ, 2014. 125 с.
52. Романишин А. М. Психологія бою : діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2015. 322 с.
53. Романишин А. М., Бойко О. В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. Львів, 2014. 122 с.
54. Самойленко О. О. Формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців-прикордонників до ведення бойових дій : дис.... канд. психол. наук. Хмельницький, 2018. 309 с.
55. Сафін О. Д. Емоційний компонент психологічної готовності військово-службовця як його особистісний ресурс: проблема формування. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 139–145.
56. Софіян Д. В. Концептуальні та методичні засади розвитку психологічної готовності військовослужбовців-кінологів до професійної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Херсон, 2019. Вип. 1. С. 187–192.
57. Стасюк В. В. Психологічне забезпечення діяльності військ (сил) : підручник. Київ : НУОУ, 2014. 504 с.
58. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник. Київ : НУОУ, 2016. 412 с.
59. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
60. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
61. Сторожук Н. А. Формування психологічної готовності молодого офіцера Збройних Сил України до службово-бойової діяльності : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 156 с.
62. Сулятицький І. В. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.

63. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / за ред. В. Осьодла. Київ : НУОУ, 2019. 460 с.
64. Тімченко О, Барко В Шляхи формування психологічної готовності до професійної діяльності у персоналу Національної поліції України. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2020. Вип. №3 (56). С. 112–119.
65. Туз О. С. Психологічна готовність керівників оперативно-розшукових підрозділів Державної прикордонної служби України до управління в умовах змін : дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2020. 204 с.
66. Ульянов К. Броньований розум : бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ : УкрСІЧ, 2020. 304 с.
67. Фоменко А. Г. Колєва Г.М., Сябренко Г.П. Тренінги для психологічної підготовки та адаптації військових до бойових дій. Кіровоград : Імекс, 2015. 108 с.
- 67а. Фурман А.В., Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Громадський моніторинг роботи судів Тернопільщини. *Психологія і суспільство*. 2016. № 3. С. 122-128.
68. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військово-службовців : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.
69. Хміляр О. Ф. Концепція лідерства за стандартами армій країн НАТО : навч. посіб. Київ : НУОУ, 2018. 252 с.
70. Ягупов В. В. Військова психологія : підруч. Київ : Тандем, 2004. 656 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Чинники негативного впливу на психологічну готовність
військовослужбовця до ведення бойових дій**



**Взірець заняття програми формування психологічної готовності
мобілізованих військовослужбовців до діяльності в бойових умовах**

Заняття 1

1. Вступ. Показ патріотичного відеоролика (URL: <https://youtube.com/watch?v=ZNvyABhVxQI>) (5 хв.)

Мета: викликати в учасників програми емоції, які спонукають до діяльності й досягнення позитивного результату та нагадати, що захист Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, шанування її державних символів є священним обов'язком кожного громадянина України.

2. Презентація тренера, доведення до учасників мети й основних завдань програми формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців до ведення бойових дій (5 хв.).

Мета: презентувати тренера (ведучого) та ознайомити учасників з метою, завданнями і запланованими заходами проведення програми розвитку.

3. Вправа «Знайомство» (15 хв.) [27].

Мета: провести розширене знайомство та зблизити учасників.

Проводиться у вигляді інтерв'ю. Учасники тренінгу сідають у коло. Розпочинає вправу тренер, розповідаючи про свій життєвий шлях, передає естафету іншому учаснику, кидаючи йому в руки маленький тенісний м'ячик. Кожен учасник розповідає про себе («Мое ім'я...», «Посада...», «Захоплення», «Найкращі риси свого характеру», «Цікава історія або подія зі свого життя», «Друзі, які є серед учасників», «У військовослужбовців я найбільше ціную...»).

4. Вправа «Очікування» (10 хв.) [37].

Мета: отримати важливу інформацію від кожного учасника про його сподівання від програми розвитку.

Перелік орієнтовних питань висвітлюють на екрані, на них учасники дають письмові відповіді. Тренер аналізує відповіді кожного учасника та повідомляє їх аудиторії. За результатами опитування ведучий може скоригувати програму.

5. Вправа «Основні правила групи» (5 хв.) [61].

Мета: обговорити і прийняти правила роботи групи, дотримання яких впродовж заняття позитивно вплине на ефективність роботи.

Тренер пропонує певні правила спільної роботи групи (особиста активність, творчість, дисциплінованість, взаємодія та повага до інших учасників групи, дотримання регламенту виступів, тривалість робочого часу, час на перерви, уникнення використання мобільних телефонів тощо), після обговорення учасники погоджуються або вносять свої корективи.

6. Підведення підсумків (5 хв.).

Заняття 2

1. Вступ (5 хв.).

Оголошення мети, завдань, порядку організації та взаємодії під час роботи.

2. Вправа «Одна стара історія» (20 хв.) [43].

Мета: зацікавити учасників програми, допомогти усвідомити життєві цінності та зв'язувати впливовість мотивації на досягнення успіху, розвинути позитивного ставлення до себе.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, ручки, робочі зошити.

Хід виконання. Тренер зачитує учасникам підготовлений текст.

Колись давно вночі чоловіка відвідав ангел і розповів йому про велику життєву перспективу, яка чекає його попереду: можливість здобути величезні багатства, заслужити гідне становище в суспільстві, одружитися із прекрасною жінкою. Все життя цей чоловік чекав обіцяних чудес, але нічого не відбулося, зрештою він помер на самоті й у злиднях. Коли цей чоловік дійшов до воріт раю, він побачив ангела, який багато років тому відвідав його та дорікнув йому: «Ти обіцяв мені багатства, гідне становище в суспільстві та прекрасну дружину. Все своє життя я чекав ... але нічого не відбулося». «Я не це тобі обіцяв, – відповів ангел. – Я обіцяв тобі можливості багатства, становища в суспільстві та зустрічі з прекрасною жінкою, яка може стати твоєю дружиною, а ти їх пропустив». «Я не уявляю, про що ти говориш», – сказав чоловік. «Ти пам'ятаєш, одного разу у тебе була ідея ризикованого комерційного підприємства, але ти побоявся невдачі і не став діяти?» – запитав ангел. Чоловік кивнув головою. «Через те, що ти

відмовився здійснити її, ідею через кілька років дали іншій людині, яка не дозволила страхам зупинити її, і, якщо ти пам'ятаєш, це людина стала однією з найбагатших у місті». «І ще, пам'ятаєш, – сказав ангел, – був випадок, коли великий землетрус зруйнував багато будинків у місті, тисячі людей не могли вибратися з-під уламків. У тебе була можливість допомогти знайти і врятувати людей, що вижили, але ти боявся, що під час твоєї відсутності мародери вломлять у твій будинок та вкрадуть все твоє майно, тому ти не звертав уваги на заклики про допомогу та залишався вдома». Знову кивнув головою чоловік, згадавши про свій ганебний вчинок. «Це була твоя чудова можливість врятувати сотні людських життів, за це тебе б поважали всі жителі міста», – сказав ангел. «А ти пам'ятаєш прекрасну рудоволосу жінку, яка тобі дуже подобалася? Вона не була схожа на жодну іншу з тих, кого ти бачив, але ти думав, що вона ніколи не погодиться вийти заміж за такого, як ти, і, боячись бути відкинутим, ти пройшов повз неї»? Чоловік знову кивнув, але тепер на його очі набігли сльози. «Так, мій друже, – сказав ангел, – вона стала б твоєю дружиною, з нею тобі пощастило б мати багато прекрасних дітей, і з нею ти був би по-справжньому щасливий все своє життя».

Завершуючи розповідь, тренер відображає на фліпчарті передбачення ангела та майбутні очікування чоловіка: величезне багатство, гідне становище в суспільстві, прекрасна дружина, і розпочинає колективне обговорення історії.

Висновок тренера. Сенс цих слів – це надихаюча система життєвих мотивів (бажань, потреб, цінностей тощо), яку передає в руки людині ангел. Кожен із нас у житті визначає свої мотиви і рухається до їх досягнення. Аналізуючи цю ситуацію, можна зауважити, що чоловік не захотів використати свій внутрішній потенціал для поліпшення свого життя, а обрав інший шлях – чекати дива, доки передбачення ангела самотійно з'являться в його житті, але все вийшло навпаки і не дочекавшись звершень, він помер.

Безумовно, кожного дня всіх нас оточують подібні можливості – серед них і можливість проходити військову службу, стрибнути хоч раз у житті з парашутом, підійматися по кар'єрним сходам (не секрет, що у кожного із нас чи в дитинстві, чи в дорослому житті з'являлося бажання стати генералом),

безкоштовно навчатися у вищих військових навчальних закладах, мати гідну заробітну плату, вміло володіти зброєю і технікою, займати перші місця на змаганнях, мати багато друзів, родину, кохану дівчину – але часто, як людина з цієї історії, ми дозволяємо страху перешкодити використати свої можливості.

Більшість людей проживає своє життя, не знаючи, в чому їх талант і головне призначення. Для досягнення успіху необхідно змінювати себе, кожного разу ставати на сходинку вище, мати такий вигляд, ніби ми вже успішні. Найстрашніший ворог – це сумнів, через нього ми втрачаємо те, що могли отримати, навіть не зробивши спроби. Скільки в тебе залишилося часу? Хочеш чогось досягти? Щось змінити? Іди до своєї мети, до своєї перемоги! Ти сильний, ніхто тебе не зупинить! Ти завжди перший, народжений перемагати!

3. Вправа «Мотивація для мене – це...» (10 хв.) [3].

Мета: спонукати учасників програми замилюватися, проаналізувати і розвинути знання про феномен мотивації.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, ручки, робочі зошити.

Хід виконання. Тренер пропонує учасникам дати відповідь на такі запитання: «На Вашу думку, що таке мотивація, мотив, зовнішні і внутрішні мотиви, система мотивів, мотиваційна сфера особистості?», «Що визначає активність і спрямованість живого організму людини до дій?», а також відображає їх на фліпчарті. Учасники тренінгу протягом кількох хвилин аналізують питання, помічаючи відповіді в робочих зошитах. Під час спільного обговорення кожен учасник називає свої відповіді, озвучені учасниками групи тотожні відповіді тренер висвітлює на фліпчарті та переходить до дискусії.

4. Міні-лекція «Мотивація як один з основних чинників успіху» (15 хв.).

Мета: ознайомити з поняттям «мотивація», визначальною роллю мотивації і місцем у житті кожного військовослужбовця; допомогти усвідомити позитивний вплив мотивації на досягнення успіху.

Необхідні матеріали: проєктор, екран для проєктора, ноутбук або комп'ютер, звукові колонки, фліпчарт, маркери, ручки, робочі зошити.

5. Вправа «Сходинки до успіху» (15 хв.) [25].

Мета: формувати і розвивати основні принципи визначення мети і шляхів її досягнення.

Необхідні матеріали: ручки, папір.

Хід виконання. Кожен учасник групи отримує п'ять маленьких аркушів, на яких зазначає власні цілі, згортає їх та віддає ведучому. Всі зібрані папірці перемішують і потім військовослужбовці по чергово витягують їх із коробки.

Учасники розкривають п'ять різних папірців, аналізують зазначені в них цілі та готують власні стратегії реалізації успіху. Після цього кожен учасник групи по черзі називає зазначену мету і свій поетапний шлях її досягнення. Успіх людини залежить від того, як вона вміє долати життєві бар'єри. Тренер залишає за собою право надавати учасникам ввідні під час доповіді власних рішень, так званні життєві перешкоди, які могли б стати перепоною на шляху до успіху та при необхідності застосовує їх. Отримавши ввідну доповідь аналізує її, вводить свої зміни у власній стратегії досягнення успіху та повідомляє про своє рішення аудиторії. В цей час учасники групи уважно слухають того, хто виступає, після завершення виступу обговорюють його, у разі потреби озвучують свої думки щодо реалізації визначеної мети.

Висновок тренера. Мотивація допомагає людині вірити в себе, робити життя яскравішим, особливо, коли задумані цілі постійно маячать на горизонті, а до їх досягнення – лише один крок. Однак у житті є інший бік недосяжності і зазвичай невдачі трапляються з кожним із нас, з'являються не дуже приємні відчуття, коли моральні сили покидають тіло і ми розуміємо, що наша мета віддаляється від нас зі швидкістю світла. Треба завжди пам'ятати, що обов'язково (не сьогодні, а так завтра) успіх буде на нашому боці, є день і ніч, є чорна смуга, а за нею неминуха – біла, зиму змінює літо, після дощу з'являється яскраве і тепле сонечко. Недосяжність та виниклі труднощі на шляху до успіху навпаки, мають тільки більше мотивувати справжніх чоловіків, не давати їм опускати руки, не шукати виправдань, не зупинятися на половині дороги, а шукати в собі сили рухатися через перешкоди до визначеної мети. І не потрібно забувати, що Ви завжди перші! Слава Україні! Героям слава!

6. Підведення підсумків заняття (5 хв.) [35].