

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО НАСТУПАЛЬНИХ ДІЙ

Кириченко Андрій Володимирович,
доктор філософії (PhD) в галузі психології,
старший викладач кафедри військової психології
Національного університету оборони України
ORCID ID: 0000-0002-1333-5980

Тютюнник Лілія Леонтіївна,
доктор філософії (PhD) в галузі психології,
старший науковий співробітник інституту стратегічних комунікацій
Національного університету оборони України
ORCID ID: 0000-0001-8480-0475

У статті розкрито теоретичні та практичні засади розроблення Програми розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій (Далі – Програма) в умовах сучасної війни. Встановлено, що повномасштабна російсько-українська війна актуалізувала потребу не лише у вдосконаленні технічної та тактичної складових бойової діяльності, а й у посиленні психологічного компоненту підготовки особового складу. Психологічна готовність визначається як інтегративна властивість особистості, що поєднує мотиваційні, професійні (когнітивні) та емоційно-вольові аспекти, які забезпечують здатність воїна діяти ефективно й рішуче у бойових ситуаціях.

Головним задумом Програми є всебічний розвиток психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій, що забезпечує ефективне виконання бойових завдань у складних та динамічних умовах сучасного бою. Особлива увага приділяється формуванню стресостійкості, здатності до психофізіологічної саморегуляції, розвитку ініціативності та відповідальності за власні дії, а також підготовці до взаємодії у складі підрозділу під час наступу. Програма інтегрує теоретичні знання про природу стресу, психологію бойової діяльності та механізми прийняття рішень з практичними тренінговими завданнями, що моделюють реальні бойові ситуації.

Практична частина Програми реалізується у форматі психологічного тренінгу з використанням активних методів навчання (міні-лекції, дискусії, мозкових штурмів, моделювання бойових ситуацій). Розроблена програма може бути використана у системі психологічної підтримки персоналу ЗС України для підвищення ефективності бойової діяльності та збереження психічного здоров'я особового складу.

Ключові слова: психологічна готовність, наступальні дії, бойовий стрес, негативні стани, діяльність в бойових умовах, розвиток психологічної готовності, мотивація, саморегуляція, адаптація, військовослужбовець.

Kyrychenko Andriy, Tiutunnyk Liliia. Program for developing the psychological readiness of military personnel for offensive operation

The article reveals the theoretical and practical principles of developing a Program for the Development of Psychological Readiness of Military Personnel for Offensive Actions (hereinafter referred to as the Program) in the conditions of modern warfare. It has been established that the full-scale Russian-Ukrainian war has highlighted the need not only to improve the technical and tactical components of combat operations, but also to strengthen the psychological component of personnel training. Psychological readiness is defined as an integrative property of a person that combines motivational, professional (cognitive), and emotional-volitional aspects that ensure a soldier's ability to act effectively and decisively in combat situations.

The main idea of the Program is the comprehensive development of the psychological readiness of military personnel for offensive operations, which ensures the effective performance of combat missions in the complex and dynamic conditions of modern combat. Special attention is paid to the formation of stress resistance, the ability for psychophysiological self-regulation, the development of initiative and responsibility for one's own actions, as well as preparation for interaction within a unit during an offensive. The program integrates theoretical knowledge about the nature of stress, the psychology of combat, and decision-making mechanisms with practical training tasks that simulate real combat situations.

The practical part of the Program is implemented in the format of psychological training using active learning methods (mini-lectures, discussions, brainstorming, simulation of combat situations). The developed program can be used in the system of psychological support for personnel of the Armed Forces of Ukraine to increase the effectiveness of combat activities and preserve the mental health of personnel.

Key words: psychological readiness, offensive actions, combat stress, negative states, activity in combat conditions, development of psychological readiness; motivation, self-regulation, adaptation, military serviceman.



*Перемога залежить від духу, а не від сили.
Хто знає себе і знає ворога – не буде в небез-
пеці навіть у сотні битв. Мудрий полководець
робить своїх воїнів непереможними,
зміцнюючи їхній дух.*

СУНЬ-ЦЗИ (544–496 до н.е.)

Вступ. Повномасштабна російсько-українська війна стала серйозним випробуванням для ЗС України, виявивши не лише потребу в модернізації озброєння та військової стратегії, але й нагальну необхідність розвитку психологічної готовності військовослужбовців. У сучасних бойових умовах успіх наступальних операцій визначається не лише рівнем технічної оснащеності чи тактичної підготовки, а насамперед стійкістю, мотивацією та психологічною готовністю особового складу.

Психологічна готовність військовослужбовців до наступальних дій – це складна інтегративна характеристика, що поєднує у собі мотиваційний (світогляд, переконання, ідеали, цінності, почуття, бажання, інтереси), військово-професійний (когнітивний) (знання, уміння, навички, значущі якості, фізичний стан особистості) та емоційно-вольовий (емоційна стійкість, врівноваженість, зібраність до саморегуляції) компоненти. Вона визначає здатність воїна діяти рішуче, зберігати самоконтроль і ефективність у надзвичайно складних та небезпечних ситуаціях. Саме від рівня цієї готовності залежить здатність підрозділів до ініціативи, взаємодії та досягнення поставлених бойових завдань у ході наступу.

Сьогодні це питання набуває стратегічного значення, адже високий рівень психологічної готовності дозволяє виконувати найскладніші бойові завдання. Тому виникає потреба в розробленні програми розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій.

Мета статті полягає у висвітленні концептуальних і практичних засад програми розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій, яка спрямована на підвищення ефективності функціонування воїна у ході виконання бойових завдань.

Матеріали та методи. Для досягнення поставленої мети було здійснено аналіз вітчизняного і зарубіжного досвіду щодо системи підготовки військовиків, спрямованої на забезпечення формування у них психологічної готовності, мінімізацію деструктивних наслідків перебування в бойових умовах та застосовано системно-структурний підхід, який розглядає психіку як складну систему взаємно пов'язаних елементів, таких як мислення, пам'ять та воля й аналізує об'єкт як цілісне багатокомпонентне утворення, а також вивчає зв'язки між цими компонентами. Методологічну основу дослідження склали праці українських науковців (А. Кириченко, О. Кокуна, О. Колесніченко, Н. Лозінської, Я. Мацегори, В. Осьодла, І. Приходька, В. Стасюка, О. Хміляра та ін.).

Результати. Впродовж тривалого часу психологічна готовність, як один із провідних чинників ефективності діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах, перебуває у фокусі наукових пошуків і постійно

привертає увагу дослідників. Представлена Програма містить у собі найефективніші та практично перевірені методи і вправи, що спрямовані на розвиток мотиваційної, військово-професійної, когнітивної й емоційно-вольової сфер бійців, а також системи психофізичної та психофізіологічної саморегуляції, які дозволяють керувати власним психоемоційним станом в умовах впливу стресорів бою.

У процесі розроблення програми розвитку психологічної готовності до наступальних дій слід ураховувати, *по-перше*, що з точки зору психології такі дії характеризуються низкою специфічних особливостей та складнощів, до прикладу таких, як: фактор невідомості, постійна новизна бойової обстановки та потреба у поліпшенні адаптивності, чіткому усвідомленні цілей і практичному застосуванні професійних навичок у змінних умовах бойових дій. *По-друге*, під час наступальних дій кожен військовослужбовець має прийняти чітке рішення – іти назустріч ризику та небезпеці, що вимагає високого рівня внутрішньої мотивації та стресостійкості. Дослідження свідчать, що в умовах бою лише близько 20–25 % особового складу проявляють належну бойову активність (прицільний вогонь, адекватну поведінку та ефективне переміщення на полі бою), тоді як решта військовослужбовців стають активними переважно за наявності поруч командира, а за відсутності лідера можуть демонструвати унікальну або імітаційну поведінку. Отже, командири мають не тільки мотивувати підлеглих до дій, а й власним прикладом засвідчувати рішучість і безстрашність. *По-третє*, у процесі виконання бойових завдань військовослужбовці перебувають у ситуації постійного ризику та невизначеності, що зумовлює необхідність ефективного саморегулювання психоемоційного стану, підтримання боєздатності й здатності адекватно оцінювати та реагувати на динамічні зміни бойової обстановки.

У структуру Програми інтегровано теоретичний і практичний блоки, що забезпечує її системний і цілісний характер. Теоретична складова опікується розширенням знань військовослужбовців щодо: природи стресу та специфіки стресових реакцій у бойових умовах; особливостей функціонування психіки та поведінки людини під час бойових дій й спрямована на розвиток психологічної готовності до наступального бою, стресостійкості, а також усвідомлення стресу як ресурсу підвищення ефективності професійної діяльності. Практичний блок Програми реалізується через проведення психологічного тренінгу, який є однією з найефективніших форм розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій. Тренінг спрямований на формування навичок стресостійкості, психофізіологічної саморегуляції, адаптивності до екстремальних умов діяльності та здатності надавати першу психологічну допомогу побратимам у стані гострої стресової реакції. Послідовність вправ у тренінгу забезпечує поступове формування нових моделей поведінки, мотивації до самовдосконалення та внутрішньої відповідальності за власний професійний розвиток.

Основними завданнями Програми є:

– поглиблення знань про сутність, структуру та значення психологічної готовності до ведення наступальних дій;

– формування здатності прогнозувати тактичну обстановку, планувати власні дії та генерувати ефективні рішення в критичних ситуаціях;

– набуття практичних навичок саморегуляції, стресостійкості та психофізичної готовності до дій у бойових умовах;

– розвиток мотивації до виконання бойових завдань і позитивного ставлення до служби;

– забезпечення умінь з першої психологічної допомоги і самопомоги при гострих стресових реакціях;

– виявлення та мобілізація особистих ресурсів учасників, сприяння їхньому саморозвитку;

– формування воєнно-професійного світогляду, вольових якостей і навичок емоційно-вольової регуляції за специфікою бойової спеціальності.

Програма реалізується шляхом поєднання міні-лекцій, дискусій, тренінгових занять, мозкових штурмів та перегляду відеоматеріалів.

Цільова категорія: військовослужбовці ЗС України, які задіяні до виконання бойових завдань, пов'язаних з наступальними діями.

Робочий інструментарій для реалізації Програми: фліпчарт, ноутбук або комп'ютер, звукові колонки, проектор, екран для проектора.

Загальна структура програми. Програма складається зі вступу, 3-х взаємопов'язаних розвиваючих компонентів, підведення підсумків та індивідуального психологічного консультування загальною тривалістю 45 академічних год. (з них 6 год. – самостійна робота).

Основна структура Програми зазначена у табл. 1.

Зміст програми.

Вступ.

1. Самопрезентація тренера (ведучого). Доведення до учасників мети і основних завдань програми.

Мета: самопрезентація тренера (ведучого) та ознайомлення військовослужбовців з метою, завданнями та запланованими заходами у межах програми розвитку психологічної готовності до наступальних дій.

2. Вправа «Правила тренінгу».

Мета: Встановлення правила роботи в групі.

3. Вправа «Знайомство».

Мета: створення умов для швидкого знайомства учасників тренінгу та зменшення напруження.

4. Вправа «Що у нас спільного?»

Мета: зменшення напруження у колективі, більш глибоке знайомство, розвиток навичок ефективної комунікації.

5. Вправа «Мої майбутні зміни».

Мета: усвідомлення власного реального «Я – образу» учасниками тренінгу, та моделювання нового очікуваного «Я».

6. Вправа «АПД».

Мета: підвищити впевненість у власних силах та підготувати учасників до мотиваційного блоку.

7. Заключна частина заняття.

Мета: зосередитись на емоціях, що виникли в ході заняття та враженнях від взаємодії між учасниками тренінгу.

1. Мотиваційний компонент.

1. Вступне слово ведучого.

2. Демонстрація патріотичного відеоролика «Шлях війна».

Мета: викликати у військовослужбовців емоції, які мотивують та спонукають до військової діяльності

Таблиця 1

Структура Програми розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій

№ з/п	Основні заходи	Кількість годин
1.	Вступ	2
Мотиваційний компонент		10
2.	Заняття 1.1. Життєві та професійні цінності у службово-бойовій діяльності військовослужбовця	4
3.	Заняття 1.2. Мотиви бойової діяльності. Особливості мотивації перед наступальним боєм	4
4.	Самостійна робота	2
Військово-професійний компонент (когнітивний)		10
5.	Заняття 2.1. Психологічні особливості наступального бою	4
6.	Заняття 2.2. Психологічні якості бойового командира	4
7.	Самостійна робота	2
Емоційно-вольовий компонент		20
8.	Заняття 3.1. Стрес та його сутність. Бойовий стрес	4
9.	Самостійна робота	1
10.	Заняття 3.2. Деструктивні психічні стани в бойових умовах. Методи допомоги та самопомоги	4
11.	Самостійна робота	1
12.	Заняття 3.3. Розвиток емоційно-вольової сфери військовослужбовців як основа успішності подолання психічних навантажень під час наступальної операції.	4
13.	Самостійна робота	1
14.	Заняття 3.4. Техніки психофізіологічного та психофізичного розвантаження	4
15.	Самостійна робота	1
Підведення підсумків (АПД)		3

і посилюють прагнення до досягнення позитивного результату; посилити патріотичні прагнення до захисту незалежності та територіальної цілісності України й шанування її державних символів.

3. Інтерактивна лекція. Цінності, мотиви та пріоритети у житті та службово-бойовій діяльності військовослужбовця.

Мета: розкрити основні поняття: «потреби», «інтереси», «мотиви», «цінності», «мотивація» та їх роль у житті й службово-бойовій діяльності.

Вправа «Життєві цінності».

Мета: сфокусувати увагу на усвідомленні життєвих цінностей та їх значенні у житті та професійній діяльності військовослужбовця; поглибити розуміння понять «щастя, життя, час, здоров'я» та їх значимості для кожного; спонукати до роздумів; сприяти розвитку активної особистісної позиції й упевненості в собі.

5. Вправа «Формула щастя».

Мета: зрозуміти цінність поняття «щастя».

6. Вправа «Хто я?».

Мета: усвідомити важливість прийняття власного «Я» з усіма перевагами та недоліками.

7. Методика «Ціннісні орієнтації» Рокіча.

Мета: вивчення ціннісно-мотиваційної сфери учасників тренінгу.

8. Вправа «Мотивація для мене – це...»

Мета: спонукати учасників програми замислитися, проаналізувати і розвинути знання про мотивацію як психологічний феномен.

9. Інтерактивна лекція. Мотивація військовослужбовців як один з пріоритетних чинників успішності наступального бою.

Мета: розглянути основні психологічні особливості наступального бою та стимулювати творче мислення, пізнавальну активність, рефлексію, віру в себе.

10. Вправа «Чарівний магазин».

Мета: спонукати учасників тренінгу поміркувати про життєві та професійні пріоритети (мотиви, цілі, цінності).

11. Вправа «Чому я тут?»

Мета: усвідомлення своєї ролі та місця у військово-професійній діяльності, визначення своїх професійних прагнень та переконань.

12. Вправа «Двигун мого Я».

Мета: допомогти глибше усвідомити вибір професії, прийняти її труднощі та розкрити ціннісні пріоритети особистості.

13. Мозковий штурм «Філософія переможця».

Мета: визначити професійні особливості видородової діяльності, сформувати корпоративний дух, гордість за належність до ЗС України.

14. Самостійна робота.

Мета: визначити, чи змінились з часом пріоритети у мотиваційній структурі українських воїнів, а також виокремити найбільш впливові чинники мотивації та демотивації у ході підготовки до наступальної операції та безпосередньо перед наступом.

2. Військово-професійний компонент.

1. Вступне слово ведучого.

2. Демонстрація відеоролика.

Мета: активізувати у військовослужбовців пізнавальний інтерес, логіко-мисленеву діяльність та спонукати до креативних рішень в ході наступальної операції.

3. Інтерактивна лекція. Психологічні особливості наступального бою.

Мета: розкрити основні психологічні особливості наступального бою та загальні чинники, що впливають на морально-психологічний стан та готовність особового складу до наступу.

4. Вправа «Образ військовослужбовця».

Мета: визначити особистісні якості, необхідні для ефективного виконання завдань за призначенням в ході наступальної операції, допомогти усвідомити значимі професійні якості.

5. Процедура SWOT-аналізу.

Мета: виробити навички пошуку і розроблення оптимальних рішень завдяки командній роботі.

6. Вправа «Мудрі притчі».

Мета: розвивати здатність до подолання перешкод у ході виконання завдань за призначенням.

7. Вправа-притча «Чистий аркуш».

Мета: активізувати групу на продуктивну роботу, сприйняття інформації та всебічне її оцінювання.

8. Інтерактивна лекція. Психологічні якості бойового командира.

Мета: розкрити основні психологічні якості, які є необхідними і важливими для бойового командира та висвітлити способи їх розвитку.

9. Процедура «Мозковий штурм».

Мета: виробити навичку вирішення складних завдань чи проблем завдяки командній роботі.

10. Вправа «9 точок».

Мета: навчити знаходити нестандартні рішення та виходити за межі стандартного мислення.

11. Рольова гра «Корабельна аварія».

Мета: розвивати лідерські якості й навички планування дій, передбачаючи різний перебіг подій, уміння виділяти головне, проявляти внутрішню гнучкість в ході розроблення плану дій та в разі його змін, здатність до ефективної комунікації й роботи в команді.

12. Робота з таблицями Шульте.

Мета: розвиток концентрації та переключення уваги, синхронізація роботи двох півкуль мозку, покращення пам'яті.

13. Процедура SWOT-аналізу

Мета: удосконалити навички пошуку і розроблення оптимальних рішень завдяки командній роботі.

3. Емоційно-вольовий компонент.

1. Вступне слово ведучого.

2. Інтерактивна лекція. Стрес та його сутність. Бойовий стрес.

Мета: розкрити сутність стресу та основні закономірності функціонування організму людини під впливом бойових стресорів.

3. Вправа «Стресори наступального бою».

Мета: визначити найбільш значимі бойові стресори і варіанти подолання їх деструктивного впливу.

4. Вправа 4. Дихальні практики. [3, с. 88–95].

Мета: поглибити знання стосовно функцій дихання та практично відпрацювати різноманітні дихальні вправи, які створюють необхідний психоемоційний та функціональний стан.

5. Вправа «Мудрі притчі».

Мета: розвивати терпіння, вираженість, аналітичне мислення, а також здатність до подолання перешкод та уміння емоційно розвантажуватись

6. Вправа «Безпечний простір».

Мета: навчитися використовувати силу думки для балансування психоемоційного стану, створення комфортної внутрішньої атмосфери. Сприяти розвитку уяви та здатності візуалізувати необхідні образи й керувати ними. Сприяти розвитку навичок відчуття власного тіла та усвідомленого зв'язку між свідомістю і тілом.

7. Самостійна робота.

Мета: удосконалення виконання дихальних практик та практик на візуалізацію, розвиток креативного мислення та стійкості уваги.

8. Інтерактивна лекція. Деструктивні психічні стани в бойових умовах. Методи допомоги та самопомоги.

Мета: розкрити деструктивні психічні стани, які можуть виникати в бойовій обстановці та основні методи їх подолання.

9. Вправа «Я так боюся...»

Мета: подолання страху, формування впевненості у своїх діях.

10. Вправа «Квадрат Декарта» [3, с. 163].

Мета: набуття/удосконалення умінь розширяти бачення ситуації та поле варіантів для прийняття рішення.

11. Вправа «Метод психофізіологічної регуляції «Ключ» [3, с. 95-105].

Мета: ознайомити військовослужбовців з ідеомоторним методом психофізіологічної саморегуляції «Ключ» та практично відпрацювати вправи методу, який дає змогу: швидко та ефективно усувати стрес і деструктивні емоції; позбавлятися від невротичних порушень, фобій, психосоматичних розладів і залежностей; контролювати біль, страх й долати психологічні бар'єри; бути у комфортному й розслабленому стані, проте в тонусі; суттєво зменшувати втому і швидко відновлюватись після психоемоційних, розумових та фізичних навантажень тощо.

12. Інтерактивна лекція. Емоційно-вольова сфера військовослужбовців як основа успішного подолання психічних навантажень під час наступальної операції.

Мета: розкрити роль та місце емоцій та вольових якостей у житті людини та під час виконання завдань у бойових умовах. Розглянути сутність понять «емоція», «емоційний інтелект», «воля».

13. Вправа «Сірники».

Мета: розвиток витримки та волі військовослужбовців в ситуації небезпеки або втоми, концентрація на виконанні завдання.

14. Вправа. Психофізичні вправи на самосупротив [2, с. 178–187].

Мета: загартування волі, розвиток витримки та уміння концентруватися, посилення здатності відчувати своє тіло, стимулювання роботи енергетичних меридіанів, активізація роботи внутрішніх органів та систем організму.

15. Вправа «Веселка» [3, с. 140–141].

Мета: визначити, яким чином колір впливає на кожного учасника тренінгу, для подальшого застосування ними цих знань для керування психоемоційним станом; провести арттерапевтичну самодіагностику; сприяти розвитку навичок відчуття кольору; навчитися свідомо викликати необхідний емоційний стан завдяки уявленню певних кольорів.

16. Вправа «М'язова релаксація» [7; 3, с. 116–118].

Мета: оволодіння техніками заспокоєння, дихання та м'язової релаксації. Вправа «М'язова релаксація» дає змогу розслабити м'язи, напружені внаслідок стресової ситуації.

17. Вправа «Емоції, які супроводжують мене в житті».

Мета: навчити усвідомлювати власні психоемоційні стани й інших та покращувати їх, формувати вміння та навички для зняття внутрішнього напруження й саморегуляції.

20. Вправа «Поза кучера» [3, с. 40–41].

Мета: сприяти максимальному розслабленню та заспокоєнню.

22. Система психофізичних вправ «9 сил» [8].

Мета: розвиток витримки та волі, покращення розумової діяльності, настрою та самопочуття, мобілізація внутрішніх функціональних резервів організму (насамперед центральної нервової системи, на подолання психічних та фізичних навантажень) і підвищення рівня стресостійкості загалом.

24. Вправа «Ресурсний простір».

Мета: навчитися використовувати силу думки для налаштування на виконання необхідної діяльності. Сприяти розвитку уяви та здатності візуалізувати необхідні образи й керувати ними. Сприяти розвитку навичок відчуття власного тіла та усвідомленого зв'язку між свідомістю і тілом.

25. Вправа «Мої ресурси».

Мета: активізувати внутрішні і зовнішні ресурси військовослужбовця для ефективного виконання завдань за призначенням.

26. Самостійна робота.

Мета: удосконалення виконання дихальних практик і вправ на візуалізацію, психофізичне та психофізіологічне розвантаження.

Основний задум Програми полягає у тому, щоб не примушувати чи «ламати» військовослужбовців, а допомогти їм зменшити і контролювати рівень стресу, підвищити рівень стресостійкості до стресорів наступального бою, мотивувати до ініціативності та самостійного вирішення проблемних ситуацій (у разі потреби) й водночас, до злагодженої командної взаємодії тощо.

Ми навели комплекс вправ, який був апробований на різних групах військовослужбовців і дав позитивний

результат. Тренер, за необхідності, може удосконалювати Програму, змінювати певні вправи, або додавати нові, з огляду на поставлені задачі. Водночас, тренер покликаний допомагати конструктивно проявлятися суб'єктності кожного окремого учасника, так і усій групі, як колективному суб'єкту.

Механізм особистісних змін у ході тренінгових занять обумовлюється: зниженням напруженості та подолання протистояння змінам; усвідомленням неадекватності попередніх патернів поведінки у конкретних бойових ситуаціях; посиленням мотивації до виконання бойових завдань і до засвоєння нових знань; оволодінням прийомами й техніками конструктивної професійної поведінки; закріпленням та інтеграцією в структурі особистості нових варіантів діяльності

Психологічні особистісні зміни у тренінгу відбуваються завдяки психофізіологічному механізму феномена динамічного стереотипу, коли стійкі умовно-рефлекторні зв'язки, які забезпечують психічні та поведінкові прояви людини зазнають впливу, що детермінує їх трансформацію. За таких умов вмика-

ються адаптаційні та компенсаторні механізми, які й здійснюють психічні зміни через нові стереотипи.

Висновки. Розроблена Програма розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій спрямована на розвиток у особового складу високого рівня саморегуляції, мотиваційної налаштованості, стресостійкості та впевненості у власних діях в бойових умовах. У ході реалізації програми особливу увагу приділено розвитку мотиваційного, професійного (когнітивного) та емоційно-вольового компонентів психологічної готовності. Засвоєння військовослужбовцями необхідних теоретичних знань та практичних умінь і навичок щодо підтримання рівня особистої психологічної готовності до наступальних дій суттєво посилить психологічну готовність підрозділу загалом і забезпечить ефективне виконання бойових завдань у складі військового підрозділу. Отже, запропонована Програма є мультифункціональним інструментом розвитку психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій і може застосовуватись у повному об'ємі, або частково, за необхідністю, з метою розвитку окремих компонентів психологічної готовності.

Література:

1. Тютюнник Л.Л. Профілактика психогенних втрат у військових підрозділах Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. № 5 (81). 2024. С. 151–162.
2. Тютюнник Л.Л., Притула О.Л. Психофізичні та оздоровчі системи козацького звичаю «Спас» у подоланні бойового стресу. *Вісник Національного університету оборони України*. № 2 (84). 2025. С. 178–187.
3. Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л., Алещенко В.І. Порадник командира з відновлення стресостійкості : навч.-метод. посіб. Київ : Національний університет оборони України. 2023, 168 с.
4. The program of development of psychological preparedness of military servants of airborne assault forces of the armed forces of Ukraine to activities in battles. *Periodyk Naukowy Akademii Polonijnej, Częstochowa*, 2021, 47 (2021) nr 4. С. 112–121. DOI: <https://doi.org/10.23856/4714>
5. Кириченко А.В., Дикун В.Г., Стасюк В.В. Зміст та структура психологічної готовності військовослужбовців до наступальних дій. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 55–59.
6. Психологічна готовність військовослужбовців до наступальних дій: НДР. Шифр «Готовність-ПП». Київ : НУОУ, 2025 р. С. 223.
7. Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : Просвіта, 2020. 100 с.
8. Притула О.Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил»: посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 56 с.

References:

1. Tyutyunyk, L.L. (2024). Prevention of psychogenic losses in military units of the Armed Forces of Ukraine [Profilaktyka psykhhennykh vtrat u viys'kovykh pidrozdilakh Zbroynykh Syl Ukrayiny]. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*. №. 5 (81). P. 151–162. [in Ukrainian].
2. Tyutyunyk, L.L. & Prytula, O.L. (2025). Psychophysical and health-improving systems of the Cossack custom “Spas” in overcoming combat stress [Psykhofizychni ta ozdorovchi systemy kozats'koho zvychayu “Spas” u podolanni boyovoho stresu]. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*. № 2 (84). 2025. pp. 178–187. [in Ukrainian].
3. Hrylyuk, S.M., Tyutyunyk, L.L. & Aleshchenko, V.I. (2023). Advisor to the commander on restoring stress resistance [Poradnyk komandyru z vidnovlennya stresostiykosti]: teaching and methodical manual. Kyiv: National University of Defense of Ukraine. 168 p. [in Ukrainian].
4. The program of development of psychological preparedness of military servants of airborne assault forces of the armed forces of Ukraine to activities in battles. *Periodyk Naukowy Akademii Polonijnej, Częstochowa*, 2021, 47 (2021) nr 4. С.112-121. [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.23856/4714>
5. Kyrychenko, A.V., Dykun, V.G. & Stasyuk, V.V. (2025). The content and structure of the psychological readiness of military personnel for offensive actions [Zmist ta struktura psykholohichnoyi hotovnosti viys'kovosluzhbovtsiv do nastupal'nykh diy]. *Slobozhanskyi scientific bulletin Series: Psychology*. № 1. P. 55 – 59. [in Ukrainian].
6. Psychological readiness of military personnel for offensive actions (2025). [Psykhoholichna hotovnist' viys'kovosluzhbovtsiv do nastupal'nykh diy]: Research. Code “Readiness-PP” Kyiv: NUOU, p. 223. [in Ukrainian].

7. Prytula O.L. (2020). Gym in your pocket. System of psychophysical exercises for self-resistance “Character” [Sportzal v kysheni. Systema psykhofizychnykh vprav na samosuprotyv “Kharakter”] : a manual for supporting human physiological health. Zaporizhzhia: Prosvita, 100 p. [in Ukrainian].

8. Prytula O.L. (2017). System of psychophysical exercises “Nine Forces” [Systema psykhofizychnykh vprav “Dev”yat’ syl”]: a manual for supporting human physiological health. Zaporizhzhia: STATUS, 56 p. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 16.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026