

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГОВОГО КУРСУ «ГОТОВНІСТЬ ДО ВИКЛИКУ: ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗМІЦНЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ»

*Лізн А. В. аспірантка, Київський інститут
сучасної психології та психотерапії
<https://orcid.org/0000-0001-6369-1345>*

У статті висвітлено структуру та зміст авторської програми тренінгового курсу «Готовність до виклику: психологічне зміцнення військовослужбовця», що інтегрується у систему військово-професійної підготовки особового складу військових формувань. Програма спрямована на підвищення психологічної готовності військовослужбовців до виконання військово-професійних завдань. Тренінг націлений на розвиток стресостійкості, саморегуляції, мотивації та психологічної стабільності в умовах бойових дій.

Ключові слова: психологічна готовність; психодіагностика; життєстійкість; тренінг; особистість; військовослужбовець; саморегуляція; мотивація; професійна діяльність.

Вступ. У період воєнного стану особливої актуальності набуває **завдання** цілеспрямованого формування та зміцнення психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань в особливих умовах. Розроблена програма тренінгового курсу «Готовність до виклику: психологічне зміцнення військовослужбовця» (далі – Програма) виступає практичним інструментом реалізації цього завдання. Вона базується на результатах емпіричного дисертаційного дослідження та сучасних наукових підходах до психологічного супроводу військової підготовки.

Програма спрямована на підвищення рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання військово-професійної діяльності. Орієнтована на зміцненні внутрішньої мотивації, розвитку впевненості у власних силах, удосконалення комунікативних навичок, підвищення рівня саморегуляції та відновлення психоемоційного балансу.

Особливий акцент у Програмі зроблено на практичному застосуванні здобутих знань і навичок у реальних умовах виконання військово-професійних завдань, що є важливою передумовою збереження боєздатності та психічної витривалості особового складу в умовах воєнного стану.

Актуальність. В умовах війни особливої ваги набуває психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань. Її цілеспрямоване формування є необхідною умовою збереження психічного здоров'я, стресостійкості та професійної ефективності,

що зумовлює актуальність розробки спеціалізованих тренінгових програм.

Мета статті – представлення змісту й структури авторської програми тренінгового курсу.

Завдання статті полягає в обґрунтуванні та деталізованому викладенні інформації про програму тренінгового курсу, спрямованого на формування та зміцнення психологічної готовності військовослужбовців для успішної діяльності у військово-професійній сфері в особливих умовах.

Теоретичне підґрунтя. Проблемі підвищення рівня психологічної готовності в тому числі військовослужбовців до виконання військово-професійних завдань та збереження їх психічного та фізичного здоров'я присвячено низку теоретичних та практичних робіт українських дослідників (Карамушка, 2022; Кокун і Панасенко, 2018; Кушка, 2019; Кириченко, 2023; Павлушенко, 2023; Кіщук, 2024).

Методи дослідження. Розроблена програма базується на результатах емпіричного дисертаційного дослідження (порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу), яке проводиться в умовах воєнного стану. Основою програми є сучасні наукові підходи, які розглядають психологічну готовність як динамічну особистісну якість, що піддається розвитку.

Результати і обговорення. Одним із ключових чинників ефективного виконання військово-професійних завдань є належний рівень «психологічної готовності» військовослужбовців. Вона забезпечує не лише здатність діяти в умовах бойового

стресу, а й сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я особового складу в ситуаціях підвищеного ризику, невизначеності та загрози життю.

У сучасних умовах воєнного стану значущість психологічної готовності суттєво зростає, оскільки виконання бойових завдань потребує не лише фахової підготовки, а й високої стресостійкості, емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та оперативного прийняття рішень. У науковій літературі «психологічна готовність» трактується як інтегративне психічне утворення, що охоплює резильєнтність, мотиваційні орієнтації, адаптивні ресурси, командну згуртованість і волюві якості (Пенькова, 2015; Лабенок, 2024; Кириченко, 2023). Відповідно до концепції С. Д. Максименка та співавт., «психологічна готовність» є динамічною системою, яка поєднує внутрішню мобілізацію, позитивне ставлення до діяльності, міжособистісну взаємодію та здатність до саморегуляції (Максименко та ін., 2025).

Виходячи з аналізу теоретичних джерел, можна стверджувати, що «психологічна готовність» до виконання бойових завдань не є сталою характеристикою, а формується та підтримується за допомогою спеціальних психопрофілактичних і психокорекційних засобів, серед яких особливе місце посідає професійно-психологічний «тренінг».

«Тренінговий формат» підготовки дозволяє не лише розвивати волюві, емоційні та мотиваційні характеристики, а також сприяє зміцненню здатності до саморегуляції, командної взаємодії та стійкості до бойового стресу. У військовому середовищі він виступає як ефективний інструмент адаптації до екстремальних умов діяльності та моделювання поведінкових стратегій у безпечному середовищі (Кокун, Корняка, Гуменюк та ін., 2024).

З позиції сучасної психологічної науки, *тренінг* (від англ. *training*) розглядається як активна форма розвитку особистості, що реалізується через групову взаємодію та цілеспрямовану участь. Він поєднує засвоєння теоретичних знань з практичним відпрацюванням навичок, сприяє формуванню військово-психологічних установок, розвитку рефлексивних здібностей та переосмисленню неадаптивних поведінкових стратегій (Замотаєва, 2021; Зливков & Лукомська, 2019).

У тренінговому середовищі створюються умови для особистісного зростання, зміцнення внутрішніх ресурсів і розвитку готовності брати відповідальність за власну поведінку в умовах ризику. Така форма роботи через тренінг особливо ефективна для військовослужбовців, оскільки дає змогу засвоювати адаптивні стратегії реагування на небезпеку, підвищує згуртованість підрозділу та розвиває здатність до колективного вирішення завдань (Клочков, 2024).

Ураховуючи багатовимірність психологічної готовності та необхідність поетапного розвитку її компонентів, оптимальною формою реалізації тренінгової програми є «модульний підхід». Такий формат дозволяє систематизувати зміст, поділивши його на логічно завершені блоки з чітко визначеними цілями та завданнями. «Модульне навчання» як сучасна освітня технологія передбачає подання матеріалу автономними сегментами, кожен із яких має забезпечити послідовність і гнучкість освітнього процесу (Сальник & Сірик, 2008). Згідно з підходом Дудченко та Ракітіної (2009), модульна структура активізує суб'єктну позицію учасників, підвищує їхню відповідальність за результати навчання та сприяє глибшому засвоєнню матеріалу. У контексті тренінгу це дозволяє не лише цілеспрямовано формувати ключові компоненти психологічної готовності, а й адаптувати зміст до потреб і особливостей конкретної цільової групи.

Підґрунтям для розробки програми тренінгового курсу стали результати емпіричного дисертаційного дослідження, що дозволили виявити чинники, які суттєво впливають на психологічну готовність військовослужбовців. Програму побудовано з урахуванням теоретичних положень і практичних результатів, що засвідчили важливість таких особистісно-професійних якостей, як «емоційна стійкість», «мотивація до служби», «стійкість до сумнівів у собі», «адаптивність» і «поведінкова гнучкість». Саме ці характеристики сприяють формуванню внутрішньої «готовності до виконання бойових завдань», посилюють орієнтацію на «зацікавленість у захисті держави» та підтримують «впевненість у власних силах» у складних бойових умовах.

Розвиток виділених якостей потребує системної психопрофілактичної роботи,

спрямованої на зміцнення психологічної стійкості особового складу. В умовах воєнного періоду особливої актуальності набуває впровадження тренінгових технологій, що забезпечують комплексний розвиток зазначених характеристик. Такий формат не лише передає знання, а й формує практичні навички, активізує внутрішні ресурси та підсилює згуртованість підрозділу.

В умовах війни, коли навантаження на військовослужбовців постійно зростає, особливого значення набуває їхня психологічна готовність до виконання бойових завдань. Це зумовлює потребу у впровадженні цілісної тренінгової програми, спрямованої на її формування та розвиток.

Для досягнення поставлених цілей розроблено **програму тренінгового курсу «Готовність до виклику: психологічне зміцнення військовослужбовця»**. Вона спрямована на розвиток психологічної готовності військовослужбовців до виконання покладених на них завдань, підвищення ефективності професійної діяльності та збереження психічного і фізичного здоров'я особового складу в умовах війни. Програма реалізується у форматі «модульного навчання», що передбачає практичну роботу з виконанням спеціальних вправ, груповим обговоренням та елементами саморефлексії.

Метою програми є формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань у складних умовах шляхом розвитку внутрішніх ресурсів, підвищення особистісної витривалості, саморегуляції, комунікативних навичок та здатності приймати рішення в умовах стресу. Програма спрямована на вдосконалення професійно-психологічних якостей, необхідних для ефективної діяльності в умовах підвищеного ризику та загрози.

Завдання програми полягає у розвитку ключових особистісно-професійних характеристик, зокрема емоційної витривалості, адаптивності, впевненості у власних силах, мотиваційної налаштованості, а також здатності до саморегуляції та командної взаємодії.

Програма структурована за модульним принципом і включає систематизований зміст, психопрофілактичні методи та чітку послідовність навчальних етапів. Вона забезпечує цілісний підхід до підготовки особового складу, сприяючи формуванню та розвитку ключових особистісно-професійних якостей. Кожен модуль фокусується на актуальних впливових психологічних характеристиках військовослужбовців і передбачає досягнення конкретних результатів їхнього розвитку (таблиця 1).

Таблиця 1

Модульна структура тренінгового курсу підвищення психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань

Назва тренінгового модуля	Актуальні проблемні сторони особистісних якостей	Очікувані результати
<i>Модуль 1.</i> Формування ціннісно-мотиваційних властивостей	Незбалансованість внутрішньої та зовнішньої мотиваційної спрямованості.	Підвищення рівня внутрішньої мотивації та її гармонізація із зовнішніми вимогами військової служби.
<i>Модуль 2.</i> Посилення когнітивних властивостей	Низька когнітивна гнучкість та обмежена здатність до прийняття рішень в умовах невизначеності.	Розвиток стратегічного мислення, навичок абстрагування та прийняття рішень в екстремальних умовах.
<i>Модуль 3.</i> Управління емоційно-вольовими якостями	Знижена стресостійкість, емоційна виснаженість, пригніченість, занепад морального духу та вольової готовності до виконання бойових завдань.	Підвищення емоційної витривалості та працездатності. Зміцнення морального духу, розвиток вольової сфери. Формування впевненості у власних силах, посилення зацікавленості в захисті держави та готовності до бойових дій.
<i>Модуль 4.</i> Розвиток особистісних властивостей	Недостатній рівень психологічної готовності та відкритості до нового досвіду; знижена здатність до саморегуляції в екстремальних умовах; жорсткість у поведінці; низька доброзичливість.	Формування самодисципліни, та навичок саморегуляції, ефективної соціальної взаємодії та управління емоціями в стресових ситуаціях. Підвищення психологічної стійкості, відкритості до нового досвіду та опору екстремальним впливам.

Модуль 5. Формування особисто-професійних характеристик	Знижена адаптивність до змін у бойовому середовищі; недостатня професійна життєстійкість; слабка командна взаємодія; несформованість ключових професійних якостей; низький рівень включеності у військово-професійну діяльність, контролю та прийняття викликів.	Формування адаптивності, професійної компетентності, внутрішнього контролю та готовності до викликів. Підвищення включеності у професійну діяльність, розвиток організаторських і комунікативних навичок, посилення командної взаємодії в бойових умовах.
--	--	---

Для реалізації поставлених цілей, до програми курсу було інтегровано широкий набір методик, психотехнік і вправ, які довели свою ефективність у попередніх дослідженнях і практиці. Зокрема, використовуються підходи, описані у працях таких авторів, як Кокун і Панасенко (2018), Карамушка (2022) та інші.

Разом із вступом, завершенням і самостійним творчим завданням загальний обсяг програми становить 30 академічних годин. Тривалість курсу – 5 тематичних модулів (5 днів). Кількість учасників – 10-15 осіб. Цільова аудиторія - військовослужбовці, з досвідом та без досвіду участі у бойових діях, які готуються до виконання покладених на них завдань.

Кожен окремий тренінговий модуль складається з п'яти структурних компонентів:

- вступна частина (ознайомлення з метою та завданнями модуля);
 - теоретико-змістовий блок (традиційні лекції, презентації);
 - корекційно-розвивальний блок (практичні групові вправи, ігри та обговорення);
 - саморегуляція (майндфулнес-практики);
 - завершення сесії (рефлексія, підсумки);
- Одночасно до структури курсу входять:
- вступне заняття (знайомство з групою, презентація програми, встановлення групових правил, вхідна діагностика, мотиваційна частина);
 - завершальне заняття (творчий підсумок, вихідна діагностика, збір зворотного зв'язку, анкетування, інструкції до самостійної роботи).

Такий підхід дозволяє створити умови для залучення учасників до активного засвоєння матеріалу і практичного відпрацювання навичок.

Організаційно-методичне забезпечення тренінгу враховує специфіку військової служби, індивідуальні особливості учасників, а також вимоги сучасної системи підготовки особового складу. Зміст, тривалість і формат реалізації програми оптимізовані для досягнення максимального психологічного

ефекту за обмежений період часу, забезпечуючи адаптивність, ефективність і прикладну спрямованість навчального процесу.

Практичні завдання тренінгу: сформувати та зміцнити емоційну життєстійкість у бойових умовах; розвинути впевненість у собі та відчуття контролю над ситуацією; підвищити мотивацію до служби й виконання завдань; сприяти розвитку відповідальності та самодисципліни; навчити адаптації до стресу та змін у бойовому середовищі; удосконалити організаторські та комунікативні навички.

Форми контролю. Оцінювання рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється впродовж усього тренінгового курсу шляхом поточного контролю. Він передбачає аналіз ефективності виконання практичних завдань і самостійної роботи учасників. Контрольні заходи реалізуються у форматі колективного обговорення, що сприяє рефлексії, закріпленню знань і розвитку прикладних умінь.

Опис та зміст модулів тренінгового курсу.

Модуль 1. «Формування ціннісно-мотиваційних властивостей» спрямований на актуалізацію особистісних цінностей і мотивів військової служби як ресурсу психологічної стійкості. Через рефлексивні вправи та дискусії учасники зміцнюють внутрішню мотивацію та усвідомлюють значущість своєї професійної ролі.

Модуль 2. «Посилення когнітивних властивостей» передбачає розвиток стратегічного мислення, гнучкості розумових процесів і здатності приймати ефективні рішення в умовах невизначеності та бойового стресу. Військовослужбовці тренують навички прогнозування, зміну когнітивної перспективи, нестандартного аналізу ситуацій та швидкої адаптації. Завдяки вправам учасники підвищують ментальну витривалість, здатність до конструктивного оцінювання ризиків і зберігають ясність мислення в критичних умовах.

Модуль 3. «Управління емоційно-вольовими якостями» орієнтований на розвиток стресостійкості, впевненості у власних силах, зниження психофізіологічного напруження та зміцнення морального духу. Через спеціально підібрані вправи, ігрові елементи та майндфулнес-практику учасники опановують техніки емоційної регуляції, підвищують рівень внутрішньої зібраності та відновлюваності в бойових умовах. Модуль враховує актуальні виклики військової служби в умовах війни.

Модуль 4. «Розвиток особистісних властивостей» має на меті активізацію ключових особистісних рис військовослужбовців за моделлю великої п'ятірки: добросовісності, відкритості до нового досвіду, екстраверсії, доброзичливості та емоційної стабільності. Через вправи, рольові ігри, рефлексію та медитацію учасники вчаться краще розуміти себе, регулювати поведінку та підвищувати психологічну готовність до дій у бойових умовах. Модуль сприяє формуванню внутрішньої сили, командної ефективності та адаптивності до екстремальних ситуацій.

Модуль 5. «Формування особисто-професійних характеристик» спрямований на розвиток таких якостей, як військово-професійна життєстійкість, включеність у професійну діяльність, самоконтроль, адаптивність та командна згуртованість. Через вправи, що моделюють складні ситуації бойової обстановки, військовослужбовці навчаються приймати відповідальні рішення, зберігати психоемоційну рівновагу та діяти ефективно в умовах підвищеного ризику. Значна увага приділяється практикам усвідомленості як ресурсу стабілізації та підтримки внутрішньої рівноваги.

Наприкінці тренінгового курсу передбачено рефлексивний компонент, що сприяє усвідомленню змін, отриманих під час навчання. «Рефлексія» як здатність до самоаналізу відіграє ключову роль у саморегуляції професійної діяльності військовослужбовця. Вона забезпечує зв'язок між попереднім досвідом і майбутніми діями, стимулює прагнення до самопізнання, оцінки власних рішень і поведінки, а також сприяє формуванню відповідального ставлення до виконання службових обов'язків (Литвинчук, 2018).

Упровадження описаних модулів у межах тренінгового курсу забезпечує цілісний розвиток особистісно-професійних характеристик військовослужбовців, що є

критично важливими для виконання бойових завдань. Очікуваними результатами є зміцнення емоційної стійкості, підвищення внутрішньої мотивації та впевненості у собі, формування гнучкого мислення, саморегуляції та адаптивної поведінки. Програма також сприяє розвитку комунікативних і організаторських умінь, посиленню самодисципліни та зростанню військово-професійної життєстійкості.

Досягнення цих результатів забезпечить позитивний динамічний розвиток особистісно-професійних якостей, що є основою високої психологічної готовності до виконання завдань у бойових умовах. У перспективі очікується також зниження рівня емоційного вигорання, тривожності та проявів неадаптивної поведінки, що є особливо актуальним у контексті сучасної військової дійсності. Запровадження тренінгової програми дозволить сформувати ефективну модель психологічної підготовки, спрямовану на збереження та відновлення психічного ресурсу військовослужбовців.

Для підтвердження ефективності тренінгу на початку та по завершенні програми доцільно проводити психодіагностику за допомогою надійного й валідного інструментарію. Зокрема: мотиваційна складова оцінюється за методикою «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір, модифікація А. Реана); когнітивні властивості – за методикою «Дослідження особливостей мислення (МДОМ-2)»; емоційно-вольові характеристики – за методикою «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану (О. Кокун)»; базові риси особистості – за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR» (адаптація М. Кліманської, І. Галецької); Професійні якості та стилі поведінки в конфліктах – за методикою «Діагностика схильності до конфліктної поведінки (К. Томас, адаптація Н. В. Грішиної)»; рівень адаптаційного потенціалу військовослужбовців – за опитувальником «Військово-професійна життєстійкість (О. Кокун); соціально-психологічні навички – за методикою «Діагностики комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)».

Усі включені у програму тренінгового курсу вправи та методики мають українську адаптацію, апробовану в межах академічних або клінічних досліджень та рекомендовані до використання у військових формуваннях відповідно до професійних етичних норм.

Для оцінювання ефективності впровадженної програми запропоновано поєднання кількісних та якісних методів, зокрема: анкетування до та після проходження тренінгу, аналіз динаміки самооцінки рівня психологічної готовності та життєстійкості, спостереження за поведінковими та емоційними змінами, зворотний зв'язок від учасників. Комплексна оцінка дає змогу виявити як індивідуальні зрушення, так і загальні тенденції підвищення функціональної готовності учасників до виконання бойових завдань.

Зазначені підходи дають змогу комплексно оцінити особистісно-професійні характеристики військовослужбовців до і після проходження тренінгового курсу, що дозволяє виявити зміни під впливом тренінгу та проаналізувати їхній зв'язок з ефективністю військово-професійної діяльності.

Висновки. Отже, представлена програма тренінгового курсу «Готовність до виклику: психологічне зміцнення військовослужбовця» спрямована на формування та зміцнення психологічної готовності військовослужбовців до виконання військово-професійної діяльності в умовах воєнного стану.

Програма побудована за модульним принципом, що охоплює розвиток ціннісно-

мотиваційної, когнітивної, емоційно-вольової, особистісної та професійно-життєстійкої сфер. Такий комплексний підхід забезпечує системний і послідовний розвиток ключових психологічних ресурсів військовослужбовців.

Впровадження тренінгу сприяє підвищенню емоційної стійкості, впевненості у собі, адаптивності, саморегуляції та ефективності командної взаємодії, що важливо для успішного виконання бойових завдань. Програма водночас підтримує збереження психічного здоров'я і посилює боєздатність особового складу.

Таким чином, запропонований тренінговий курс є науково обґрунтованим і практично цінним інструментом, який відповідає вимогам сучасної військово-професійної підготовки та забезпечує ефективну психологічну підтримку військовослужбовців у складних бойових умовах.

Перспективи подальших досліджень полягають в адаптації програми до різних типів військової діяльності та оцінку її довготривалого впливу. У подальшому можливе впровадження цифрових форматів для дистанційної роботи.

Список використаних джерел

1. Дудченко, В. Ю., & Ракітіна, Ю. М. (2009). Модульна технологія навчання як інноваційний засіб оптимізації навчання у ВНЗ. *Молодь в освіті: Матеріали науково-методичної конференції* (Суми: СумДУ). <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/17277>
2. Замотаєва, Н. В. (2021). *Військова педагогіка: історія, теорія, практика* (с. 223). Київ: Альфа Реклама. <https://nuou.org.ua/assets/files/kvp/kvp-np-zamotaieva.pdf>
3. Зливков, В. Л., & Лукомська, С. О. (2019). *Теорія та практика психологічних тренінгів*. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М.. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721625/1/Zlyvkvov_Lukomska.pdf?utm_source=chatgpt.com
4. Карамушка, Л. (2022). Навчальна програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: Зміст, структура, процедура проведення. *Морально-психологічна підготовка*, 2(3), 41–49. <https://doi.org/10.48020/mpj.2022.02.03>
5. Кириченко, А. В. (2023). *Психологічна готовність військовослужбовців десантно-штурмових військ Збройних Сил України до діяльності у бойових умовах* (дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії). Національний університет оборони України Міністерства оборони України. https://shron1.chtyvo.org.ua/Kyrychenko_Andrii/Psykholohichna_hotovnist_viiskovosluzhbvtiv_Desantno-shturmovykh_viisk_Zbroinykh_Syl_Ukrainy_do_di.pdf
6. Кішук, Л. А. (2024). *Психофізіологічні чинники професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України* (дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії), Національний університет оборони України. <https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-kish-24.pdf>
7. Ключков, В. В. (2024). *Розвиток психологічної стійкості у військовослужбовців Сухопутних військ до дій в бойових умовах* (дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії). Національний університет оборони України. <https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-kloc-25.pdf>
8. Кокун, О. М., & Панасенко, Н. М. (2018). Програма сприяння професійній самореалізації вчителів. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Том V*(18), 107–122. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715200/>
9. Кокун, О. М., Корніяка, О. М., Гуменюк, Г. В., та ін. (2024). Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник (203 с.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742487/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_1.pdf

10. Кушка, Л. І. (2019). *Путь. Внутрішній світ людини*. Київ: Видавництво «Спринт-Сервіс», 56-59.
11. Лабенок, О. І. (2024). *Формування соціально-психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням в умовах гібридної війни* (дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії), Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10206>
12. Павлушенко, С. М. (2023). *Фрустраційна толерантність військовослужбовців Сил спеціальних операцій до виконання завдань в умовах бойових дій* (дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії); Спеціальність 053 - Психологія). Національний університет оборони України, Київ. <https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-pavl-23.pdf>
13. Пенюкова, Н. Є. (2015). *Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції* (дис. канд. психол. наук, Національний університет цивільного захисту України). Харків. <https://uacademic.info/ua/document/0415U005511>.
14. Сальник, І. В., & Сірик, Е. П. (2008). Віртуальність як принцип та технологія навчання. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія: Педагогічна, (14), 158–160. <http://ped-series.kpnu.edu.ua/article/view/34019/30555>

References

1. Dudchenko, V. Yu., & Rakitina, Yu. M. (2009). Modulna tekhnolohiia navchannia yak innovatsiinyi zasib optymizatsii navchannia u VNZ [Modular learning technology as an innovative means of optimizing education in higher education institutions]. *Molod v osviti: Materialy naukovo-metodychnoi konferentsii* (Sumy: SumDU). Retrieved from <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/17277> (in Ukrainian).
2. Zamotaieva, N. V. (2021). *Viiskova pedahohika: istoriia, teoriia, praktyka* [Military pedagogy: history, theory, practice]. Kyiv: Alfa Reklama. Retrieved from <https://nuou.org.ua/assets/files/kvp/kvp-np-zamotaieva.pdf> (in Ukrainian).
3. Zlyvkov, V. L., & Lukomska, S. O. (2019). *Teoriia ta praktyka psykholohichnykh treninhiv* [Theory and practice of psychological trainings]. Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M. M. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721625/1/Zlyvkov_Lukomska.pdf (in Ukrainian).
4. Karamushka, L. (2022). *Navchalna prohrama "Yak zberehty ta pidtrymaty psykichne zdorovia osvitnoho personalu v umovakh viiny": Zmist, struktura, protsedura provedennia* [Training program "How to preserve and support the mental health of educational personnel during wartime": Content, structure, procedure of implementation]. *Moralno-psykholohichna pidhotovka*, 2(3), 41–49. <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.03> (in Ukrainian).
5. Kyrychenko, A. V. (2023). *Psykholohichna hotovnist viiskovosluzhbovtiv desantno-shturmovykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy do diialnosti u boiovykh umovakh* [Psychological readiness of servicemen of the Air Assault Forces of the Armed Forces of Ukraine for activity in combat conditions] (PhD dissertation). National Defence University of Ukraine, Ministry of Defence of Ukraine. Retrieved from https://shron1.chtyvo.org.ua/Kyrychenko_Andrii/Psykholohichna_hotovnist_viiskovosluzhbovtiv_Desantno-shturmovykh_viisk_Zbroinykh_Syl_Ukrainy_do_di.pdf (in Ukrainian).
6. Kishchuk, L. A. (2024). *Psykhofiziologichni chynnyky profesiinoi adaptatsii molodshykh ofitseriv Zbroinykh Syl Ukrainy* [Psychophysiological factors of professional adaptation of junior officers of the Armed Forces of Ukraine] (PhD dissertation). National Defence University of Ukraine. Retrieved from <https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-kish-24.pdf> (in Ukrainian).
7. Klochkov, V. V. (2024). *Rozvytok psykholohichnoi stiikosti u viiskovosluzhbovtiv Sukhoputnykh viisk do dii v boiovykh umovakh* [Development of psychological resilience in servicemen of the Ground Forces for actions in combat conditions] (PhD dissertation). National Defence University of Ukraine. Retrieved from <https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-kloc-25.pdf> (in Ukrainian).
8. Kokun, O. M., & Panasenko, N. M. (2018). *Prohrama spriannia profesiinii samorealizatsii vchyteliv* [Program to promote professional self-realization of teachers]. *Aktualni problemy psykholohii: Psykhofiziologhiia. Psykholohiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia*, Vol. V(18), 107–122. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715200/> (in Ukrainian).
9. Kokun, O. M., Korniaika, O. M., Humeniuk, H. V., et al. (2024). *Psykhofiziologichne zabezpechennia zhyttiistiikosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii v umovakh voiennoho stanu ta pisliavoiennoho vidnovlennia: praktychnyi posibnyk* [Psychophysiological support of resilience of specialists in socioeconomic professions under martial law and post-war recovery: practical manual] (203 p.). H. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742487/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_1.pdf (in Ukrainian).
10. Kushka, L. I. (2019). *Put. Vnutrishniï svit liudyny* [The path. The inner world of a person] (pp. 56–59). Kyiv: Vydavnytstvo "Sprint-Service". (in Ukrainian).

11.Labenok, O. I. (2024). Formuvannia sotsialno-psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy do vykonannia zavdan za pryznachennyam v umovakh hibrydnoi viiny [Formation of social-psychological readiness of servicemen of the Armed Forces of Ukraine to perform assigned tasks under conditions of hybrid war] (PhD dissertation). Taras Shevchenko Luhansk National University. Retrieved from <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10206> (in Ukrainian).

12.Pavlushenko, S. M. (2023). Frustratsiina tolerantnist viiskovosluzhbovtiv Syl spetsialnykh operatsii do vykonannia zavdan v umovakh boiovykh dii [Frustration tolerance of servicemen of the Special Operations Forces for task performance in combat conditions] (PhD dissertation, Specialty 053 – Psychology). National Defence University of Ukraine, Kyiv. Retrieved from <https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-pavl-23.pdf> (in Ukrainian).

13.Penkova, N. Ye. (2015). Psykholohichna hotovnist viiskovosluzhbovtiv Natsionalnoi hvardii Ukrainy do sluzhbovo-boiovoi diialnosti u protsesi provedennia antyterorystychnoi operatsii [Psychological readiness of servicemen of the National Guard of Ukraine for service-combat activities during the anti-terrorist operation] (Candidate of Psychological Sciences dissertation). National University of Civil Defence of Ukraine, Kharkiv. Retrieved from <https://uacademic.info/ua/document/0415U005511> (in Ukrainian).

14.Salnyk, I. V., & Siryk, E. P. (2008). Virtualnist yak pryntsyyp ta tekhnolohiia navchannia [Virtuality as a principle and technology of learning]. Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Series: Pedahohichna, (14), 158–160. Retrieved from <http://ped-series.kpnu.edu.ua/article/view/34019/30555> (in Ukrainian).

Summary

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FRAMEWORK OF TRAINING COURSE PROGRAM “READINESS FOR THE CHALLENGE: PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF A SERVICEMEMBER”

Lizun A. postgraduate student,

Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy

Introduction. The article outlines the theoretical and methodological framework of the author's training program "Readiness for the Challenge: Psychological Resilience of a Servicemember," which is integrated into the system of professional military training of personnel under martial law conditions. The program is aimed at developing psychological readiness for performing combat missions, taking into account personal and professional factors such as stress resistance, self-regulation, motivational orientation, and communication skills. The article substantiates expediency of certain training technologies. The modular structure of the program ensures a gradual impact on key personality characteristics. The expected outcomes include positive dynamics in the development of professionally significant qualities, a reduction in emotional exhaustion, and decreased manifestations of maladjustment. Ultimately, such an approach forms a goal-oriented model of psychological preparation for action in combat conditions.

Purpose. To present the content and structure of the training course program.

Methods. The program is based on the results of an empirical study. The methodology is based on contemporary views on psychological readiness as a dynamic personality quality that can be developed.

Originality. The scientific novelty lies in the fact that, for the first time, a training program titled "Readiness for the Challenge: Psychological Resilience of a Servicemember" has been developed and substantiated. The program is aimed at fostering psychological readiness to perform combat tasks under martial law. It is grounded in empirically identified predictors of readiness—emotional resilience, motivation, self-confidence, adaptability, self-regulation, and the ability to interact effectively in a team. The course places particular emphasis on the development of value-motivational, cognitive, emotional-volitional, professional personality domains.

The author proposes a comprehensive model of psychological training, which integrates preventive corrective and developmental components to support servicemen in facing the psychological challenges of modern warfare.

The practical significance of the program lies in its potential for integration into the system of military education and professional training. With a clear structure, methodological support, and a well-developed toolkit, the program can be flexibly adapted to meet the specific needs of individual units. Its implementation contributes to reducing psycho-emotional stress, strengthening internal resources, enhancing stress resilience, and ultimately improving the overall combat effectiveness of military personnel.

Conclusion. The proposed training course program encompasses the development of value-motivational, cognitive, emotional and volitional, personality professional resilience, ensuring a systematic formation of key psychological resources in military personnel. Its implementation promotes emotional stability, self-confidence, adaptability, self-regulation, and team cohesion—critical factors that enhance mission effectiveness and support the preservation of mental health in combat conditions.

Prospects for further research include adapting the program to different types of military activities and assessing its long-term impact. In the future, it is possible to introduce digital formats for remote work.

Key words: psychological readiness; psychodiagnostics; resilience; training; personality; serviceman; self-regulation; motivation; professional activity.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 22.06.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 04.09.25.