

*Капосльоз Г. В.* кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник,  
Науково-дослідний центр гуманітарних проблем  
Збройних Сил України  
<https://orcid.org/0000-0001-7369-3977>

## ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ЩОДО ДІАГНОСТУВАННЯ, ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМАННЯ СТАНІВ

У статті, крізь призму успішності виконання службово-бойових завдань, розглянуто термін “психологічна готовність”, визначено складові феномену, що пропонується позначати цим терміном, відповідно до визначених складових систематизовано заходи формування та підтримання станів психологічної готовності до бойової діяльності. Матеріали даної статті можуть бути використані при організації психологічного забезпечення підготовки, застосування та відновлення боєдатності підрозділів та частин шляхом удосконалення методичного забезпечення діагностування, формування та відновлення станів психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань. На думку автора, систематизація заходів діагностування, формування та підтримання станів психологічної готовності, що пропонується дозволяє підвищити їх ефективність, досягнути бажаних результатів діяльності.

**Ключові слова:** психологічна готовність; здатність; спрямованість; загроза; впевненість; діагностування; формування; підтримання.

**Вступ.** Готовність військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань є метою бойової підготовки підрозділів та часин. Саме вона асоціюється з бажанням військовослужбовців здійснювати професійну діяльність за впливу несприятливих чинників бою та у значній мірі визначає її успішність. Під готовністю розуміють той чи інший ступінь відповідності змісту засвоєних знань, навичок та умінь, стану психіки особистості та її фізичного здоров'я вимогам діяльності, що виконується.

Психологічна готовність – компонент загальної готовності військовослужбовця, підрозділу до виконання службово-бойових завдань. Психологічно готовий військовослужбовець розуміє й усвідомлює відповідальність за результати своєї діяльності, бажає та здатен виконувати службово-бойові завдання й досягати необхідного результату в складних умовах бойової обстановки. Практичне визначення рівня психологічної готовності до діяльності, можливих напрямів її формування та підтримання дозволяє дати відповіді на багато питань: кого відібрати на відповідну посаду? чи готовий психологічно військовослужбовець, підрозділ до виконання завдань? які засоби використати для формування того чи іншого компоненту психологічної готовності? тощо.

**Метою статті** є уточнення терміну “психологічна готовність” та систематизація заходів щодо формування феномену, який ним позначається.

Для досягнення мети виконувалися наступні **завдання**:

теоретично обґрунтувати доцільність застосування терміну “психологічна готовність” для позначення психологічного стану військовослужбовців, який сприяє виконанню поставлених завдань;

визначити складові психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань;

на основі виділених складових систематизувати заходи щодо формування психологічної готовності.

**Теоретичне підґрунтя.** В останній чверті ХХ ст. М. Дяченко та Л. Кандибович [1], здійснюючи пошук шляхів оптимізації та підвищення успішності професійної діяльності, об'єктом своїх наукових досліджень визначили “психологічну готовність особи до професійної діяльності”.

О. Деркач [за 1] у своїх дослідженнях довів існування залежності між результативністю діяльності та психологічною готовністю до неї, а також те, що “психологічна готовність не тільки впливає на високі результати діяльності, а саме формується в процесі діяльності”.

О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Воробйова [2, с. 11-12] розвиваючи підхід

щодо вивчення функціональних станів, – станів психічних функцій, які забезпечують високий рівень досягнень під час професійної діяльності запропонували вивчати психологічну готовність, як: певний стан особистості; психологічну умову успішного виконання діяльності; вибірково-усвідомлену активність, яка спонукає людину до діяльності; психологічну установку, що функціонує на тлі загальної активності людини; стан, що передує усвідомленій поведінці.

О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця [3; 4] удосконалювали методичне забезпечення діагностування психологічної готовності військовослужбовців до миротворчої діяльності, заходи та методи її формування. Авторами запропоновано перелік методичного інструментарію для діагностування такої готовності з відповідними кількісними індикаторами її складових компонентів та інтегральної характеристики, комплекс заходів щодо формування психологічної готовності.

Формування психологічної готовності є основним завданням психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України, організація та оцінювання якої запроваджено та здійснюється відповідно до наказів [5; 6], методичних рекомендацій, стандартів [7; 8] розроблених Головним управлінням Морально-психологічного забезпечення ЗС України та затверджених відповідними посадовими особами. Основною метою психологічної підготовки є: формування у майбутніх військовослужбовців психічної стійкості та психологічної готовності до професійної діяльності. Психологічна підготовка військовослужбовця спрямована на:

підвищення психічної стійкості і його психологічної готовності;

перетворення факторів бою в знайомі, звичні, очікувані (адаптування);

оволодіння військовослужбовцями необхідними знаннями та досвідом у подоланні психологічних навантажень;

розвиток у військовослужбовців здатності швидко перебудовуватись відповідно до обставин.

В. Барко, О. Тимченко [9, с. 116] вважають, що “психологічна підготовка має реалізуватись шляхом проведення навчальних, практичних занять з використанням інтерактивних технологій та методів навчання (тренінгів, ділових ігор,

психодрами, брейнстормінгу, кейсів, відпрацювання смуг перешкод тощо). Така підготовка передбачає участь психологів у проведенні цільових інструктажів поліцейських, ...”. Автори вбачають доцільним доповнити перелік видів службової підготовки таким видом, як психологічна підготовка поліцейських.

Н. Агаєв, С. Васильєв, Є. Левіщенко [10] вирішували проблему підвищення ефективності психологічної підготовки військовослужбовців шляхом запровадження методологічних підходів армій країн НАТО. Запропоновано проведення низки психологічних заходів підготовки у підрозділах.

Виходячи з викладених положень може виникнути враження, що психологічна готовність – це результат психологічної підготовки. Проте це не так, поняття психологічна підготовка значно звужує коло заходів, які необхідно провести для формування та підтримання станів психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань.

У працях зарубіжних науковців розглядалися різноманітні чинники, які впливають на формування психологічної готовності майбутнього військовослужбовця:

S. MacDermid та інші [11] досліджували розвиток стійкості сім’ї в контексті виконання завдань військовослужбовцями;

P. Bliese, C. Castro, A. Adler, T. Britt [12]; розглядали позитивний психологічний клімат у підрозділі як чинник благополуччя та стійкості військовослужбовців;

F. Kirkland, P. Bartone, N. Marlowe David [13] досліджували вплив командирських пріоритетів на психологічну готовність підлеглих.

Спостерігаються відмінності в поглядах науковців та практиків на шляхи формування психологічної готовності військовослужбовців. На думку автора це пов’язано зі складністю наукових підходів щодо визначення терміну психологічна готовність, відмінностями в описі явища, що позначається терміном “психологічна готовність”, її складових з боку науковців та відсутністю систематизації практичних заходів щодо її формування з боку практиків.

**Методи дослідження.** Для теоретичного обґрунтування доцільності

позначення психологічного стану військовослужбовців, який сприяє виконанню поставлених завдань терміном “психологічна готовність” використано методи ідеалізації, абстрагування та порівняння підходів вітчизняних та закордонних дослідників.

Для визначення складових психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань використано метод теоретичного моделювання формування станів психологічної готовності та їх впливу на результативність діяльності після порівняльного аналізу існуючих підходів.

Системний підхід використано для систематизації заходів формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань, що розроблялися та використовуються у практичній діяльності в Україні та за кордоном.

**Результати і обговорення.** Психологічна готовність розглядається авторами як:

*інтегративне особистісне утворення, яке складається з тривалої й короточасної готовності та забезпечує його психологічну придатність до миротворчої діяльності [3, с. 9];*

*спрямованість особистості на професійну діяльність [1];*

*показник саморегуляції та адаптації на різних етапах і рівнях перебігу психічних процесів, що визначають поведінку особи, як суб'єкта діяльності. ... цілісне утворення, яке характеризує емоційно-когнітивну і вольову мобілізацію суб'єкта в момент його включення в певну діяльність [14];*

*стан мобілізації усіх психофізіологічних систем людини, що забезпечує ефективне виконання певної діяльності ... Конкретний стан готовності до дій визначається поєднанням факторів, які характеризують різні рівні готовності: фізичну підготовленість; необхідні властивості нервової системи, що забезпечують дії; психологічні умови готовності. Залежно від умов діяльності, провідною може бути одна із зазначених сторін [за 1, с. 78];*

*стан підвищеної налаштованості та мобілізованості психіки, спрямований на дієву реалізацію отриманих знань, умінь, навичок, подолання труднощів службової діяльності, що дозволяє швидко*

орієнтуватися в ризико-небезпечних обставинах надзвичайних ситуацій, ухвалювати найбільш доцільні рішення для їх ліквідації та виявляти волю в їх реалізації [14, с. 108];

*усвідомлене відображення наявного потенціалу й актуального стану системи “особистість-діяльність” що забезпечує: формування особистісного змісту участі військовослужбовця у службово-бойовій діяльності; своєчасність і доцільність поточних оперативних службово-бойових дій, їхню адекватність правоохоронним нормам та умовам службово-бойових ситуацій; ситуативну стійкість і урегульованість дій при зростанні напруженості; відновлення вихідних характеристик психологічної структури діяльності після виконання військовослужбовцями службово-бойових завдань [3, с. 7].*

Порівняльний аналіз представлено, далеко не повного, переліку визначень вказує на те, що відповідно до завдань дослідження, положень психологічної науки на яких будується позиція дослідників, феномен психологічної готовності розглядається як мінімум у трьох аспектах:

*інтегральне особистісне утворення, що включає набір компонентів, – професійно-важливих якостей особистості, а подекуди й знань, умінь, навичок;*

*функціональний стан, що є результатом підготовки та сприяє успішній діяльності, забезпечує її високу результативність;*

*суб'єктивне відображення наявного потенціалу особистості й актуального стану, їх відповідності вимогам діяльності.*

Виконання завдання щодо систематизації заходів по формуванню феномену “психологічна готовність” зумовлює необхідність його визначення як функціонального стану. Саме такий підхід забезпечить встановлення взаємозв'язку між компонентами психологічної готовності, заходами їх формування та результативністю діяльності.

Визначення компонентів психологічної готовності дозволяє уточнити опис феномену що позначається цим терміном та є обов'язковим етапом будь якого наукового дослідження:

О. Лазоренко, Є. Потапчук, А. Прокопенко, М. Томчук та ін., компонентами психологічної готовності визначають ... професійні знання, навички і

вміння та деякі риси особистості, які забезпечують успішне виконання професійних завдань [за 1, с. 29];

F. Kirkland, P. Bartone, H. Marlowe David [13, с. 579] вважають, що психологічна готовність включає в себе всі виміри людини, як індивідуальні, так і соціальні: мораль, дух, дисципліну, впевненість у собі, фізичне та психічне здоров'я;

на думку американських фахівців [за 1] складовими психологічної готовності є: індивідуальна готовність; готовність підрозділу; готовність сім'ї;

М. Дьяченко та Л. Кандибович [за 1] зазначають, що психологічна готовність до професійної діяльності, будучи передумовою виконання будь-якої професійної діяльності, є водночас і її результатом. Структура готовності включає такі компоненти: 1) мотиваційний – позитивне ставлення до професії, інтерес до неї, стійкість поглядів і намірів стосовно майбутньої професії; 2) орієнтаційний – знання й уявлення про особливості та умови професійної діяльності, її вимоги до особистості; 3) операційний – володіння способами та засобами професійної діяльності, необхідними знаннями, навичками, вміннями; 4) вольовий – самоконтроль, вміння керувати своїми професійними діями; 5) оцінний – самооцінювання своєї професійної підготовки стосовно вимог професійної діяльності; 6) мобілізаційно-настрійний – мобілізація сил, оцінювання труднощів, що можуть виникнути на професійному шляху;

В. Барко, О. Тимченко [9, с. 116] “виділяють наступні функціонально взаємозалежні компоненти психологічної готовності: а) мотиваційний – перелік мотивів до вибору і виконання професійних обов'язків та завдань, б) когнітивний – система знань, необхідних для успішного виконання професійної діяльності, в) операціональний – наявність умінь і навичок, відповідних вимогам професійної діяльності, г) особистісний – комплекс професійно важливих індивідуально-психологічних якостей, необхідних для виконання професійної діяльності”;

О. Гарновська вважає, що інтегральне утворення “психологічна готовність до професійної діяльності” включає три взаємозумовлені та взаємозалежні підструктури:

1) функціональна, до якої входять компоненти: мотиваційний – мотиви вибору професії, орієнтація на цінності діяльності; когнітивний – знання спеціальності; операційний – наявність умінь і навичок, необхідних для вирішення професійних завдань, моделювання власної діяльності;

2) емоційна – налаштованість на вирішення завдань, впевненість у собі, стан задоволеності професією, задоволення від роботи;

3) особистісна – професійно значущі якості особистості.

О. Колесніченко [15] виділяє такі складові психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях: сформованість у працівників МНС України реальних уявлень майбутніх службових дій в екстремальних ситуаціях; здатність реально сприймати майбутню небезпеку при виконанні своїх професійних обов'язків; наявність здібностей до достатньо високого ступеня адаптованості працівників МНС до службової діяльності в екстремальних ситуаціях; адаптованість до службового колективу і адаптованість до виконуваних завдань, – до цілей, умов, інформації, способів і засобів дій; високий ступінь психологічної стійкості; переважання позитивних психічних станів у бійців і всього особового складу МНС.

Порівняльний аналіз авторських підходів щодо визначення складових психологічної готовності дозволяє виділити різні стратегії:

щодо визначення кількості чинників, які впливають на психологічну готовність: розширення їх переліку; звуження їх переліку. Перша стратегія характерна для фундаментальних наукових досліджень (3), що будуються на узагальненні досвіду, через складність та занадто великий перелік складових її важко використати для систематизації заходів впливу на стан психологічної готовності. Друга стратегія характерна для спроб розроблення інструментів впливу на стани психологічної готовності та емпіричної перевірити їх результативності, що через вузький за змістом перелік складових також не дозволяє використати її для систематизації заходів;

щодо віднесення до чинників (складових, компонентів) психологічної готовності тих чи інших феноменів (станів, процесів, властивостей) пропонується

## Питання психології

розрізняти два підходи: компонентами визначаються різні типи феноменів; компонентами визначаються феномени одного типу. У статті розглядатимуться однотипні компоненти, – характеристики станів, які необхідно забезпечувати під час формування останніх.

Окрім того, визначаючи компоненти функціонального стану психологічної готовності, автор статті керувався стратегією звуження переліку складових та обов'язкового урахування показників сформованості психологічної готовності та чинників, що впливають на результативність процесу її формування.

М. Дяченко та Л. Кандилович [за 14] описують такі ознаки сформованості психологічної готовності: усвідомлення своїх потреб, вимог суспільства, колективу чи поставленого завдання; усвідомлення цілей, вирішення яких задовольнить потреби виконання завдання; осмислення та оцінка умов діяльності, актуалізація досвіду, пов'язаного з вирішенням завдань у минулому, та виконання подібних вимог; прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційно-вольових, мотиваційних процесів, оцінка співвідношення своїх можливостей, рівня спроб та необхідності досягнення певного результату; мобілізація сил відповідно до умов і завдання, самонавіювання щодо досягнення цілей.

О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська [4] основними показниками сформованості психологічної готовності визначають:

спрямованість і адекватність ціннісно-сислової сфери, потреба у військово-професійному самовдосконаленні;

своєчасність і доцільність поточних службово-бойових дій, їх адекватність стандартам та умовам службово-бойових ситуацій, адекватність самооцінки власної військово-професійної підготовленості;

суб'єктивна змобілізованість, впевненість у собі, рішучість і налаштованість на виконання завдань за призначенням; ситуативна емоційно-вольова стійкість і адаптивна урегульованість дій при зміні умов або ускладненні екстремальності обстановки, готовність до ризику;

оптимальний рівень загальної та ситуативної тривоги;

здатність до прогнозування динаміки службово-бойових ситуацій і гнучкої зміни алгоритму індивідуальних службово-бойових дій, розвинуті здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів військово-професійної діяльності;

адекватність обґрунтування своїх дій, усвідомлення небезпеки для власного життя;

відновлення вихідних характеристик психологічної структури діяльності після виконання військовослужбовцями завдання за призначенням.

Виходячи з вищевикладеного, складовими психологічної готовності доцільно визначити наступні характеристики функціонального стану військовослужбовця:

мобілізація ресурсів військовослужбовця як індивіда та особистості;

виражена спрямованість на виконання завдання;

усвідомлення загроз незадоволення потреб особистості;

впевненість у своїй спроможності виконати завдання за наявності загроз.

Отже, психологічна готовність – це функціональний психофізіологічний стан, який дозволяє успішно виконувати службово-бойові завдання та характеризується високим, оптимальним рівнем мобілізації ресурсів (фізіологічних, психічних, психологічних) особистості, позитивним ставленням до визначеної діяльності, спрямованістю на досягнення цілей цієї діяльності та впевненістю у їх досягненні за наявності перешкод.

Функціональний стан психологічної готовності доцільно формувати та підтримувати за рахунок впливу на визначені вище складові шляхом:

тренування здатності мобілізувати свої фізіологічні та психологічні ресурси (рефлекторний рівень);

формування ціннісних орієнтацій та мотивації досягнення визначених цілей (мотиваційний рівень);

ознайомлення із джерелами загроз незадоволення потреб особистості та особливостями їх впливу на психіку військовослужбовця (рефлексивний рівень);

тренування навичок та рефлексія дій по досягненню цілей службово-бойових задач

## Питання психології

за імітації впливу (впливу) джерел загроз (рефлексивний рівень);

Стани психологічної готовності мають формуватися та підтримуватися на усіх етапах функціонування підрозділу та частини:

підготовки військовослужбовців, бойових груп, екіпажів та підрозділів (далі – підготовка);

постановки бойових завдань, їх виконання та перебування у зоні бойових дій (далі – застосування);

відновлення боєздатності з виведенням із зони бойових дій (далі – відновлення).

Опис організаційно-управлінських заходів, розроблення пропозицій щодо організації їх проведення, вимірювання їх ефективності є важливими елементами формування психологічної готовності військовослужбовців до бойової діяльності та вимагає визначення конкретних завдань формування психологічної готовності на визначених етапах, а саме:

розвиток властивостей особистості, компенсаторних механізмів, навичок переходу у відповідні функціональні стани (етапи підготовки та відновлення);

відпрацювання копінгів поведінки (стилів реагування) при виконанні професійних завдань в умовах моделювання загроз (етапи підготовки та відновлення);

ініціація та підтримання стану психологічної готовності до виконання

службово-бойових завдань (етапи застосування та підготовки);

рефлексія станів психологічної готовності та дій (етапи відновлення, застосування, підготовки).

Визначені завдання мають певну пріоритетність на різних етапах функціонування підрозділу, частини, що обумовлено очікуваними результатами їх виконання та відображено в порядку згадування етапу (в дужках) в переліку завдань. Тобто, пріоритети та порядок проведення заходів формування станів психологічної готовності будуть наступні:

на етапі підготовки: розвиток – відпрацювання – рефлексія станів та дій;

на етапі застосування: ініціація та підтримання – рефлексія станів та дій;

на етапі відновлення: рефлексія станів та дій – розвиток – відпрацювання.

Представлений аналіз дозволяє адекватно зосереджувати зусилля на проведенні тих чи інших заходів формування складових психологічної готовності на підставі пріоритетності очікуваних результатів. Сформуємо перелік можливих методів розвитку компонентів психологічної стійкості за етапами функціонування підрозділу, частини (табл. 1), з подальшим коротким описом заходів та очікуваними результатами їх впливу на розвиток компонентів психологічної готовності.

Таблиця 1

**Методи розвитку компонентів психологічної готовності на різних етапах функціонування підрозділу, частини**

Етапи функціонування	Компоненти, що розвиваються			
	здатність мобілізації	спрямованість на завдання	усвідомлення загроз	впевненість у спроможності
підготовка	критичні фізичні навантаження, випробування холодом, депривація сну	формування ціннісних орієнтацій, референтних груп	інформування про загрози та механізми їх дії	професійні дії в умовах моделювання загроз
застосування	відпочинок, харчування, рефлексія станів та дій	мотиваційні елементи інформування, наказу	інформування про загрози	доведення порядку виконання завдання
відновлення	рефлексія станів та способів їх регуляції; регулярні, помірні фізичні навантаження	рефлексія задоволення потреб в умовах дії джерел загроз, корекція ціннісних орієнтацій, планування майбутнього		рефлексія дій, акцент на вдалих копінгах, професійні дії в умовах моделювання нових загроз

**На етапі підготовки** доцільно проводити наступні заходи:

*з метою тренування здатності мобілізації ресурсів військовослужбовця як індивіда та особистості:*

фізичне навантаження. Виконання вправ фізичної, тактичної підготовки “до межі” – через біль;

температурні впливи. Як холодні, так і гарячі. В гарячій воді нарощувати навантаження за рахунок підвищення температури, часу перебування (5-10 хв). У холодній воді підвищення навантаження за рахунок збільшення тривалості процедури, температура мінімальна;

затримка дихання. На вдиху і видиху “до упору”. Сидячи, зберігаючи нерухомість і розслабленість. Концентруватися на відчуттях;

голодування. 1-2 рази на тиждень без припинення повсякденної діяльності;

больові впливи. Ударне загартування тіла та інші вправи з арсеналу бойових мистецтв;

програми виживання та життєстійкості в умовах відокремлення від підрозділу, ізоляції та полону;

*з метою формування спрямованості на виконання завдання:*

тренінги групової згуртованості та командотворення;

заходи формування референтних груп позитивного та негативного спрямування, образу ворога, ціннісних орієнтацій та мотивації досягнення визначених цілей;

*з метою усвідомлення загроз незадоволення потреб особистості та механізмів їх дії:*

ознайомлення із джерелами загроз незадоволення потреб особистості та особливостями їх впливу на психіку військовослужбовця та його поведінку, навчання методам первинної психологічної допомоги та самопомоги в формі занять, тренінгів, інформування, аналізу проведених дій, тощо;

*з метою формування впевненості у своїй спроможності виконати завдання за наявності загроз:*

імітація впливу джерел загроз під час занять з бойової підготовки;

рефлексія дій по досягненню цілей навчально-бойових задач за імітації джерел загроз (АПД);

інструкторсько-методичні заняття з офіцерами щодо організації занять та рефлексії.

*Очікувані результати від проведення заходів формування складових психологічної готовності на етапі підготовки підрозділів та частин:* розвиток властивостей особистості, компенсаторних механізмів, навичок переходу у відповідні функціональні стани; відпрацювання позитивних копінгів поведінки (стилів реагування) при виконанні професійних завдань; формування навичок рефлексії станів та дій, управління цим процесом у підлеглих (для офіцерів).

**На етапі застосування** доцільно проводити наступні заходи:

*з метою підтримання здатності мобілізації ресурсів військовослужбовця як індивіда та особистості:*

відпочинок (сон, комфортні умови);

харчування (вітаміни А, Е, С.; антиоксидантні полівітамінні комплекси "Квадевіт", "Ундевіт", "Декамевіт", харчова домішка – "Спіруліна"; Яблука, вівсянка, чай з ромашки. Не підходить – тоді гречка з молоком, два горіхи, напій з шипшини. І це не підходить? Салат з моркви та яблук, мюслі та зелений чай. І це не можливо? Оберіть свій варіант, але обов'язково включіть до нього свіжі овочі та фрукти, гарячу кашу, трав'яний або зелений чай); каву бажано виключити, а якщо вживати то з натуральним медом. Якщо вас заспокоює сам процес жування доцільно збільшити об'єм їжі за рахунок капусти, яблук або моркви, у крайньому випадку жувальна гумка).

рефлексія станів та дій (бесіда, дебрифінг, аналіз проведених дій, консультації психолога);

*з метою ініціації та підтримання спрямованості на виконання конкретного службово-бойового завдання:*

подяка особовому складу за те, що вони тут, виконують завдання в умовах загроз;

вшанування загиблих та поранених, їх вкладу у виконання завдання та перемогу України у війні;

інформування про відповідальність за виконання завдання перед товаришами, сусідніми підрозділами, сім'ями, українським народом;

## Питання психології

підтримання голосового та візуального контакту під час бою, впевнене керівництво діями;

*з метою усвідомлення загроз незадоволення потреб особистості під час виконання завдання:*

ознайомлення із джерелами загроз незадоволення потреб особистості з боку противника, погодних умов, місцевості, тощо під час бойового інформування;

*з метою підтримання впевненості у своїй спроможності виконати завдання за наявності загроз:*

чіткі постановки задач та визначення порядку їх забезпечення та виконання;

акцент уваги на вдалі дії військовослужбовців та їх товаришів;

рефлексія дій по досягненню цілей службово-бойових задач за впливу загроз (первинна психологічна допомога, бесіда, АПД, консультація психолога).

*Очікувані результати від проведення заходів формування складових психологічної готовності на етапі застосування підрозділів та частин:* запуск компенсаторних механізмів, навичок переходу у відповідні функціональні стани; закріплення позитивних копінгів поведінки (стилів реагування) при виконанні професійних завдань, навичок рефлексії станів та дій; ініціації цих процесів у підлеглих (для офіцерів); формування засад посттравматичного розвитку особистості.

*На етапі відновлення боєздатності* доцільно проводити наступні заходи:

*з метою відновлення ресурсів військовослужбовця як індивіда та особистості та здатності їх мобілізації:*

відпочинок (сон, комфортні умови);

харчування (вітамін А, Е, С.; антиоксидантні полівітамінні комплекси “Квадевіт”, “Ундевіт”, “Декамевіт”, харчова домішка – “Спіруліна”; Яблука, вівсянка, чай з ромашки. Не підходить – тоді гречка з молоком, два горіхи, напій з шипшини. І це не підходить? Салат з моркви та яблук, мюслі та зелений чай. І це не можливо? Оберіть свій варіант, але обов’язково включіть до нього свіжі овочі та фрукти, гарячу кашу, трав’яний або зелений чай); каву бажано виключити, а якщо вживати то з натуральним медом. Якщо вас заспокоює сам процес жування доцільно збільшити об’єм їжі за рахунок капусти, яблук або моркви, у крайньому випадку жувальна гумка);

рефлексія станів та способів їх регуляції (бесіда, дебрифінг, аналіз проведених дій, консультації психолога);

помірне фізичне навантаження (розминки, тренування з різних видів спорту за вподоби, рухливі командні ігри, естафети, тощо);

*з метою підтримання спрямованості на виконання завдання:*

вшанування загиблих та поранених, їх вкладу у виконання завдання та перемогу України у війні;

рефлексія задоволення потреб в умовах дії джерел загроз, корекція ціннісних орієнтацій, планування майбутнього (бесіда, аналіз проведених дій, дебрифінг, індивідуальні консультації психолога, бесіди з командирами);

*з метою усвідомлення загроз незадоволення потреб особистості та механізмів їх дії:*

рефлексія задоволення потреб в умовах дії джерел загроз, ;

*з метою підтримання впевненості у своїй спроможності виконати завдання за наявності загроз:*

рефлексія дій по досягненню цілей службово-бойових задач за наявності джерел загроз (бесіда, дебрифінг, індивідуальні психологічні консультації);

корекція ціннісних орієнтацій, планування майбутніх дій;

акцент на вдалих копінгах, професійні дії в умовах моделювання нових загроз

імітація впливу нових джерел загроз під час занять з бойової підготовки;

інструкторсько-методичні заняття з офіцерами щодо організації рефлексії та моделювання загроз на заняттях з бойової підготовки.

*Очікувані результати від проведення заходів відновлення та підтримання складових психологічної готовності на етапі відновлення боєздатності підрозділів та частин:* усвідомлення рівня розвитку властивостей особистості, впевненість у здатності переходу у відповідні функціональні стани, наявності навичок рефлексії станів та дій, управління цими процесами у підлеглих (для офіцерів); закріплення позитивних копінгів поведінки (стилів реагування) при виконанні професійних завдань; посттравматичний розвиток особистості.



## Питання психології

**Висновки.** Стаття містить авторські визначення психологічної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, її складових, систематизацію заходів формування та підтримання функціональних станів готовності.

Психологічну готовність доцільно визначати як функціональний психофізіологічний стан, який дозволяє успішно виконувати службово-бойові завдання та характеризується високим, оптимальним рівнем мобілізації ресурсів (фізіологічних, психічних, психологічних) особистості, позитивним ставленням до визначеної діяльності, спрямованістю на досягнення цілей цієї діяльності та впевненістю у їх досягненні за наявності перешкод.

Запропонована система заходів дозволяє формувати та підтримувати психологічну готовність на усіх етапах функціонування підрозділу та частини: підготовки військовослужбовців, бойових груп, екіпажів та підрозділів (підготовка); постановки бойових завдань, їх виконання

та перебування у зоні бойових дій (застосування); відновлення боєздатності з виведенням із зони бойових дій (відновлення). Формування та підтримання психологічної готовності пропонується здійснювати шляхом: тренування здатності мобілізувати свої фізіологічні та психологічні ресурси (рефлекторний рівень); формування ціннісних орієнтацій та мотивації досягнення визначених цілей (мотиваційний рівень); ознайомлення із джерелами загроз незадоволення потреб особистості та особливостями їх впливу на психіку військовослужбовця (рефлексивний рівень); тренування навичок та рефлексія дій по досягненню цілей службово-бойових задач за імітації впливу (впливу) джерел загроз (рефлексивний рівень).

Представлений підхід дозволяє адекватно зосереджувати зусилля на проведенні тих чи інших заходів формування складових психологічної готовності на підставі пріоритетності очікуваних результатів.

### Список використаних джерел

1. Софіян, Д. В. (2019). Розвиток в офіцерів-кінологів психологічної готовності до професійної діяльності у процесі підвищення кваліфікації [дис. канд. психологічних наук : 19.00.07, Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль].
2. Колесніченко, О. С., Мацегора, Я. В., Воробйова, В. І. та ін. (2016). Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія. НАНГУ.
3. Кокур, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В. (2011). Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. НДЦ ГП ЗСУ.
4. Кокур, О. М., Мороз, В. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С. (2021). Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. 7БЦ.
5. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України. (16.10.2021). Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України. (Публікація № 305).
6. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України. (23.10.2020). Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України. (Публікація № 173).
7. Головне управління морально-психологічного забезпечення. (2021). Стандарт індивідуальної підготовки Психологічна підготовка : навчальний курс (СТІ 000Г.22Л). Збройні Сили України. <https://MR-z-PsPidh-2021.pdf> (dovidnykmpz.info)
8. Головне управління морально-психологічного забезпечення. (2019). Стандарт індивідуальної підготовки. Психологічна підготовка : система індивідуальної підготовки (СТІ 000А.22А). Збройні Сили України. <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2022/05/стандарт-індивідуальної-підготовки-військов-ГШ-ЗСУ-СТІ-000А22А-1.pdf>
9. Барко, В. В., Тимченко, О. В. (2020). Шляхи формування психологічної готовності до професійної діяльності у персоналу національної поліції України. Вісник Національного університету оборони України, 3(56), 112-119.
10. Агаєв, Н., Васильєв, С., Левіщенко, Є. (2019). Особливості впровадження методологічних підходів армій країн НАТО в практику психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України. Вісник Національного університету оборони України, 3(53), 5-15.

11. MacDermid, S. M., et al. (2008). Understanding and Promoting Resilience in Military Families. Military Family Research Institute at Purdue University: West Lafayette.
12. Bliese, P. D., Castro, C. A., Adler, A. B. Britt, T. (2006). Social Climates: Drivers of Soldier Well-Being and Resilience. Military Life. Greenwood Publishing Group: Santa Barbara.
13. Kirkland, F. R., Bartone, P. T., David, H. Marlowe. (1993). Commanders' Priorities and Psychological Readiness. Armed Forces & Society. New York : Sage Publications, V.19, No.4, 579-598. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/0095327X9301900406>.
14. Литвин, А. (2021, травень 21). Формування психологічної готовності майбутніх фахівців ДСНС. Особистість в екстремальних умовах : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 107-110.
15. Колесніченко, О. С. (2011). Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах [дис. канд. психологічних наук : 19.00.09, Харків].

### References

1. Sofiiian, D. V. (2019). Rozvytok v ofitseriv-kinolohiv psykholohichnoi hotovnosti do profesiinoi diialnosti u protsesi pidvyshchennia kvalifikatsii [Development of psychological readiness for professional activities in the training of canine officers] [dys. kand. psykholohichnykh nauk : 19.00.07, Ternopil'skyi nats. ped. un-t im. V. Hnatiuka. Ternopil]. (in Ukrainian)
2. Kolesnichenko, O. S., Matsehora, Ya. V., Vorobiova, V. I. ta in. (2016). Psykholohichna hotovnist viiskovosluzhbovtiv Natsionalnoi hvardii Ukrainy do sluzhbovo-boiovoi diialnosti poza mezhamy punktu postiinoi dyslokatsii [Psychological readiness of servicemen of the National Guard of Ukraine for service-combat activities outside the permanent deployment point]: monohrafiia. NANHU. (in Ukrainian)
3. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Kopanytsia, O. V. (2011). Diahnostuvannia psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv viiskovoi sluzhby za kontraktom do diialnosti u skladi myrotvorchykh pidrozdiliv [Diagnosis of the psychological readiness of military servicemen under contract to work as part of peacekeeping units] : Metodychnyi posibnyk. NDTs HP ZSU. (in Ukrainian)
4. Kokun, O. M., Moroz, V. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S. (2021). Formuvannia psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv viiskovoisluzhby za kontraktom do vykonannia zavdan za pryznachenniam pid chas boiovoho zlahodzhennia [Formation of the psychological readiness of military servicemen under contract to perform assigned tasks during combat coordination]: metod. posib. 7BTs. (in Ukrainian)
5. Nakaz Holovnokomanduvacha Zbroinykh Syl Ukrainy. (16.10.2021). Pro zatverdzhennia Instruksii z orhanizatsii psykholohichnoho zabezpechennia osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy [On the approval of the Instruction on the organization of psychological support for the personnel of the Armed Forces of Ukraine]. (Publikatsiia № 305). (in Ukrainian)
6. Nakaz Holovnokomanduvacha Zbroinykh Syl Ukrainy. (23.10.2020). Pro zatverdzhennia Instruksii z orhanizatsii psykholohichnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [On the approval of the Instruction on the organization of psychological training in the Armed Forces of Ukraine]. (Publikatsiia № 173). (in Ukrainian)
7. Holovne upravlinnia moralno-psykholohichnoho zabezpechennia. (2021). Standart indyvidualnoi pidhotovky Psykholohichna pidhotovka : navchalnyi kurs [Standard of individual training Psychological training: training course] (STI 000H.22L). Zbroini Syly Ukrainy. <https://MR-z-PsPidh-2021.pdf> (dovidnykmpz.info) (in Ukrainian)
8. Holovne upravlinnia moralno-psykholohichnoho zabezpechennia. (2019). Standart indyvidualnoi pidhotovky. Psykholohichna pidhotovka : systema indyvidualnoi pidhotovky [Standard of individual training. Psychological training: a system of individual training] (STI 000A.22A). Zbroini Syly Ukrainy. <https://sprotyv7.com.ua/wp-content/uploads/2022/05/standart-indyvidualnoi-pidhotovky-viiskov-HSh-ZSU-STI-000A22A-1.pdf> (in Ukrainian)
9. Barko, V. V., Tymchenko, O. V. (2020). Shliakhy formuvannia psykholohichnoi hotovnosti do profesiinoi diialnosti u personalu natsionalnoi politsii Ukrainy [Ways of forming psychological readiness for professional activity in the personnel of the national police of Ukraine]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 3(56), 112-119. (in Ukrainian)
10. Ahaiev, N., Vasyliiev, S., Levishchenko, Ye. (2019). Osoblyvosti vprovadzhennia metodolohichnykh pidkhodiv armii krain NATO v praktyku psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv ZS Ukrainy [Peculiarities of the implementation of methodological approaches of the armies of NATO countries in the practice of psychological training of servicemen of the Armed

- Forces of Ukraine]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 3(53), 5-15. (in Ukrainian)
11. MacDermid, S. M., et al. (2008). Understanding and Promoting Resilience in Military Families. Military Family Research Institute at Purdue University: West Lafayette.
12. Bliese, P. D., Castro, C. A., Adler, A. B. Britt, T. (2006). Social Climates: Drivers of Soldier Well-Being and Resilience. Military Life. Greenwood Publishing Group: Santa Barbara.
13. Kirkland, F. R., Bartone, P. T., David, H. Marlowe. (1993). Commanders' Priorities and Psychological Readiness. Armed Forces & Society. New York : Sage Publications, V.19, No.4, 579-598. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/0095327X9301900406>.
14. Lytvyn, A. (2021, traven 21). Formuvannia psykholohichnoi hotovnosti maibutnykh fakhivtsiv DSNS [Formation of psychological readiness of future specialists of the State Service of Emergency Situations]. Osobystist v ekstremalnykh umovakh : materialy Kh Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Lviv, 107-110. (in Ukrainian)
15. Kolesnichenko, O. S. (2011). Psykholohichna hotovnist pratsivnykiv MNS Ukrainy do profesiinoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh [Psychological readiness of employees of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine for professional activity in extreme conditions] [dys. kand. psykholohichnykh nauk : 19.00.09, Kharkiv]. (in Ukrainian)

### Summary

*Kaposloz H. V. Candidate of Psychological Sciences,  
Senior Researcher, Research Center for Humanitarian  
Problems of the Armed Forces of Ukraine*

#### **PSYCHOLOGICAL READINESS OF SERVICEMEN FOR COMBAT ACTIVITIES:**

##### **A SYSTEMATIC APPROACH TO DIAGNOSING, FORMING AND MAINTAINING STATES**

**Introduction.** *Psychological readiness is associated with the desire of servicemen to carry out professional activities under the influence of adverse combat factors and largely determines the success of such activities. However, there are differences in the views of scientists and practitioners on the ways to form the psychological readiness of military personnel. In the author's opinion, this is due to differences in the description of the phenomena denoted by the term "psychological readiness", its components by scientists and the lack of systematization of practical measures for its formation by practitioners.*

**Purpose.** *Clarification of the term "psychological readiness" and systematization of measures to form the phenomenon denoted by it.*

**Methods:** *idealization, abstraction and comparison of approaches of domestic and foreign researchers - to substantiate the term "psychological readiness"; comparative analysis of existing approaches and theoretical modeling - to determine the components of psychological readiness of servicemen to perform combat missions; systematic approach - to systematize measures of formation the psychological readiness of servicemen.*

**Originality.** *The identified components and the system of measures developed on their basis for the formation and maintenance of psychological readiness provide a combination of stages of diagnosing the functional states of servicemen and differentiated impact on its components. This makes it possible to increase the effectiveness of psychological support for the preparation, use and restoration of combat capability of units and units by improving the methodological support of the activities of commanders and psychological officers.*

**Conclusion.** *It is advisable to define psychological readiness as a functional psychophysiological state that allows to successfully perform service and combat tasks and is characterized by a high, optimal level of mobilization of resources (physiological, mental, psychological) of the individual, a positive attitude to a particular activity, focus on achieving the goals of this activity and confidence in their achievement in the presence of obstacles. The proposed system of measures makes it possible to form and maintain psychological readiness at all stages of the unit's functioning: training of servicemen, combat groups, crews and units; setting combat tasks, their execution and stay in the combat zone; restoration of combat capability with withdrawal from the combat zone.*

**Key words.** *psychological readiness; ability; orientation; threat; confidence; diagnosis; formation; support.*

Received/Поступила: 07.03.23.