

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ–ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА

Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Кваліфікаційна робота
(бакалавра)

з теми: «ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ГОТОВНОСТІ
ПРОХОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ У ЖІНОК»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи Ps1–B22z
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма здобуття освіти)
ТИЧКОВСЬКА Катерина Петрівна

Керівник:
Наталія ГОНЧАРУК,
доктор психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Олена ВЕРЖИХОВСЬКА,
кандидат педагогічних наук,
професор, доцент кафедри
психолого-медико-педагогічних
основа корекційної роботи

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ	7
1.1. Особливості військової служби в умовах сучасної російсько-української війни	7
1.2. Зміст та структура психологічної готовності до проходження військової служби в умовах воєнного стану	10
1.3. Соціально-психологічні та організаційні умови служби жінок у Збройних силах України.....	16
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ	21
2.1. Програма дослідження та методичний інструментарій вивчення психологічної готовності до військової служби	21
2.2. Аналіз емпіричних показників психологічної готовності жінок до військової служби	29
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ	3
3.1. Основні напрями розвитку психологічної готовності жінок до служби в умовах російсько-української війни	47
3.2. Зміст і психологічні механізми формування готовності майбутніх жінок-військовослужбовиць до умов бойової діяльності	52
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження психологічних чинників готовності проходження військової служби у жінок зумовлена значним зростанням їхньої ролі у сучасних збройних силах, зокрема в умовах воєнного стану. У межах Збройних сил України жінки все активніше залучаються до бойових і командних посад, що потребує глибокого розуміння їхньої психологічної готовності до служби. Психологічні фактори, такі як стресостійкість, мотивація та адаптація до екстремальних умов, безпосередньо впливають на ефективність виконання службових завдань. Дослідження цієї проблематики є важливим для вдосконалення системи відбору, підготовки та супроводу військовослужбовиць. Крім того, воно сприяє формуванню науково обґрунтованих підходів до забезпечення психічного здоров'я особового складу.

Проблема значущості підвищення психологічної готовності юнаків і дівчат до військової служби у лавах Збройних Сил України неодноразово описувалась у низці досліджень науковців (В. Алещенко, В. Афанасенко, О. Бурківський, В. Мороз, І. Пішко, Н. Лозінська, Я. Мацегора, І. Приходько). Водночас, питання готовності до проходження військової служби у жінок озвучувались рідше. Найчастіше вони описували участь жінок у військових діях (Петрова, Панфілов, 2020); психологічні проблеми гендерної рівності та роль жінки у військовій службі (Петреченко, 2023); гендерну рівність і структурну трансформацію армії під час російсько-української війни (Лук'янчук, 2024); залучення жінок до військової освіти в Україні (Марценюк, 2023). Усі ці дослідження сходились на таких основних тезах: розширення посад для жінок – це не випадковість, а закономірний результат еволюції військових інституцій; залучення жінок до бойових, технічних і командних ролей підвищує ефективність і адаптивність армії; сучасне військо переходить від «гендерно обмеженої моделі» до моделі функціональної доцільності, де вирішальним є професіоналізм, а не стать.

Водночас, питання розроблення методології формування умов і компонентів психологічної готовності жінок до військової служби у лавах Збройних Сил України залишається відкритим. Актуальність проблеми, недостатній рівень її теоретичного та практичного вивчення зумовили вибір теми кваліфікаційного дослідження: «Психологічні чинники готовності проходження військової служби у жінок».

Метою наукового дослідження є теоретичне та емпіричне визначення психологічних чинників, що впливають на готовність жінок до проходження військової служби, виявлення закономірностей їхнього формування в умовах сучасної військової діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння психологічної готовності до військової служби у науковій літературі.
2. Експериментально дослідити роль мотиваційних, емоційно-вольових та особистісних характеристик у процесі адаптації до військових умов.
3. Сформулювати психологічні рекомендації щодо підвищення психологічної готовності жінок до військової служби.

Об'єкт дослідження: психологічна готовність особистості до проходження військової служби.

Предмет дослідження: психологічні чинники, що визначають рівень готовності жінок до проходження військової служби.

Методологічну основу дослідження становлять загальнонаукові принципи: системності, який розглядає гендерні особливості військової служби як цілісну взаємопов'язану систему; об'єктивності, який забезпечує неупереджений аналіз ролі жінок у війську, та розвитку, який дає змогу простежити динаміку змін гендерних ролей у військовій сфері. У вітчизняній науковій традиції важливими є роботи Т. Марценюк, яка досліджує гендерні аспекти інтеграції жінок у військову сферу, та О. Кокуна, який розробляє підходи до професійного психологічного відбору й оцінки готовності військовослужбовців. Також використовуються положення військової

психології, представлені у працях Б. Ломова щодо системного аналізу діяльності людини в екстремальних умовах. Важливе значення мають концепції стресу та адаптації, розроблені Г. Сельє, а також сучасні підходи до психології стресостійкості Р. Лазаруса, які дозволяють аналізувати реакцію особистості на екстремальні умови військової діяльності. Мотиваційний аспект дослідження спирається на теорію ієрархії потреб А. Маслоу, що пояснює структуру внутрішніх стимулів до професійної самореалізації.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було розроблено програму наукового експерименту, реалізація якого передбачала застосування комплексу методів, серед яких: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація, моделювання, систематизація концептуальних положень; емпіричні – анкетування, тести-опитувальники; оцінка експериментальних даних. Емпіричну базу дослідження становлять методи психодіагностики, анкетування та тестування, що базуються на сучасних підходах прикладної психології та військової соціології. Такий комплексний методологічний підхід забезпечує наукову обґрунтованість аналізу психологічних чинників готовності жінок до військової служби.

Експериментальна база: Дослідження проводилось у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка. Ним було охоплено 75 респондентів жіночої статі.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що уперше:

- комплексно визначено психологічні чинники готовності жінок до проходження військової служби в умовах сучасних бойових викликів.
- уточнено структуру психологічної готовності, яка включає мотиваційний, емоційно-вольовий та особистісний компоненти. виявлено специфіку впливу соціально-психологічних факторів на адаптацію жінок до військового середовища;
- розроблено методику дослідження психологічної готовності жінок до військової служби;

- окреслено психологічні засади підвищення мотиваційної, емоційної, вольової, фізичної, психофізіологічної та соціально-комунікативної підготовки у жінок;
- розширено уявлення про роль гендерних особливостей у формуванні професійної готовності до служби у Збройні сили України.

Отримані результати доповнюють сучасні підходи військової психології новими емпіричними даними щодо участі жінок у військовій діяльності.

Практична значущість одержаних результатів полягає в можливості їх використання для вдосконалення системи психологічного відбору жінок до служби у Збройних силах України. Отримані дані можуть бути застосовані під час розроблення програм психологічної підготовки та адаптації військовослужбовиць до умов військової служби. Виявлені психологічні чинники готовності дозволяють підвищити ефективність прогнозування успішності професійної діяльності жінок у військовому середовищі. Результати дослідження є корисними для вдосконалення навчальних курсів у військових закладах освіти. У поєднанні це сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості та професійної ефективності особового складу.

Апробація роботи. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на студентській науково-практичній конференції у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка та представлено в 1 публікації.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

1.1. Особливості військової служби в умовах сучасної російсько-української війни

Повномасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року назавжди змінило життя як військових, так і цивільних у нашій країні. Для людей з прифронтових територій життя перетворилось у боротьбу за виживання. Багато хто втратив свої домівки та рідних людей. Але найбільше війна внесла свої корективи у життя військових, добровольців та новобранців. Корективи можуть варіюватися залежно від конкретних умов та індивідуальних особливостей кожного військовослужбовця. Особливо слід виділити такі позиції:

1. Проходження строкової служби. До 24 лютого 2022 року в Україні діяв призов на обов'язкову строкову військову службу для чоловіків, а з 8 березня 2022 року було прийнято рішення про скасування призову та перехід виключно на контракт.

2. Зміна термінів служби. До війни строкова служба тривала 12 місяців (солдати) або 18 місяців (матроси), а за контрактом терміни збільшились до 3-5 років залежно від посади.

3. Підвищення фінансово-грошового забезпечення та пільг військовослужбовцям. У воєнний час суттєво збільшено оклади військовослужбовців, особливо у зоні бойових дій. Запроваджено нові пільги та компенсації для учасників бойових дій – безкоштовний проїзд, путівки на оздоровлення, а також для членів їхніх сімей.

4. Зміна процедури отримання військових звань. Спрощено процедуру отримання військових звань в умовах воєнного стану – військовослужбовці зможуть достроково отримати два військових звання.

Ці зміни більше стосувалися військовослужбовців, як учасників бойових дій. Під час війни вони зіштовхуються з численними труднощами та викликами, які можуть суттєво вплинути на їхнє фізичне і психічне здоров'я, а також на загальний спосіб життя.

Втім, важливо проаналізувати зміни, які стосуються військової служби в умовах ведення бойових дій в цілому. Насамперед, вони торкаються **структури та чисельності Збройних Сил України**. До повномасштабного вторгнення Росії структура українських Збройних Сил базувалася на пережитках радянських нормативів і була орієнтована на великі формування та з'єднання. Чисельність особового складу становила близько 250 тисяч військовослужбовців. Під час війни структура трансформувалася у бік мобільніших, динамічніших підрозділів. Чисельність зросла до 700 тисяч, переважно за рахунок добровольців і резервістів. Зважаючи на це, після 24 лютого 2022 року відбулося кардинальне реформування підходів до комплектування Збройних Сил України. Були скасовані обмеження мирного часу та введені надзвичайні заходи для прискореного залучення нових військовослужбовців.

Для більш активного залучення чоловіків до активних бойових дій РНБО та Президент України прийняли рішення про **проведення загальної мобілізації**. Відповідно до його указу «Про загальну мобілізацію» № 65/2022 від 24 лютого 2022 року по всій Україні розпочато призов резервістів, військовозобов'язаних та осіб, які проходили службу в армії раніше. За оцінками, у такий спосіб до лав ЗСУ було залучено близько 400 000 колишніх військових, а включно з добровольцями – 450 000 осіб (Стешенко, 2022).

Наукові джерела, вивчені нами, акцентують на тому, що активно здійснювався **набір добровольців до лав Територіальної оборони**, яка фактично перетворилася на паралельну армію для підтримки регулярних Збройних Сил України. Також створено Інтернаціональний легіон для іноземних добровольців. Лише за перші 5 місяців війни до лав ТрО та легіону вступило понад 100 000 осіб (Баргилевич, 2023).

Дотично до означеної проблеми спрощено процедури контрактної служби в Збройних Сил України та скасовано обмеження мирного часу. В результаті значно збільшилася кількість нових контрактників. Якщо у 2021 році їх було 37 000 осіб, то лише за 10 місяців 2022 року укладено контракти з понад 130 000 охочих (Савін, 2023).

Ключовим завданням у воєнній справі є *рівень підготовки та бойовий досвід*. До 24 лютого 2022 багато українських чоловіків не мали реального бойового досвіду. Окрім того, військова підготовка здійснювалась за застарілими радянськими стандартами і стосувалась ведення звичайної війни. Більша частина офіцерського корпусу не бачила повноцінних бойових дій та змушена була вчитися «по ходу справи» (Руснак, Петренко, Яковенко, Романюк, Кохно, 2017).

Після 24 лютого 2022 року все кардинально змінилося. Українські війська отримали колосальний бойовий досвід, який за рівнем інтенсивності не має аналогів з часів Другої світової війни. Команди всіх рівнів змушені були в умовах безперервних бойових дій навчатися планувати та проводити складні наступальні, оборонні та контрнаступальні операції. За рік війни українські військові стали досить досвідченішими за ворога. Значно зріс рівень бойових навичок, організації та координації різних підрозділів. Якщо на початку війни були проблеми зі взаємодією між родами військ, то зараз досягнуто значного прогресу в тактиці комплексного застосування військ. Українська армія навчилася гнучко маневрувати, завдавати раптових точкових ударів, створювати мобільні ударні групи. (Сохан, 2023).

Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що вагомим складовою успіху української армії є *військова техніка та озброєння*. До початку російсько-української війни Збройні Сили України все ще значною мірою використовували застарілу радянську техніку та озброєння. Лише 20% озброєння відповідало сучасним стандартам. Під час війни відбувається масштабне переозброєння армії завдяки постачанню закордонної зброї та техніки з США, країн ЄС, Великої Британії та інших партнерів. Це дозволяє

радикально посилити бойові можливості ЗСУ. До лютого 2022 року стан справ з озброєнням та військовою технікою залишав бажати кращого. За оцінками експертів (Жирохов, 2024) лише близько 20% озброєнь ЗСУ можна було вважати сучасними та такими, що відповідають стандартам НАТО. Решта 80% – це була техніка ще радянського та пострадянського виробництва, значну частину з якої не модернізували 30-40 років.

Після початку вторгнення РФ ситуація почала стрімко змінюватися завдяки надходженню значних обсягів закордонного озброєння та техніки в межах військової допомоги від західних союзників. На сьогодні вже поставлено сотні одиниць сучасних танків, БМП, САУ, РСЗВ, зенітних комплексів, безпілотників виробництва США, Великої Британії, країн ЄС, Туреччини та ін. Це дозволило суттєво посилити бойові можливості Збройних Сил України та замінити більшу частину застарілої техніки на сучасну. Спостерігається тенденція до подальшого нарощування постачання, що лише посилить перевагу України над російськими окупантами у плані якості озброєння та військової техніки (Морфінов, 2023).

Невід’ємною характеристикою військових дій є *логістика*. До початку повномасштабного вторгнення РФ логістика української армії все ще базувалася на радянських підходах. Величезна кількість складів та резервів розташовувалися у відносно безпечних регіонах в глибокому тилу. Постачання військ здійснювалось відповідно до застарілих норм накопичення матеріальних засобів. Це призводило до нераціонального використання ресурсів (Садигова, 2023).

У період початку воєнних дій логістика та постачання Збройних Сил України були цілком реорганізовані за принципами оперативності та гнучкості, максимального наближення запасів до передової. Складські потужності розосереджені між багатьма невеликими об’єктами в безпосередній близькості до фронту. Запроваджено новітні методи ресурсозабезпечення точно в необхідні терміни. Завдяки цьому вдалось до мінімуму скоротити логістичні ланцюги та прискорити надання необхідних ресурсів військам у зоні бойових дій.

Вдосконалено систему евакуації пошкодженої техніки. При нагальній потребі відбуваються термінові авіап перевезення вантажів і перекидання підрозділів.

Значної уваги у контексті змін, які стосуються військової служби в умовах ведення бойових дій в цілому, заслуговує *медичне і психологічне забезпечення*. До повномасштабного вторгнення РФ медичне забезпечення та психологічна служба Збройних Сил України значною мірою базувалися ще на радянських стандартах. Існувала розгалужена мережа тилових госпіталів, медичних пунктів, складів. Однак такий підхід не враховував потреб мобільної, динамічної війни з високою інтенсивністю бойових дій на лінії фронту.

Після початку повномасштабної війни система медичного забезпечення трансформувалася повністю відповідно до принципів «tactical medicine», що передбачало максимальне наближення медиків, реанімаційних засобів, донорської крові до передової. Важливою стала чітка організація швидкої евакуації поранених на різні рівні допомоги, застосування сучасних методів хірургії та протезування. Завдяки реформам вдалося значно підвищити виживаність поранених військових. Якщо на початку війни вона становила 60-65%, то зараз сягнула понад 80%. Саме ефективна «тактична медицина» разом із високим моральним духом, який забезпечується різними рівнями психологічної підтримки, стала запорукою мінімізації втрат серед українських захисників.

Узагальнюючи вище сказане ми можемо визначити, що Збройні Сили України зазнали радикальних змін та масштабної трансформації після повномасштабного вторгнення Росії 24 лютого 2022 року. Ці реформи торкнулися всіх аспектів функціонування армії та кардинально змінили обличчя українських військ. Перш за все, значно збільшилася чисельність особового складу з 250 000 до 700 000 військовослужбовців. Це стало можливим завдяки мобілізації колишніх військових-резервістів, масовому вступу добровольців до лав Територіальної оборони та іноземних легіонів, спрощенню умов прийняття на контрактну службу. По-друге, за рік безперервних запеклих боїв українська армія набула колосального бойового досвіду. Якщо раніше більшість військових не мала досвіду ведення війни, то зараз командири всіх рівнів пройшли хрещення

вогнем. Значно зросла якість оперативного планування, взаємодії різних родів військ, організації маневрених груп. По-третє, Збройні Сили України отримали величезну кількість сучасних зразків озброєння та техніки завдяки військовій допомозі США, Великої Британії, країн ЄС, що дозволило замінити застарілу радянську техніку. Це істотно підвищило бойові можливості української армії.

Завдяки комплексній трансформації та напруженій праці Збройних Сил України з кожним днем стають все сильнішими, що забезпечить перемогу України у війні з російськими загарбниками.

1.2. Зміст та структура психологічної готовності до проходження військової служби в умовах воєнного стану

Сьогодні Україна перебуває в центрі історичних процесів, головним з яких є відстоювання власного суверенітету та незалежності. Захист від територіальних посягань Російської Федерації є одним із найбільш актуальних і злободенних процесів, що визначають пріоритетні військово-стратегічні цілі могутньої української армії. Вони поставлені керівництвом Збройних Сил України та делеговані військовим підрозділам. Для забезпечення бойового духу української армії важливим фактором є військово-психологічна підготовка, спрямована на підвищення резилієнтності військовослужбовців до небезпечних умов проходження військової служби. Перехід від громадянства до військової служби є складним для багатьох бійців, тому психологічний супровід у цей період має бути особливо дбайливим. Організація військово-психологічної підготовки покладається на військових психологів.

У підрозділах психологічної служби задіяно фахівців, які опікуються психічним здоров'ям військовослужбовців. Вони здійснюють первинну психологічну підготовку до ведення військової служби, надають допомогу бійцям із посттравматичним стресовим розладом, синдромами емоційного

вигорання, депресії, неврастенії та ін. порушеннями поведінки, зумовленими дією надзвичайних стресових факторів.

Згідно Стандарту підготовки І – СТ-4 «Індивідуальна підготовка військовослужбовця з психологічної підготовки», затвердженого Міністерством оборони України психологічну підготовку схарактеризовано як цілісний та організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості та готовності до дій у бою та в складних умовах під час тривалої нервово-психологічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку. Об'єктом психологічної підготовки є військовослужбовці та військові підрозділи, суб'єктом – командири; офіцери по роботі з особовим складом; інструктори; викладацький склад навчальних закладів (підрозділів).

Представлений військовий стандарт визначає мінімальний обсяг знань, навичок та вмінь з психологічної підготовки до виконання конкретних завдань, а також визначає критерії їх оцінки. Відповідно до нього виокремлено три основні напрями психологічної роботи: 1) загальна психологічна підготовка, завданням якої є формування єдиних для військовослужбовців психологічних якостей згідно з вимогами війни; 2) спеціальна психологічна підготовка, спрямована на розвиток специфічних військово-професійних якостей військовослужбовців відповідного роду військ; 3) цільова психологічна підготовка, зорієнтована на формування бойового психічного стану, чіткої внутрішньої установки на підготовку до конкретного бою або виконання бойового завдання.

Питання психологічної підготовки військовослужбовців до виконання військово-професійних обов'язків та ведення бойових дій було опрацьовано в різних теоретико-практичних дослідженнях. Наукові розвідки (Кокун, Мороз, Пішко, Лозінська, 2022) засвідчують необхідність формування двох основних видів готовності – особистісної та функціональної. Автор виокремлює 20 показників особистісної та 18 – функціональної готовності. Особистісна включає низку різновидів: моральну готовність (усвідомлення обов'язку, активну життєву позицію, соціальний сенс службової діяльності, особистісну

спрямованість, урахування небезпеки для власного життя, потребу у військово-професійному самовдосконаленні); вольову (впевненість у собі, організованість, сміливість, самоконтроль, готовність до ризику); комунікативну (знання військово-професійної термінології, комунікабельність, вміння віддавати чіткі команди, переконливість, повагу до колег, готовність до взаємодопомоги); загальнопсихологічну (здатність до саморегуляції психічного стану, оптимальний рівень особистісної тривожності, здібності до планування, моделювання, аналізу результатів військово-професійної діяльності). Другим різновидом визначено функціональну готовність, яка складається з мотиваційної (відданості військовій службі, бажання досягти успіху в військово-професійній діяльності); когнітивної (знань військово-професійних обов'язків, вмінь використовувати методи, засоби вирішення військовопрофесійних завдань); креативної (здатності генерувати ідеї, гнучкості розуму); орієнтаційної (знань про особливості й умови службової діяльності); операційної (наявності необхідних військово-професійних умінь і навичок); оцінювальної (самооцінки власної військово-професійної підготовленості та відповідності результатів дій окресленим вимогам).

Найбільш конструктивним чинником готовності дослідники (Колесніченко, Мацегора, Приходько, 2019) вважають готовність до екстремальної діяльності та ризику. Вона пов'язана з інтенсивністю психічних і фізіологічних процесів. Це, насамперед, готовність до актуалізації свого інтелектуального й особистісного потенціалу, здатність приймати рішення в екстремальних умовах, виважена раціональність. Науковцями вона характеризується як надситуативна мотивація, що обумовлює прийняття рішення про ризик в умовах невизначеності, виважені раціональні дії з урахуванням власного потенціалу та ймовірних небезпек, відповідальність за результати та наслідки своєї діяльності.

У Стандарті підготовки І – СТ-4 зазначено, що під час формування психологічної готовності потрібно ознайомити особовий склад з усіма факторами, які можуть виявляти негативний вплив на психіку

військовослужбовців під час виконання завдань, навчити способам їх нейтралізації посттравматичних стресових розладів (ПТРС) та бойових психічних травм і формам надання самопомоги. Важливо практично відпрацювати заходи психологічної підготовки під час застосування штатного озброєння і військової техніки перед виконанням завдань за призначенням; практичні психологічні техніки підготовки особового складу до виконання завдань у складі групи у відриві від основних сил в умовах виконання навчально-бойових завдань.

Модель психологічної готовності, описана у наукових дослідженнях (Prykhodko, Lyman, Matsehora, ets. 2021), включає чотири базових компоненти: «Здатність до вольових зусиль (мобілізація)», «Бойове братство», «Професійна ідентичність», «Самовладання (витривалість)». Провідна роль у моделі належить вольовим якостям, бойовій згуртованості, патріотизму та адаптаційним ресурсам особистості, які дають змогу зберігати ефективність бойової діяльності військовослужбовців в умовах ризику.

Отже, в протистоянні, де обидві сторони мають однаковий військовий ресурс, більше шансів на перемогу матиме той, хто отримує найкращу психологічну підготовку. У наших дослідженнях психологічна готовність до виконання службово-бойових завдань характеризується як мотивостимулюючий чинник, який забезпечує психічну стійкість і готовність до дій, пов'язаних із виконанням військового обов'язку. Щоб успішно виконувати бойові завдання, важливо залишатися зосередженим, контролювати свої емоції та використовувати стресову обстановку у своїх інтересах, що підвищуватиме, у наслідку, ефективність виконання бойових завдань.

1.3. Соціально-психологічні та організаційні умови служби жінок у Збройних силах України

Після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну кількість

жінок і дівчат у ЗСУ значно зросла. Їхня роль стала більш помітною – як на передовій, так і в тилу. Це зумовлює необхідність глибшого аналізу умов їхньої служби та забезпечення рівних можливостей для професійного розвитку. Вивчення цього питання дозволяє виявити наявні проблеми, зокрема в сфері матеріально-технічного забезпечення, соціального та психологічного захисту. Крім того, це сприяє формуванню ефективної кадрової політики у війську з урахуванням гендерних аспектів. Важливо також оцінити вплив участі жінок на бойову спроможність та морально-психологічний стан підрозділів. У підсумку, комплексний підхід до цієї теми допоможе підвищити ефективність функціонування війська в цілому.

Військова служба жінок і дівчат у Збройних силах України має низку правил і вимог, і, на противагу вимог до чоловіків, є кілька важливих особливостей – як юридичних, так і практичних. Насамперед, це добровільність. Жінки можуть служити добровільно за контрактом або бути мобілізованими, якщо мають військово-облікову спеціальність. Формально вони мають рівні права та обов'язки з чоловіками. Доступ відкритий до більшості посад, включно з бойовими. Водночас, є низка особливостей і нюансів, які стосуються жінок.

На відміну від чоловіків, більшість жінок не підлягає обов'язковій мобілізації, якщо не перебуває на військовому обліку за відповідною спеціальністю (медицина, зв'язок тощо). Добровільність проходження служби жінками в Україні прямо впливає з норм закону України «Про військовий обов'язок і військову службу» (Про військовий обов'язок і військову службу, 2026). Зокрема, у законі визначено, що жінки приймаються на військову службу за контрактом на добровільних засадах. Обов'язковість служби для жінок не встановлена так, як для чоловіків, але вони можуть бути взяті на військовий облік (наприклад, за медичними чи іншими спеціальностями). Під час мобілізації жінки можуть бути залучені, але це залежить від їхнього обліку та потреб війська, а не є загальним обов'язком.

У статті 11 Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу» вказано, жінки, які придатні до проходження військової служби за станом

здоров'я та віком і закінчили заклади професійної (професійно-технічної), фахової передвищої або вищої освіти та здобули медичну або фармацевтичну спеціальність, підлягають взяттю на військовий облік військовозобов'язаних. Жінки, які мають спеціальність та/або професію, споріднену з відповідною військово-обліковою спеціальністю, визначеною в переліку, затвердженому Міністерством оборони України, та придатні до проходження військової служби за станом здоров'я та віком беруться на військовий облік військовозобов'язаних за їхнім бажанням. Ті, хто перебуває на військовому обліку, можуть бути призвані на військову службу чи залучені для виконання робіт із забезпечення оборони держави у воєнний час у добровільному порядку. У мирний час жінки та дівчата, яким виповнилося 18 років, можуть бути прийняті на військову службу та службу у військовому резерві тільки в добровільному порядку (за контрактом).

Окрім того, жінки в Україні реалізують військовий обов'язок на засадах юридичної рівності з чоловіками, що відповідає принципам недискримінації та гендерної рівності, закріпленим у Конституції України та закону України «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію», який визначає порядок залучення громадян під час мобілізації.. Водночас така рівність має диференційований характер, оскільки законодавець передбачає винятки, пов'язані з охороною материнства і дитинства, що узгоджується з соціальною функцією держави та принципом пропорційності правового регулювання. Зміст військового обов'язку жінок охоплює комплекс правових форм його реалізації: добровільне вступлення на військову службу за контрактом, можливість призову під час мобілізації, проходження служби у військовому резерві, перебування в запасі та виконання вимог військового обліку. Такий підхід відображає поєднання загального обов'язку захисту держави з індивідуалізованими умовами його виконання, що відповідає сучасним тенденціям розвитку військового права та гендерні студії (Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію, .2026).

Жінки, як суб'єкти виконання конституційного обов'язку щодо захисту держави, водночас користуються системою правових гарантій, що відображає

гуманістичну спрямованість сучасного законодавства та пріоритет охорони соціально значущих цінностей. Відповідно до Закону України «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію», окремі категорії жінок не підлягають призову на військову службу під час мобілізації, що є проявом принципу диференційованого правового регулювання. Зокрема, йдеться про жінок, які заброньовані за органами державної влади чи іншими інституціями та виконують критично важливі функції в умовах воєнного часу; жінок, визнаних особами з інвалідністю або тимчасово непридатними до служби за станом здоров'я; а також тих, чия соціальна роль є визначальною для забезпечення добробуту та розвитку дітей. Особливого значення закон надає жінкам, на утриманні яких перебувають троє і більше неповнолітніх дітей, самотні матері, а також матері, які виховують дітей з інвалідністю чи тяжкими захворюваннями, що потребують безперервного догляду та медичного супроводу.

Крім того, правовий захист поширюється на жінок, які здійснюють опіку чи піклування, забезпечуючи життєдіяльність дітей із підвищеними медичними або соціальними потребами, а також на тих, хто утримує повнолітніх дітей з інвалідністю I чи II групи. У цьому контексті держава, спираючись на принципи соціального права та гендерної рівності, формує баланс між потребами національної безпеки та необхідністю збереження сімейних і гуманітарних основ суспільства (Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію, 2026). Як бачимо, звільнення окремих категорій жінок від мобілізації є не привілеєм, а юридично обґрунтованим механізмом захисту материнства, дитинства та соціальної стабільності, що підкреслює цивілізаційний характер правової системи України.

Отже, правове регулювання участі жінок у військовій службі базується на балансі між формальною рівністю та необхідністю спеціальних гарантій соціального захисту.

У сучасному вимірі розвитку національного війська питання професійної реалізації жінок набуває не лише практичного, а й концептуального значення, відображаючи трансформацію військової інституції відповідно до принципів рівності та ефективності. Якщо раніше участь жінок у військовій службі

обмежувалася вузьким переліком допоміжних або медичних функцій, то сьогодні, у контексті реформування Збройних сил України та під впливом сучасних безпекових викликів, спостерігається істотне розширення спектра доступних посад (Лук'янчук, 2026).

З позиції науковців (Петрова, Панфілов, 2020) ця еволюція зумовлена як внутрішніми потребами підвищення обороноздатності, так і імплементацією міжнародних стандартів, зокрема підходів НАТО щодо інтеграції гендерної перспективи у сектор безпеки. У результаті жінки дедалі активніше залучаються до виконання функцій, що раніше вважалися виключно «чоловічими», демонструючи високий рівень професіоналізму та адаптивності.

На практиці це знаходить вияв у тому, що жінки обіймають посади військових медиків, забезпечуючи збереження життя та здоров'я особового складу в умовах бойових дій; виконують завдання снайперів, що потребують виняткової концентрації, точності та психологічної стійкості; діють як оператори безпілотних літальних апаратів, реалізуючи потенціал новітніх технологій у сфері ведення війни; а також беруть на себе відповідальність командирів підрозділів, здійснюючи управління, планування та координацію бойових операцій.

З наукової точки зору (Петреченко, 2023) така трансформація відповідає тенденціям розвитку військової соціології та гендерних студій, які доводять, що ефективність військових структур зростає за умов максимально повного використання людського потенціалу незалежно від статі. Отже, розширення професійних можливостей жінок у війську постає не лише як крок до формальної рівності, а як стратегічно обґрунтований чинник підвищення боєздатності та інституційної спроможності держави.

Норми фізичної підготовки можуть бути дещо адаптовані, але загалом служба потребує високої витривалості, сили, швидкості реакції та психологічної стійкості до тривалих навантажень. У системі підготовки Збройні сили України фізична готовність розглядається як комплексна характеристика, що включає як базові фізичні якості (сила, витривалість, спритність), так і функціональну

здатність діяти в умовах стресу, дефіциту сну та підвищеного ризику.

В українській науковій літературі питання норм фізичної підготовки жінок у війську розробляли кілька авторів, переважно в межах військової педагогіки, фізичного виховання та військової медицини. Зокрема, один із ключових авторів, який системно описує саме оцінювання фізичних нормативів жінок-військовослужбовців, є Р. Підлетьчук, який вказує, що існують спеціальні диференційовані нормативи, які відрізняються від чоловічих і мають контрольний характер (Підлетьчук, 2024). Автором здійснено порівняльний аналіз програм фізичної підготовки, зокрема кількості та змісту контрольних вправ, передбачених для оцінювання фізичної підготовленості жінок-військовослужбовців, у зіставленні з аналогічними вимогами, що застосовуються до чоловіків. Встановлено, що для жінок передбачено окремі залікові вправи, які характеризуються певним рівнем спрощення умов їх виконання порівняно з нормативами для чоловічого складу. Для жінок, як і для чоловіків, передбачено складання нормативів, що можуть охоплювати біг на різні дистанції, силові вправи (наприклад, віджимання або вправи на прес), а також перевірку загальної витривалості. Водночас критерії оцінювання інколи диференціюються з урахуванням фізіологічних особливостей, що відповідає принципу справедливості, а не формально однакового підходу у військовій підготовці.

Науковцями (Ковальчук, Жуча, 2023) доведено, що вимоги до фізичної підготовленості жінок у військовій службі не є уніфікованими з чоловічими стандартами, а формуються на основі диференційованого підходу, який враховує особливості фізіологічного та функціонального навантаження.

У дослідженнях (Підлетьчук, 2024) проаналізовано також практику країн НАТО щодо організації системи фізичної підготовки та оцінювання фізичної готовності жінок-військовослужбовців, що дозволило виявити спільні тенденції до поєднання адаптації нормативів із вимогами до бойової ефективності. Окрему увагу приділено ризикам, пов'язаним із недостатнім рівнем фізичної підготовленості, що може призводити до ускладнень під час виконання

службових обов'язків, а також підвищувати ймовірність отримання травм у процесі професійної діяльності.

Особливої ваги набуває фізична підготовка у бойових підрозділах, де вимоги фактично наближаються до уніфікованих стандартів незалежно від статі, оскільки ключовим є здатність ефективно виконувати бойові завдання – переносити спорядження, діяти в умовах обмеженої мобільності, швидко змінювати позиції та витримувати тривалі фізичні навантаження (Савущик, 2025). У цьому контексті фізична підготовка жінок дедалі більше орієнтується не на формальні нормативи, а на функціональну придатність до конкретної військової спеціальності. З позицій військової медицини та спортивної фізіології (Трачук, Холодова, Хмара, 2024) така модель підготовки є обґрунтованою, оскільки враховує як біологічні відмінності, так і необхідність досягнення оптимального рівня боєздатності. Фізичні вимоги до жінок у війську поєднують адаптивність стандартів із високими критеріями ефективності, формуючи універсального військовослужбовця, здатного діяти в сучасному бойовому середовищі.

Отже, українські дослідники сходяться на кількох ключових положеннях: фізичні нормативи для жінок у ЗСУ існують і є диференційованими; вони базуються на принципі адаптації навантаження до фізіологічних особливостей, а не на зниженні вимог як таких; тенденцією є поступове наближення нормативів до уніфікованих стандартів бойової готовності; фізична підготовка розглядається як фактор реальної боєздатності, а не формальної оцінки.

Не менш важливим є питання про соціальні гарантії для жінок у Збройних силах України. Вони формуються як поєднання загального трудового та військового законодавства з додатковими механізмами захисту, що враховують специфіку служби та фізіологічні особливості. Згідно Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу» основні соціальні гарантії для жінок у війську тримають баланс між трьома ключовими вимірами: соціальною функцією держави (материнство і захист сім'ї); принципом гендерної рівності та недискримінації; вимогами військової ефективності та боєздатності. У

сукупності ці елементи демонструють, що сучасна військова система поступово трансформується у більш інклюзивну модель, де професійна служба поєднується з розвиненою системою соціального захисту.

Зокрема, жінки-військовослужбовиці мають гарантоване право на відпустку у зв'язку з вагітністю та пологами відповідно до норм соціального законодавства України. Цей механізм забезпечує тимчасове звільнення від службових обов'язків із збереженням статусу військовослужбовиці та відповідних соціальних гарантій. Його науково обґрунтовують як елемент державної політики підтримки материнства, що не заперечує військову службу, а інтегрує її у систему соціального захисту.

На законодавчому рівні в Україні закріплено принцип гендерної рівності та недискримінації, який поширюється і на військову сферу. Це означає заборону дискримінаційного ставлення за ознакою статі, а також формування правових механізмів протидії сексуальним домаганням у військовому середовищі. У теоретичному вимірі це розглядається як складова переходу армії до стандартів професійної інституції європейського типу, де людська гідність є базовою цінністю військової організації.

Окремим елементом соціального забезпечення є постачання військової форми та спорядження, адаптованого до анатомічних особливостей жінок. Це включає коригування розмірів, крою та ергономіки екіпірування для підвищення зручності й ефективності виконання завдань. Водночас у практичному вимірі ця система ще не є повністю уніфікованою: забезпечення часто залежить від конкретних підрозділів, логістичних можливостей та рівня постачання.

Важливою складовою їхнього соціального та професійного забезпечення жінок у Збройних силах України є побутові умови. Вони безпосередньо впливають на ефективність служби, психологічний комфорт і тривалість адаптації до військового середовища.

У наукових дослідженнях і практичних звітах (Марценюк. 2023) неодноразово підкреслюється, що рівень адаптації інфраструктури для жінок у військових частинах залишається нерівномірним. Йдеться насамперед про:

наявність окремих житлових приміщень або модулів для проживання; доступ до індивідуальних санітарно-гігієнічних умов (душові, туалети); забезпечення базових умов приватності в казарменому фонді. У частині підрозділів ці стандарти вже впроваджені, особливо в нових або реформованих структурах, однак у багатьох випадках побутова інфраструктура ще залишається адаптованою частково або тимчасово. З 2022 року, на тлі масштабного залучення жінок до служби, держава та військове керівництво поступово модернізують матеріально-побутову базу. Це включає: оновлення казарм і модульних містечок; врахування гендерних потреб у стандартах будівництва, поступове впровадження інклюзивного підходу до організації побуту.

Служба жінок у Збройних силах України супроводжується комплексом професійних і соціально-психологічних викликів, які забезпечуються як специфікою військового середовища, так і трансформацією гендерних ролей у суспільстві. Вони мають багатовимірний характер, оскільки поєднують соціальні установки та стереотипи у ставленні до військової служби жінок. Водночас, практика доводить, що жінки не лише адаптуються до цих умов, а й активно формують нові якісні тенденції сучасного українського війська.

Одним із найбільш важливих викликів є психологічне навантаження. З погляду (Лук'янчук, 2026) психологічний тиск під час служби є загальним для всього особового складу незалежно від статі. Він включає вплив бойового стресу, тривале перебування в умовах небезпеки, необхідність швидкого ухвалення рішень та високий рівень відповідальності. З позицій військової психології, ці фактори формують хронічне навантаження на емоційну стійкість і когнітивні ресурси військовослужбовця, що робить психоемоційну підготовку критично важливою складовою служби.

У наукових розвідках (Завгородня, & Марценюк, 2024) ґрунтовно описано соціальні упередження та стереотипи. Попри нормативно закріплену рівність, у практичному середовищі інколи зберігаються гендерні стереотипи щодо ролі жінки у війську. Це може проявлятися у сумнівах щодо фізичних можливостей, управлінських рішень або доцільності перебування жінок у бойових підрозділах.

Такі явища поступово зменшуються, однак залишаються елементом соціальної адаптації армії до нової гендерної структури.

Водночас сучасна практика демонструє високий рівень професійної спроможності жінок-військовослужбовиць. Значна їх частина має реальний бойовий досвід, виконує завдання в зоні бойових дій, а також обіймає командні посади. Це свідчить про поступовий перехід від формальної рівності до фактичної професійної інтеграції, де визначальними є компетентність, підготовка та лідерські якості, а не стать. Важливим є те, що у контексті повномасштабної війни, зокрема після подій повномасштабне вторгнення росії в Україну, роль жінок у війську суттєво зросла. Це призвело до переосмислення традиційних уявлень про військову службу та прискорило інтеграцію жінок у всі рівні військової структури – від бойових підрозділів до стратегічного управління.

Отже, аналіз соціально-психологічних та організаційних умов служби жінок у Збройних силах України дає змогу узагальнити найбільш вагомі особливості їхнього статусу та професійної реалізації:

Жінки проходять службу переважно добровільно за контрактом, а також можуть бути мобілізовані за наявності відповідної військово-облікової спеціальності, формально маючи рівні права з чоловіками. Сфера їхньої професійної діяльності суттєво розширилася і включає медичні, технічні, бойові та командні посади. Фізичні вимоги залишаються високими, хоча в окремих випадках передбачена певна адаптація нормативів із урахуванням специфіки служби. Соціальні гарантії охоплюють відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами, захист від дискримінації і забезпечення адаптованим спорядженням. Побутові умови у військових частинах є нерівномірними, хоча поступово покращуються залежно від рівня забезпечення підрозділів. Серед основних викликів залишаються психологічне навантаження та поодинокі прояви стереотипного ставлення. Водночас практика підтверджує високий рівень професійної спроможності жінок, які успішно виконують бойові завдання та командні функції.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретико-методологічних засад дослідження психологічної готовності жінок до військової служби у збройних силах України дало підстави для таких узагальнень:

Встановлено, що, на сьогодні, зміни у Збройних силах України охопили кадрову, організаційну, технічну й функціональну складові військової діяльності, що охарактеризувало їх системний характер. Зокрема, відбулося значиме збільшення чисельності особового складу, підвищення бойового досвіду в умовах інтенсивних і тривалих бойових дій, покращення якості управління, переоснащення сучасними зразками озброєння та техніки, отриманими в межах міжнародної військової підтримки. Ці процеси зумовили якісне зростання бойового потенціалу українського війська.

Доведено, що в умовах сучасного збройного протистояння визначальним ресурсом ефективності виступає не лише матеріально-технічне забезпечення, а й рівень психологічної підготовки особового складу. Психологічна готовність у цьому контексті постає як інтегральний мотиваційно-регуляторний феномен, що забезпечує стійкість психіки, здатність до самоконтролю та ефективних дій у стресових ситуаціях. У такий спосіб психологічний компонент підготовки набуває стратегічного значення у досягненні військового успіху.

Аналіз умов служби жінок у Збройних силах України дозволяє виокремити визначальні характеристики, зокрема: а) жінки проходять службу на добровільній контрактній основі; б) суттєво розширено спектр посад, які обіймають жінки; в) соціальні гарантії для них охоплюють правовий захист та запобігання дискримінації; г) побутові умови мають тенденцію до поступового вдосконалення. Водночас жінки стикаються з підвищеним психологічним навантаженням і окремими проявами стереотипного ставлення. Незважаючи на це, їхня професійна діяльність демонструє високий рівень ефективності, включаючи успішне виконання бойових і управлінських функцій, що підтверджує їхню повноцінну інтеграцію у сучасну військову систему.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

2.1. Програма дослідження та методичний інструментарій вивчення психологічної готовності до військової служби

Необхідність науково обґрунтованого підходу до оцінювання та формування психологічної готовності жінок в умовах сучасних воєнних викликів зумовлює потребу розроблення програми та підготовки методичного інструментарію вивчення психологічної готовності до військової служби. У контексті діяльності психологів Збройних сил України зростає потреба у точних методиках діагностики мотиваційних, емоційно-вольових та особистісних характеристик військовослужбовців. Наявність стандартизованого методичного інструментарію дозволяє підвищити об'єктивність відбору та прогнозування успішності проходження служби. Особливої ваги це набуває в умовах воєнного стану, коли психологічна стійкість є ключовим чинником бойової ефективності. Науково розроблена програма дослідження забезпечує системність у вивченні психологічної готовності та унеможливорює фрагментарність оцінок. Крім того, результати таких досліджень мають практичне значення для вдосконалення системи підготовки та супроводу особового складу.

Зважаючи на це, **метою** нашого експериментального дослідження є вивчення психологічної готовності дівчат і жінок до військової служби у сучасних умовах.

Завдання емпіричного дослідження психологічної готовності до військової служби:

1. Дослідження мотиваційної готовності до виконання військового обов'язку.
2. Вивчення емоційної готовності та стресостійкості.

3. Аналіз вольової готовності до виконання військових завдань за призначенням.
4. Оцінка фізичної готовності до військової служби (ВС).
5. Оцінка психофізіологічної готовності до бойових дій.
6. З'ясування рівня соціально-комунікативної готовності до взаємодії у військовій команді.

Основними **методами роботи** стали:

- анкетування (власне розроблення) (див. додаток А);
- методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану військовослужбовців за тестом О. Кокуна (див. додаток Б);
- тест визначення рівня комунікабельності В. Ряховського (див. додаток В).

Першим етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня мотиваційної готовності дівчат і жінок до проходження військової служби через аналіз їхніх ціннісних орієнтацій, переконань та внутрішніх мотивів, що зумовлюють готовність до виконання військово-професійних обов'язків. Особливу увагу було приділено тому, як респондентки усвідомлюють власну роль у структурі Збройні сили України та наскільки вони ідентифікують себе з військовою професією, що є ключовим показником їхньої професійної залученості. Діагностика здійснювалася за допомогою анкетування (див. додаток А), спрямованого на самооцінку мотиваційної, емоційної та вольової готовності до військової служби. Респондентки оцінювали власні особистісні якості, рівень стресостійкості, здатність до самоконтролю та готовність діяти в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Додатково було проаналізовано показники фізичної та комунікативної готовності, що дозволило отримати комплексне уявлення про адаптаційний потенціал жінок до військового середовища.

На основі отриманих даних було виокремлено три рівні психологічної готовності: високий, середній та низький, які відображають різний ступінь

сформованості мотиваційних установок, емоційної стійкості та усвідомленості професійного вибору у сфері військової служби.

Високий рівень психологічної готовності характеризується чітко сформованими мотиваційними установками на військову службу, усвідомленим професійним вибором та внутрішньою готовністю до виконання службових обов'язків. Такі особи демонструють високий рівень емоційної стійкості, самоконтролю та здатності ефективно діяти в умовах стресу.

Середній рівень психологічної готовності відзначається достатньо сформованою мотивацією до служби, однак вона може бути нестійкою та залежати від зовнішніх обставин. Емоційна стійкість і впевненість у професійному виборі є помірними, що іноді потребує додаткової психологічної підтримки та адаптації.

Низький рівень психологічної готовності проявляється у слабо вираженій або нестійкій мотивації до військової служби та недостатній усвідомленості професійного вибору. Для таких осіб характерні знижена емоційна стійкість, підвищена тривожність і труднощі в адаптації до умов військового середовища.

Другим етапом емпіричного дослідження стала оцінка психофізіологічної готовності жінок і дівчат до виконання завдань в умовах бойової діяльності. У контексті служби у Збройні сили України ця готовність розглядається як інтегративна характеристика, що поєднує фізичну витривалість, функціональну працездатність та здатність ефективно діяти в умовах стресу. Особливу увагу приділено військово-прикладним руховим навичкам, таким як пересування пересіченою місцевістю, подолання перешкод, метання гранат та інші елементи, що формуються через систематичне тренування та багаторазове відпрацювання.

Для діагностики психофізіологічного стану використано методику шкалової самооцінки О. Кокуна, яка дозволяє комплексно оцінити індивідуальні показники готовності до участі у бойових діях. Респондентки оцінювали такі параметри, як самопочуття, рівень активності, емоційний стан, працездатність, зацікавленість у виконанні бойових завдань, готовність до їх

реалізації, впевненість у власних силах та загальний фізичний стан за шкалою від мінімальних до максимальних значень.

Отримані результати інтерпретувалися за рівнями: високий (76–100 балів), достатній (51–75 балів), середній (26–50 балів) та початковий (1–25 балів), що дозволило визначити індивідуальні особливості психофізіологічної готовності досліджуваних.

Високий рівень психофізіологічної готовності характеризується стабільно високими показниками самопочуття, активності, працездатності та впевненості у власних силах у жінок і дівчат. Такі особи демонструють виражену зацікавленість у виконанні бойових завдань і здатність ефективно діяти в умовах фізичного та психологічного навантаження.

Достатній рівень психофізіологічної готовності проявляється загалом позитивним, але нестійким функціональним станом, за якого основні показники залишаються на середньому або вище середнього рівні. У таких осіб спостерігається задовільна працездатність і готовність до виконання завдань, однак можливі коливання активності та впевненості в стресових ситуаціях.

Середній рівень психофізіологічної готовності характеризується помірними показниками самопочуття, зниженою стійкістю до фізичних і психоемоційних навантажень та нестабільною працездатністю. У таких жінок і дівчат спостерігається часткова невпевненість у власних силах та потреба у додатковій адаптації до умов військової діяльності.

Початковий рівень психофізіологічної готовності відзначається низькими показниками функціонального стану, зокрема зниженим самопочуттям, активністю та фізичною витривалістю. Такі особи мають обмежену готовність до виконання бойових завдань і потребують системної фізичної та психологічної підготовки для адаптації до військового середовища.

Завершальним, **третім етапом** емпіричного дослідження стало вивчення соціально-комунікативної готовності жінок і дівчат до проходження військової служби у Збройні сили України. Для цього було застосовано методику

визначення рівня комунікабельності В. Ф. Ряховського, яка дозволяє оцінити особливості міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації в колективі.

Соціально-комунікативна готовність військовослужбовців розглядається як їхня здатність ефективно взаємодіяти як у межах військового підрозділу, так і у взаємодії з цивільним населенням. Вона включає такі ключові компоненти, як сформованість командної взаємодії та підтримка колективних цілей, здатність до ефективної групової співпраці, володіння вербальними й невербальними засобами комунікації, а також розвиток лідерських якостей і організаційних умінь.

Важливими складовими також є вміння налагоджувати професійне спілкування з цивільним населенням із урахуванням соціального та культурного контексту, здатність діяти конструктивно в емоційно напружених ситуаціях, а також емпатійність і конфліктологічна компетентність. Окремо виділяється орієнтація в інформаційному середовищі, що передбачає вміння працювати з даними, їх аналіз та використання у службовій діяльності.

Для діагностики рівня комунікабельності респондентки відповідали на 16 запитань за шкалою «так», «ні», «іноді», що дозволяло кількісно оцінити рівень їхніх соціально-комунікативних якостей. На основі отриманих результатів було виокремлено три рівні комунікабельності: високий, середній та початковий.

Високий рівень комунікабельності характеризується розвиненими соціальними навичками, активністю у взаємодії, легкістю встановлення контактів та здатністю ефективно працювати в колективі, підтримуючи командний дух і організовуючи взаємодію.

Середній рівень комунікабельності відзначається достатньою здатністю до спілкування, однак із певною соціальною обережністю, труднощами в нових колективах та схильністю до обмеженої ініціативності у взаємодії.

Початковий рівень комунікабельності характеризується низькою соціальною активністю, труднощами у встановленні контактів, обмеженою здатністю до командної взаємодії та недостатньою комунікативною впевненістю в колективному середовищі.

Отже, розроблена програма дослідження психологічної готовності до військової служби репрезентує цілісну та науково обґрунтовану систему оцінювання значущих особистісних характеристик, що визначають здатність жінок і дівчат ефективно виконувати службово-бойові завдання в різних умовах діяльності. Її заплановано реалізувати поетапно та структуровано: на першому етапі – анкетування, спрямоване на визначення мотиваційної, емоційної та вольової складових готовності; другий етап – оцінка психофізіологічного та фізичного стану за методикою самооцінки психофізіологічного стану О. Кокуна; третій етап – встановлення рівня соціально-комунікативної готовності до взаємодії у військовому колективі за допомогою тесту комунікабельності В. Ряховського. Відповідно, програма охоплює комплекс взаємопов'язаних компонентів готовності – мотиваційний, емоційний, вольовий, фізичний, психофізіологічний та соціально-комунікативний, які у поєднанні формують інтегральний показник професійної придатності до військової служби.

2.2. Аналіз емпіричних показників психологічної готовності жінок до військової служби

Необхідність аналізу емпіричних показників психологічної готовності жінок до військової служби зумовлена необхідністю об'єктивного наукового оцінювання їхнього потенціалу в умовах сучасних викликів, зокрема в контексті діяльності Збройні сили України. У сучасних умовах зростає роль жінок у військовій сфері, що потребує глибокого розуміння їхніх мотиваційних, емоційно-вольових та соціально-комунікативних характеристик. Емпіричний аналіз дозволяє перейти від теоретичних припущень до перевірених даних щодо рівня їхньої готовності до служби. Це, своєю чергою, забезпечує науково обґрунтовану основу для вдосконалення системи відбору та підготовки військовослужбовиць. Важливість дослідження також полягає у виявленні реальних психологічних ресурсів і ризиків адаптації жінок до бойових та

службових умов. Отримані результати мають значення для підвищення ефективності кадрової політики та розвитку сучасної військової психології.

У результаті проведеного теоретико-емпіричного аналізу нами було встановлено, що психологічна готовність жінок і дівчат до проходження військової служби у лавах Збройні сили України має багатовимірну структуру та охоплює низку взаємопов'язаних компонентів. До них віднесено:

- мотиваційну готовність;
- емоційну готовність;
- волюву готовність;
- фізичну готовність;
- психофізіологічну готовність;
- соціально-комунікативну готовність.

Кожний із них відображає окремий аспект професійної адаптації до військового середовища. У своїй сукупності ці компоненти утворюють цілісну інтегративну систему, що визначає рівень сформованості професійної придатності до військової служби. Такий підхід дозволяє розглядати готовність не як ізольовану властивість, а як складний структурований феномен, у якому поєднуються внутрішні психологічні ресурси особистості та вимоги військово-професійної діяльності.

Мотиваційна готовність. У сучасних умовах визначальним чинником готовності до виконання військового обов'язку виступає мотивація як складний динамічний психологічний процес, що регулює поведінку особистості, визначає її спрямованість, активність і стійкість у професійній діяльності. У межах емпіричного дослідження її вивчення здійснювалося за допомогою анкетування, що дозволило виявити провідні мотиви залученості жінок і дівчат до військової служби. Отримані результати засвідчили, що найбільша частка респонденток (34,8%) зазначає відсутність будь-яких внутрішніх мотивів до проходження служби у Збройні сили України, що може свідчити про домінування негативної або нейтральної мотиваційної установки щодо військової діяльності. Значна частина опитаних (21,7%) пов'язує потенційне залучення до служби переважно

із зовнішніми чинниками, такими як мобілізаційні процеси та діяльність територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки. Водночас 17,4% респонденток демонструють наявність внутрішньої мотивації та власного усвідомленого бажання проходити військову службу, що є важливим індикатором професійної спрямованості.

Окремі мотиваційні чинники, пов'язані з соціально-політичним контекстом, зокрема критичною ситуацією в країні, визначили 10,9% опитаних. Для незначної частки респонденток (4,3%) мотивація пов'язана з особистісно значущими подіями, такими як втрата близьких унаслідок бойових дій, тоді як ще 4,3% пов'язують потенційну службу з досягненням повноліття як формальною умовою. Лише 2,2% зазначають вплив авторитетної або значущої особи як визначальний мотиваційний фактор (див. рис. 2.2.1).



Рис. 2.2.1. Основні чинники мотивації у жінок та дівчат щодо служби у Збройних силах України

Отримані емпіричні дані свідчать про переважання зовнішньо зумовленої та слабо сформованої внутрішньої мотивації до військової служби серед жінок і дівчат, що актуалізує потребу у подальшому розвитку системи мотиваційної підготовки та професійної орієнтації у військовій сфері.

Ще одним аспектом дослідження мотиваційної спрямованості стало з'ясування готовності жінок і дівчат до захисту держави. За результатами анкетування встановлено, що 71,4% респонденток висловлюють готовність стати на захист країни, тоді як 17,6% демонструють негативну позицію, а 10,9% не мають чітко сформованого ставлення до цього питання. З наукової точки зору,

домінування позитивних відповідей свідчить про достатньо високий рівень сформованості патріотично орієнтованої мотивації та внутрішньої готовності до виконання громадянського і військового обов'язку у структурі Збройні сили України. Водночас наявність частки респонденток із невизначеною або негативною позицією вказує на неоднорідність мотиваційної сфери та потребу в її подальшому розвитку. Така варіативність може бути зумовлена впливом індивідуально-психологічних особливостей, рівнем поінформованості, соціальним досвідом і ступенем усвідомлення ризиків військової служби (див. рис. 2.2.2)

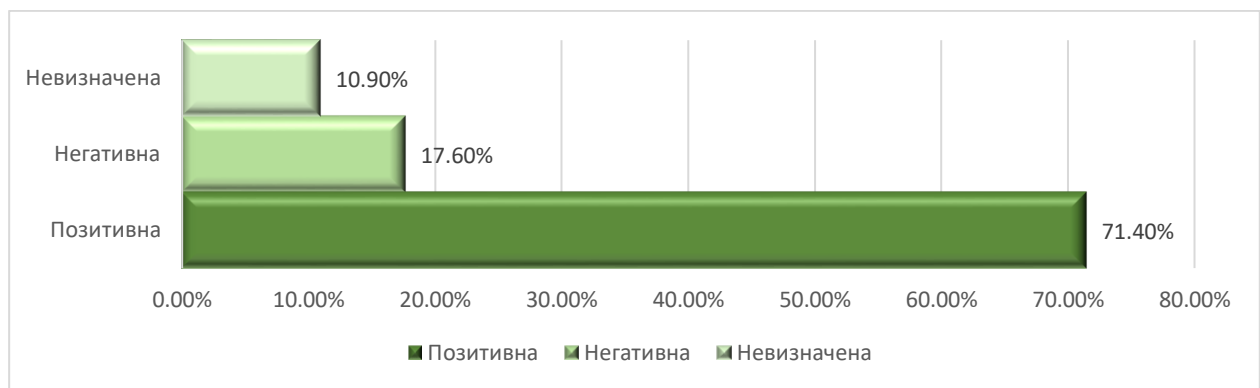


Рис. 2.2.2. Спрямованість мотиваційної готовності у жінок і дівчат

Як бачимо, отримані результати відображають загальну тенденцію до високого рівня мотиваційної готовності серед жінок і дівчат, водночас актуалізуючи необхідність цілеспрямованого формування стійкої внутрішньої мотивації до військової служби.

Емоційна готовність. Важливим аспектом формування психологічної готовності є розвиток емоційного контролю як здатності особистості регулювати власні психічні стани в умовах напружених або потенційно небезпечних ситуацій. З цією метою було проаналізовано відповіді жінок і дівчат на запитання щодо способів подолання страху в різних життєвих обставинах.

Отримані результати засвідчили, що 34,90% респонденток не використовують жодних свідомих стратегій подолання страху, що може свідчити про недостатній рівень сформованості навичок емоційної саморегуляції. Водночас 23,25% опитаних застосовують когнітивні стратегії, зокрема концентрацію уваги та фокусування на певній діяльності, що відповідає

механізмам довільного контролю психічних процесів. Ще 20,90% респонденток обирають поведінкові способи зниження тривожності, зокрема відволікання через активності (музика, фізична діяльність), що є ефективним компенсаторним механізмом. Менша частка (7,00%) використовує соціальну підтримку як ресурс емоційної стабілізації, тоді як по 4,65% застосовують фізіологічні (дихальні техніки) та когнітивно-аналітичні (оцінка ситуації, пошук раціональних рішень) стратегії подолання страху (рис. 2.2.3).

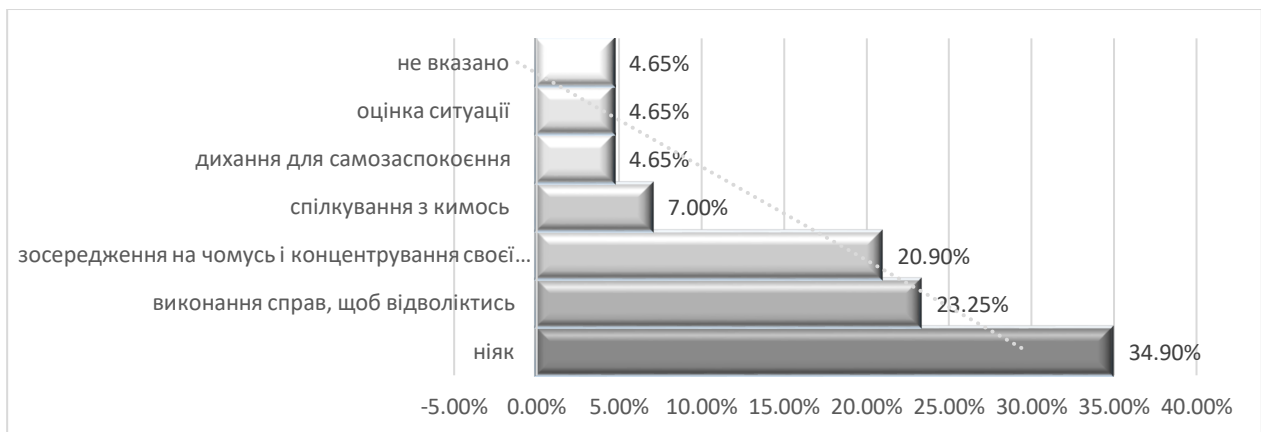


**Рис. 2.2.3. Самооцінка здатності до емоційного контролю
у жінок і дівчат**

З наукової точки зору, така варіативність відповідей свідчить про часткову сформованість емоційно-регуляторних механізмів у досліджуваній групі. Попри наявність окремих ефективних стратегій саморегуляції, значна частка респонденток потребує розвитку навичок усвідомленого контролю емоційних станів, що є критично важливим для успішної адаптації до умов військової служби у Збройних силах України.

Вольова готовність. Важливим компонентом психологічної готовності до військової служби є вольовий самоконтроль, який забезпечує здатність особистості регулювати власну поведінку, емоції та дії в умовах підвищеного стресу. У межах дослідження було проаналізовано відповіді жінок і дівчат на запитання щодо чинників, які допомагають їм зберігати самоконтроль в екстремальних ситуаціях.

Отримані результати засвідчили, що 42,9% респонденток пов'язують здатність до самоконтролю з власними особистісними рисами, такими як

витримка, відповідальність і самодисципліна, що свідчить про внутрішньо зумовлений характер вольової регуляції. Водночас 14,3% опитаних зазначають використання спеціальних психорегуляційних технік, які сприяють зниженню емоційної напруги та підтриманню стабільного психічного стану. Невелика частка (4,7%) підкреслює значення соціальної підтримки як чинника збереження самоконтролю, що вказує на роль міжособистісної взаємодії у процесах психологічної стабілізації (див. рис. 2.2.4).

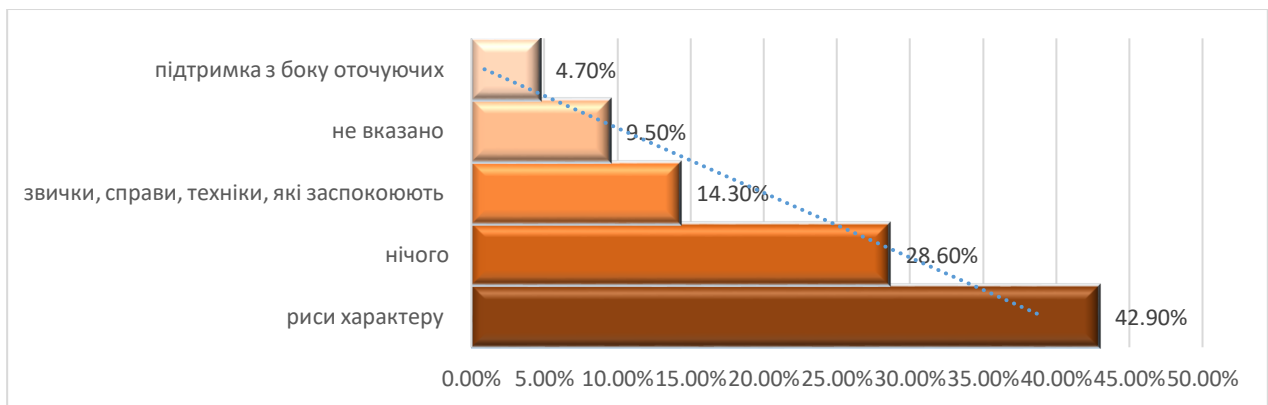


Рис. 2.2.4. Самооцінка вольової здатності у жінок та дівчат

З психологічної точки зору, такі результати демонструють переважання внутрішніх механізмів вольової регуляції, водночас засвідчуючи недостатню поширеність усвідомлених стратегій самоконтролю серед частини респонденток. Це актуалізує необхідність розвитку навичок психічної саморегуляції та зміцнення вольових якостей у жінок як важливого ресурсу ефективної діяльності у Збройних силах України.

Формування вольової регуляції особистості тісно пов'язане зі здатністю до цілепокладання, подолання труднощів та підтримання діяльності в умовах перешкод. Зважаючи на це, у межах дослідження було проаналізовано чинники, що сприяють розвитку сили волі у жінок і дівчат як важливого компонента психологічної готовності до військової служби. Отримані результати свідчать, що у 33,3% респонденток провідним фактором виступає прагнення до досягнення результату, що відображає орієнтацію на цілеспрямовану діяльність і внутрішню мотивацію. У 28,6% опитаних визначальну роль відіграють індивідуально-психологічні риси характеру, які забезпечують стійкість і наполегливість у досягненні мети. Водночас 19,0% респонденток пов'язують

розвиток вольових якостей із впливом соціального оточення, що вказує на значення зовнішньої мотивації у підтриманні активності. Разом із тим 14,3% зазначають відсутність сформованих вольових якостей, що свідчить про недостатній рівень саморегуляції, тоді як 4,8% пов'язують силу волі з готовністю захищати близьких і державу, що відображає патріотично-ціннісну основу мотивації (див. рис. 2.2.5).

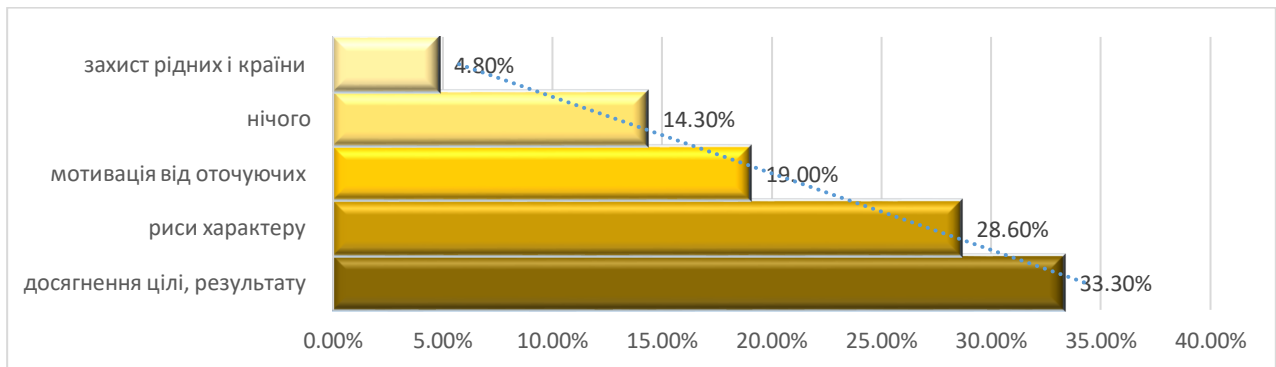


Рис. 2.2.5. Сила волі як показник вольової готовності жінок і дівчат щодо військової служби у Збройних силах України

У цілому, результати дослідження демонструють різноманітність сформованості вольових якостей у жінок і дівчат, із домінуванням внутрішньо зумовлених чинників, водночас підкреслюючи необхідність цілеспрямованого розвитку сили волі як важливого ресурсу ефективної діяльності у Збройних силах України.

Фізична готовність. Цей різновид готовності у структурі військової служби тісно пов'язаний із вольовою регуляцією та здатністю до подолання навантажень, що відображає інтеграцію фізичних і психічних ресурсів особистості. У межах дослідження було проаналізовано відповіді жінок і дівчат щодо способів розвитку витривалості як ключового компонента професійної придатності. Отримані результати засвідчили, що 41,86% респонденток визначають фізичну активність (зокрема прогулянки, заняття спортом, тренування) як основний засіб розвитку фізичної моральної витривалості, що відповідає сучасним уявленням про взаємозв'язок тілесної активності та психічної стійкості. Водночас 30,23% опитаних акцентують увагу на розвитку емоційного контролю та сили волі як провідних механізмів формування

моральної стійкості. Разом із тим 16,28% респонденток не здійснюють цілеспрямованих дій щодо розвитку витривалості, що може свідчити про недостатню усвідомленість значення фізичної підготовки. Ще 6,98% пов'язують розвиток стійкості з прагненням досягнення поставленої мети, що відображає роль мотиваційного компонента у формуванні витривалості (див. рис. 2.2.6).

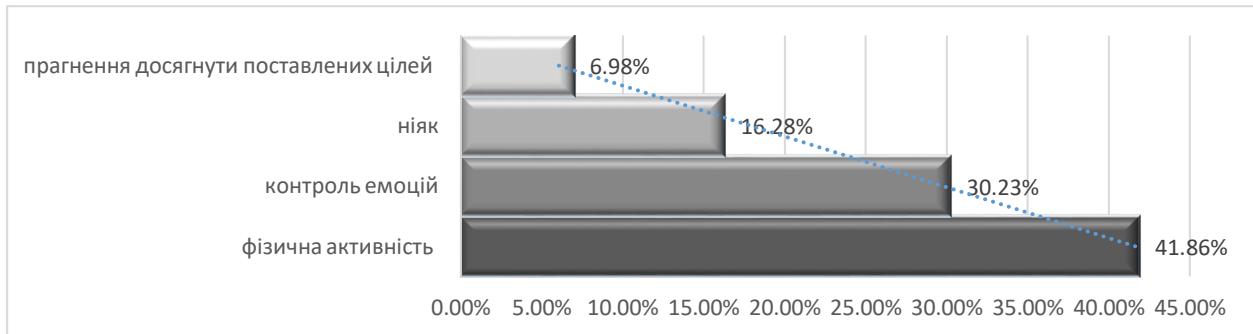


Рис. 2.2.6. Самооцінка респондентками фізичної готовності до військової служби у Збройних силах України

Аналіз даних дає підстави стверджувати, що результати дослідження демонструють переважання активних стратегій розвитку витривалості серед жінок і дівчат, водночас виявляючи потребу у формуванні системного підходу до поєднання фізичної та психологічної підготовки як важливої умови ефективної діяльності у Збройних силах України.

У структурі професійної готовності до військової служби суттєве значення має усвідомлення переліку базових компетентностей, необхідних для ефективного виконання службово-бойових завдань. З цією метою було проаналізовано уявлення жінок і дівчат щодо пріоритетних професійних навичок військовослужбовця.

Отримані результати свідчать, що 32,05% респонденток визначають фізичну підготовку як провідну складову професійної компетентності, що узгоджується з вимогами до витривалості та функціональної готовності у військовій діяльності. Водночас 25,64% опитаних акцентують на психологічній підготовці, підкреслюючи значення стресостійкості, самоконтролю та адаптаційних можливостей особистості. Ще 10,26% респонденток виокремлюють стресостійкість і володіння зброєю як інтегровані навички, необхідні для дій у бойових умовах, тоді як 8,97% наголошують на важливості

критичного мислення як здатності до швидкого аналізу ситуації та прийняття рішень. Менша частка (5,13%) підкреслює значення навичок домедичної допомоги, а по 2,56% відзначають знання військових технологій і лідерські якості як додаткові компоненти професійної підготовленості; 1,28% звертають увагу на практичні навички водіння (див. рис. 2.2.7).

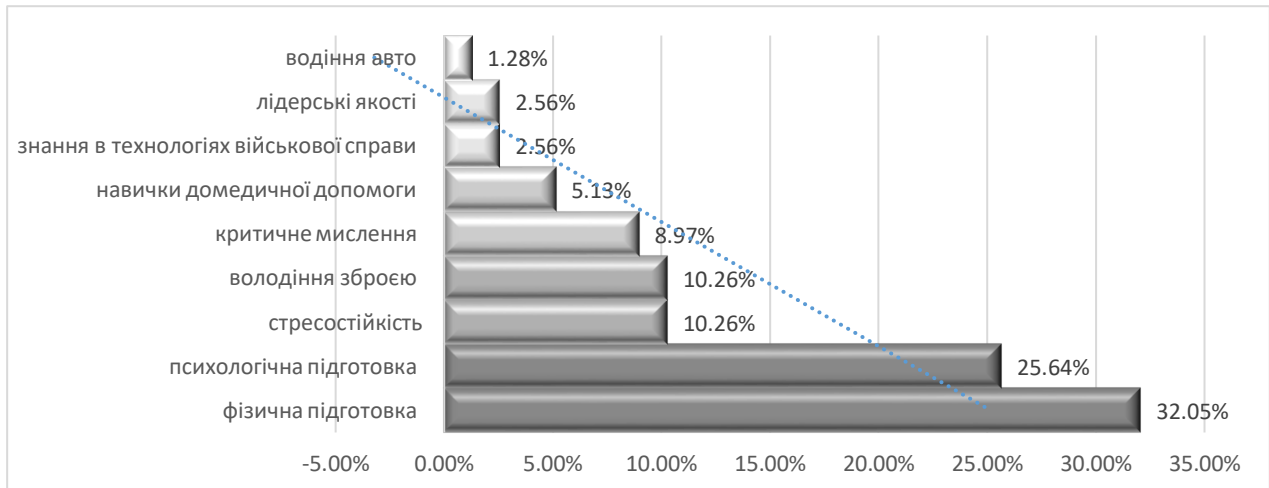


Рис. 2.2.7. Професійні навички, які необхідні жінкам і дівчатам під час військової служби у Збройних силах України

Ці результати відображають комплексне сприйняття жінками і дівчатами вимог до військової професії, у якому домінують фізичні та психологічні компоненти, водночас визнається значення когнітивних, технічних і соціальних компетентностей. Це свідчить про формування багатовимірного уявлення про професійну придатність до служби у Збройні сили України та актуалізує необхідність інтегрованого підходу до підготовки військовослужбовиць.

У межах емпіричного дослідження фізичної готовності жінок і дівчат до подальшого проходження військової служби було проаналізовано способи підтримання фізичної форми як одного з ключових компонентів професійної придатності у Збройні сили України. Фізична підготовленість у цьому контексті розглядається як інтеграція рухової активності, самодисципліни та психофізіологічної витривалості, що забезпечує здатність до виконання службових завдань. Отримані результати свідчать, що 25,64% респонденток підтримують фізичну форму через систематичні заняття спортом, що відповідає класичним підходам до розвитку витривалості та функціональної підготовки. Ще 23,08% опитаних зазначають використання когнітивно-емоційних стратегій,

зокрема зосередженості та позитивного мислення, що відображає опосередкований вплив психічної регуляції на фізичний стан. Водночас така ж частка (23,08%) не здійснює цілеспрямованих дій для підтримання фізичної форми, що може свідчити про недостатній рівень усвідомлення її значення у військовому контексті. Ще 17,95% респонденток підтримують фізичну активність через загальні рухові навантаження, тоді як 7,69% пов'язують розвиток витривалості з формуванням особистісних якостей. Лише 5,13% зазначають допомогу іншим як непрямий чинник власної фізичної активності (див. рис. 2.2.8).

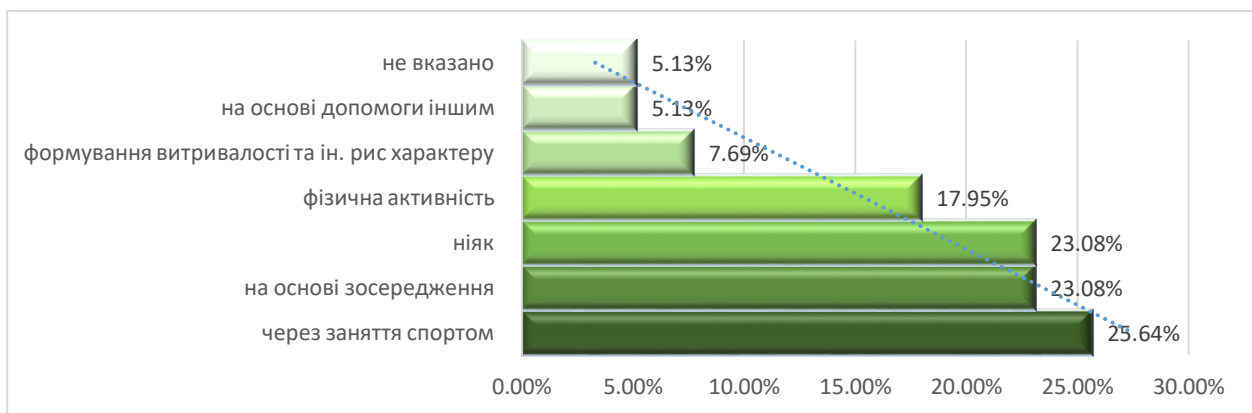


Рис. 2.2.8. Форми підтримки жінками і дівчатами своєї фізичної готовності

Отримані дані свідчать про неоднорідність стратегій підтримання фізичної готовності, у якій поєднуються як цілеспрямовані тренувальні практики, так і пасивні або опосередковані підходи. Це актуалізує необхідність системного формування культури фізичної підготовки як невід'ємної складової професійної готовності до військової служби.

Соціально-комунікативна готовність. Релевантним компонентом професійної підготовки до військової служби є сформованість соціально-комунікативної готовності, яка забезпечує ефективну взаємодію в підрозділі та безперервність обміну інформацією в умовах бойової діяльності. У межах дослідження було проаналізовано способи налагодження комунікації жінками і дівчатами як важливого елементу їхньої адаптації до військового середовища. Отримані результати засвідчили, що 77,36% респонденток визначають встановлення позитивних міжособистісних взаємин як ключову умову

ефективної комунікації, що відповідає положенням соціальної психології щодо ролі довіри та емоційного клімату в груповій взаємодії. Водночас 43,40% опитаних надають перевагу безпосередньому спілкуванню як основному інструменту налагодження контактів, що свідчить про орієнтацію на відкриту комунікацію. Ще 22,64% респонденток акцентують увагу на цілеспрямованому розвитку власних комунікативних якостей, що відображає усвідомлення значущості особистісного ресурсу у процесі взаємодії. Лише 1,89% зазначають труднощі у встановленні комунікації, що може свідчити про наявність окремих бар'єрів соціальної адаптації (див. рис. 2.2.9).

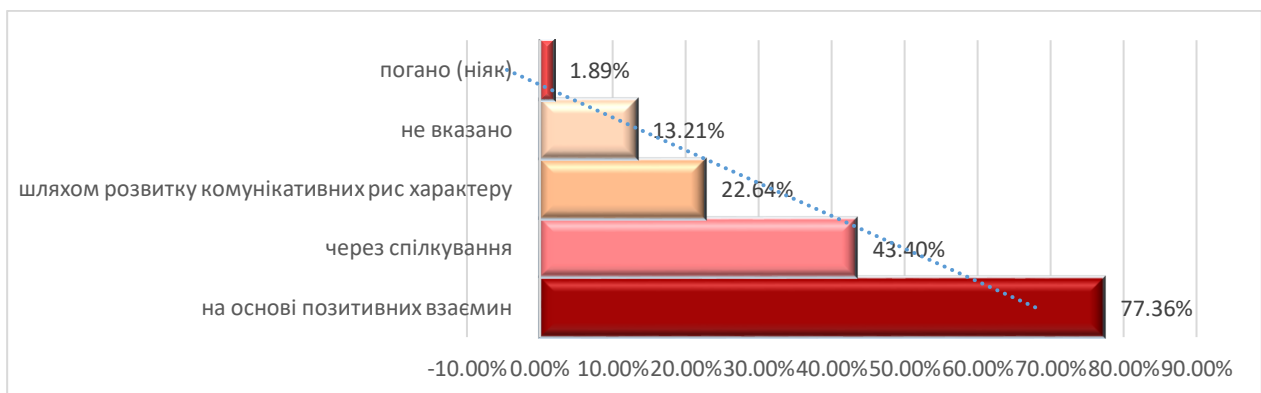


Рис. 2.2.9. Самооцінка соціально-комунікативної готовності жінок і дівчат до військової служби у Збройних силах України

Емпіричні дані підтверджують, що результати вказують на загалом достатній рівень сформованості комунікативної компетентності серед жінок і дівчат, що є важливим чинником ефективної діяльності у складі підрозділів Збройних сил України та забезпечує узгодженість дій у складних умовах військової служби.

Проведене дослідження дозволяє констатувати, що соціально-психологічна готовність до командної взаємодії є суттєвим компонентом професійної придатності до військової служби, оскільки ефективність діяльності підрозділу безпосередньо залежить від рівня узгодженості дій його учасників. Тому, у межах експерименту було проаналізовано уявлення жінок і дівчат про чинники, що сприяють результативній роботі в команді. Отримані результати свідчать, що 43,48% респонденток пов'язують ефективність командної діяльності зі здатністю налагоджувати взаємодію та підтримувати позитивні

міжособистісні стосунки, що відповідає концепціям групової згуртованості у соціальній психології. Водночас 21,74% опитаних визначають орієнтацію на спільний результат як провідний фактор, що відображає сформованість колективістських цінностей і цілеспрямованості. Ще 13,04% акцентують увагу на індивідуально-психологічних рисах характеру, які забезпечують ефективну участь у груповій діяльності, тоді як 6,52% пов'язують успішність із мотиваційною складовою. Разом із тим 6,52% зазначають відсутність чинників, що сприяють їхній командній взаємодії, що може свідчити про труднощі соціальної адаптації (див. рис. 2.2.10).

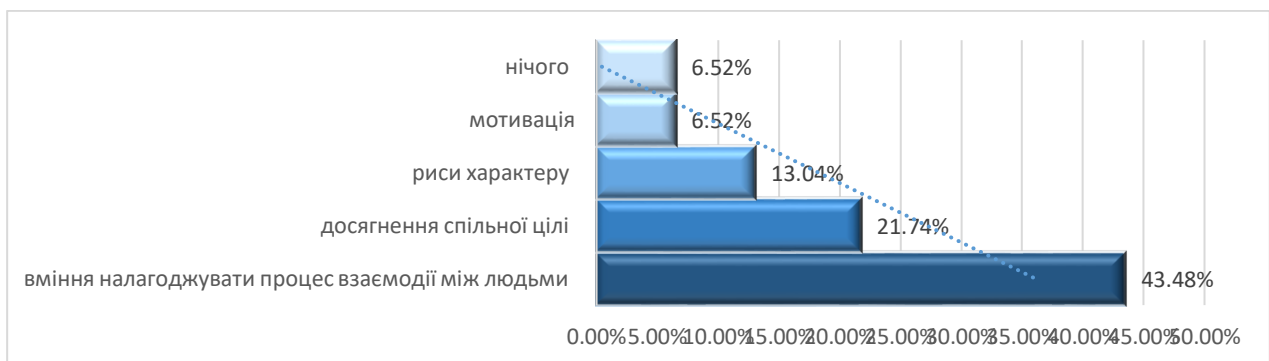


Рис. 2.2.10. Самооцінка командної готовності жінок і дівчат у лавах Збройних сил України

Такі результати демонструють переважання соціально орієнтованих і мотиваційних механізмів у забезпеченні ефективної командної роботи, водночас виявляючи необхідність розвитку комунікативних і кооперативних навичок як важливої передумови успішної діяльності у складі підрозділів Збройні сили України.

Наступним, другим етапом дослідження стало **вивчення психофізіологічного стану старшокласників як готовності до ВС** на основі однойменної методики О. Кокун. Дані порівнювали у юнаків і дівчат (див. табл. 2.2.11).

Таблиця 2.2.11

Результати серед дівчат за методикою самооцінки психофізіологічного стану військовослужбовців (автор О. Кокун)

Критерії / Рівні	Самопочуття	Активність	Настрій	Працездатність	Зацікавленість в участі у ВС	Бажання виконувати завдання під час ВС	Впевненість у своїх силах	Фізичний стан
Високий	40,9	45,4	59,1	27,3	9,1	13,7	31,8	36,3
Достатній	18,2	18,2	13,7	27,3	27,3	27,3	50	40,9
Середній	40,9	27,3	22,7	27,3	36,3	40,9	9,1	18,2
Початковий	0	9,1	4,5	18,1	27,3	18,1	9,1	4,6

Таблиця 2.2.12

Результати серед хлопчиків за методикою самооцінки психофізіологічного стану військовослужбовців (автор О. Кокун)

Критерії / Рівні	Самопочуття	Активність	Настрій	Працездатність	Зацікавленість в участі у ВС	Бажання виконувати завдання під час ВС	Впевненість у своїх силах	Фізичний стан
Високий	50	37,5	62,5	54,2	12,5	16,7	54,1	41,7
Достатній	37,5	29,2	12,5	20,8	12,5	20,8	37,5	37,5
Середній	12,5	33,3	25	16,7	33,3	20,8	4,2	16,7
Початковий	0	0	0	8,3	41,7	41,7	4,2	4,2

Як бачимо з таблиці, у хлопців переважають високі показники за критеріями самопочуття (50%), активність (37,5%), настрої (62,5%), працездатність (54,2%), впевненість у своїх силах (54,1%), фізичний стан (41,7%). У дівчат високі показники виявлено за категоріями самопочуття (40,9%), активність (45,4%), настрої (59,1%). Натомість, за критеріями працездатність (27,3%), впевненість у своїх силах (31,8%), фізичний стан (36,3%) отримано нижчі показники, ніж у хлопців. Мало серед обох категорій досліджуваних виявлено осіб, які виявляють зацікавленість в участі у ВС (9,11% серед хлопців та 12,5% серед дівчат) і бажання виконувати поставлені завдання під час ВС (13,7% серед хлопців і 16,7% серед дівчат).

Актуальність проблеми взаємодії особистості і спільноти в умовах військового конфлікту багатогранна і різноманітна. Це зумовило необхідність дослідження комунікативної готовності і визначення рівня комунікабельності юнаків і дівчат, що стало підґрунтям для *визначення рівня комунікабельності за тестом В.Ф. Ряховського* (див. табл. 2.2.13).

Таблиця 2.2.13

**Результати тесту на визначення рівня комунікабельності
(автор – В.Ф. Ряховський)**

Рівні / Категорії д-них	Комунікабельність у хлопців	Комунікабельність у дівчат
Високий	18,2%	21,7%
Середній	63,6%	65,3%
Низький	18,2%	13,0%

Як демонструють показники емпіричного дослідження, рівень комунікабельності у дівчат дещо переважає, ніж у хлопців. Високі рівні притаманні для 21,7% дівчат, середні – для 65,3%, низькі – для 13,0%. Це дасть їм змогу більш ефективно налагоджувати стосунки у команді та працювати злагоджено у військовому колективі. У хлопців показники розподілились так: високі рівні – 18,2%, середні – 63,6%, початкові – 18,2%. Показники також достатні для ефективного налагодження міжособистісних та комунікативних взаємин у військовому колективі.

Отже, за результатами вивчення емпіричних показників психологічної готовності жінок і дівчат до військової служби було отримано такі висновки та узагальнення:

Мотиваційна готовність (за результатами анкетування) – переважає позитивна спрямованість (71,4%) до захисту своєї батьківщини; середні (47,8%) і низькі (34,8%) рівні мотиваційної готовності, що вказує на прагнення виконувати військовий обов’язок за наявності загрози країні або рідним, або небажання проходити ВС.

Емоційна готовність (за результатами анкетування) – високі рівні виявлено у 27,9% жінок і дівчат, що вказує на здатність регулювати свої емоції шляхом раціонального аналізу ситуації і знаходження об’єктивних рішень; середні рівні у 37,2%, які відволікаються на різного роду заняття, спілкування та ін.; 34,90% – низький рівень.

Вольова готовність (за результатами анкетування) – у 33,3% жінок і дівчат переважають високі рівні (вміння долати труднощі на основі вольових рис характеру і готовність стати на захист своїх рідних і країни); у 33,3% – середні

рівні (прагнення досягати результату); у 33,3% – низькі рівні (зовнішня мотивація, відсутність необхідних вольових якостей).

Фізична готовність (за тестом О. Кокун) – у 39,1% респонденток встановлено високі рівні, що вказує на підтримку їхньої фізичної форми за допомогою занять спортом; у 56,5% – достатні і середні рівні, що засвідчує підтримку загальної фізичної активності; 4,4% – низькі рівні, що говорить про відсутність фізичної підготовки.

Психофізіологічна готовність (за тестом О. Кокун) – у 37,1% респонденток визначено високі рівні самопочуття, активності, настрою, працездатності, бажання виконувати поставлені завдання під час ВС, впевненості у своїх силах; у 51,0% – достатні і середні рівні; у 11,9% – низькі рівні, що вказує на порушення самопочуття, недостатню активність, працездатність, невпевненість у своїх силах.

Комунікативна готовність (за тестом В. Ряховського) – високі рівні у 21,7% жінок і дівчат, які вміють ефективно налагоджувати міжособистісні та комунікативні взаємини у колективі; середні – у 65,3%, які лише розвивають комунікативні риси характеру, щоб поліпшити комунікацію з іншими; низькі – у 13,0%, котрі не вміють налагоджувати взаємодію та позитивні стосунки в колективі.

Висновки до розділу 2

У межах емпіричного дослідження було розроблено програму емпіричного дослідження психологічної готовності жінок до військової служби. Розроблена програма постає як цілісна, науково верифікована система оцінювання ключових особистісних характеристик, що детермінують здатність жінок і дівчат до ефективного виконання службово-бойових завдань. Її реалізація передбачає поетапний підхід: на першому етапі здійснюється анкетування для визначення мотиваційного, емоційного та вольового компонентів; на другому – оцінка психофізіологічного і фізичного стану за методикою О. Кокун; на третьому —

діагностика соціально-комунікативної готовності за тестом В. Ряховського. У сукупності програма охоплює взаємопов'язані компоненти готовності – мотиваційний, емоційний, вольовий, фізичний, психофізіологічний і соціально-комунікативний, що інтегруються у загальний показник професійної придатності у військовій справі.

Емпіричні результати засвідчили, що мотиваційна готовність характеризується домінуванням позитивної спрямованості на захист держави. Емоційна готовність варіюється від високого рівня, що відображає сформовані навички саморегуляції, до середнього і низького, які вказують на часткову або недостатню здатність до емоційного контролю. Вольова готовність представлена рівномірним розподілом високого, середнього та низького рівнів, що свідчить про неоднорідність сформованості вольових якостей. Фізична готовність переважно відповідає достатньому рівню: високі показники зафіксовано у 39,1%, середні – у 56,5%, тоді як низькі – лише у 4,4%. Психофізіологічна готовність характеризується переважанням середніх і достатніх значень (51,0%) при наявності високих і низьких показників. Соціально-комунікативна готовність здебільшого перебуває на середньому рівні (65,3%), тоді як високий рівень становить 21,7%, а низький – 13,0%, що свідчить про потребу подальшого розвитку навичок командної взаємодії.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

3.1. Основні напрями розвитку психологічної готовності жінок до служби в умовах російсько-української війни

У служінні країні може бути багато мотивацій і переваг. Військова служба – це підготовка до виконання військових завдань за призначенням в армії чи інших збройних формуваннях, військово-повітряних силах і військово-морських силах, чи то за вибором (добровільна служба), чи як результат обов’язкового залучення до служби (призов). На сьогодні, в ЗСУ служать як чоловіки, так і жінки, тому формування психологічної готовності до військової служби має стосуватись дівчат і жінок. За результатами проведеного експерименту слід звернути увагу на розвиток у майбутніх військовослужбовиць психологічних якостей у межах формування таких видів готовності:

Блок 1. Формування мотиваційної готовності

1. *Виховання патріотичних мотивів* – патріотичні мотиви військової служби можуть включати в себе різноманітні переконання та цінності, які стимулюють людей вступати до армії та служити своїй країні. Військовослужбовці можуть відчувати глибоку прив’язаність та любов до своєї країни. Вони готові віддати свою енергію та час для захисту та служіння її інтересам. Деякі жінки вступають до військової служби через бажання забезпечити безпеку та стабільність своїй країні та її громадянам. Вони розглядають свою роль як важливий фактор у забезпеченні національної безпеки. Жінки і дівчата можуть відчувати гордість і патріотизм, служачи своїй країні. Вони можуть розглядати свою роботу як спосіб внесення вкладу у велику справу.

2. *Розвиток професійно-ціннісних мотивів* – це формування цінностей і переконань, які стимулюють професійну діяльність та службу в армії. Ці мотиви можуть включати відновлення справедливості та захисту своєї рідної землі,

повернення територій Криму і Донбасу, визволення України від загарбників. Військові відзначаються високим рівнем відданості своїй справі та виконанню завдань. Вони готові виконувати свої обов'язки навіть у важких умовах та ризикованих ситуаціях. Через це цінуються можливості для навчання та професійного розвитку, надається перевага отриманню нових навичок і знань, щоб бути більш компетентними та ефективними у своїй роботі. У межах підвищення мотивації здійснюється формування особистісно-професійних цілей. Жінки і дівчата можуть вважати свою службу способом служіння загальному добробуту і захисту своєї країни. Це відчуття цінності може надихати їх на високий рівень відданості своєму професійному покликанню.

3. Підвищення дієвості мотивів самоактуалізації та самореалізації у військовій справі, які є важливими аспектами професійного саморозвитку молодих людей. Психолог може сприяти здійсненню низки заходів для підвищення їхньої дієвості, а саме: а) розвиток лідерських якостей – надання можливостей для самореалізації, формування вміння брати відповідальність за власні дії, приймати рішення та мотивувати команду; б) підтримка особистісного розвитку – важливо надавати можливості для самостійного планування кар'єрного та особистісного розвитку; це може включати участь у тренінгах, семінарах, а також надання ресурсів для самостійного вивчення; в) стимулювання оперативного мислення – заохочення можливостей для виявлення та розвитку тактично-оперативних здібностей може позитивно позначитися на їхньому професійному самовдосконаленні.

Блок 2. Розвиток емоційно-вольової готовності до виконання завдань за призначенням.

1. Формування копінг-стратегії, зорієнтованої на вирішення завдань – ці стратегії дозволяють ефективно впоратися з викликами військової служби та стресовими ситуаціями. Жінки і дівчата повинні розуміти, як вони реагують на стрес та труднощі. Це може допомогти визначити області, в яких можна вдосконалити копінг-стратегії. Молоді люди повинні ставити перед собою конкретні, досяжні цілі, які спрямовані на вирішення певних завдань або

подолання труднощів. Ефективне розподілення часу допомагає управляти завданнями та знижує ризик перевтоми. Жінкам і дівчатам необхідно усвідомлювати свої можливості та ресурси, щоб ефективно використовувати їх у вирішенні завдань. Розвиток навичок стресостійкості допомагає в управлінні стресом та адаптацією до нових ситуацій. Позитивне мислення може полегшити вирішення завдань та підвищити самомотивацію. Розвиток швидких та ефективних навичок прийняття рішень допомагає в управлінні складними ситуаціями. Окрім того, майбутні військовослужбовиці повинні вести систематичний аналіз своєї діяльності, реакцій та результатів, щоб виявляти можливість покращень.

2. *Забезпечення розвитку копінг-стратегії, зорієнтованої на пошук соціальної підтримки*, що сприяє покращенню психічного стану та пристосуванню до стресових ситуацій. Жінок і дівчат слід залучати до заходів командного дозвілля, тренувань та інших подій, які сприяють формуванню позитивних взаємин. Актуальною є участь у групових сесіях психологічної підтримки, групових тренінгах з розвитку копінг-навичок та спільного подолання стресових ситуацій. Важливим є формування атмосфери взаємодії між молодими людьми і військовослужбовцями, обміну досвідом, участі у військових організаціях та асоціаціях, де можна знайти підтримку та спільноту з однодумцями.

3. *Оптимізація копінг-стратегії, зорієнтованої на емоції* може допомогти юнакам і дівчатам ефективніше управляти стресом та емоційними викликами військової служби. Вивчення власних емоцій та реакцій на стресові ситуації є першим кроком у копінг-стратегіях. Слід заохочувати молодих людей відзначати та називати свої емоції, застосовувати техніки релаксації та медитації, дихальні вправи, техніки для зменшення фізичної напруги та стресу, практику медитації як засіб зосередження та заспокоєння. Можна виражати свої емоції через мистецтво, письмо або інші творчі засоби. Актуальним і цінним є оволодіння техніками переосмислення ситуацій та переходу до позитивного погляду на них,

поширення гнучкості думок, що дозволяє адаптуватися до нових обставин та долати труднощі.

Блок 3. Оптимізація фізичної та психофізіологічної готовності до виконання військових завдань за призначенням.

1. Підвищення самопочуття та активності – це може бути зумовлене різними факторами, такими як фізичний стан, психічне здоров'я, соціальне оточення та специфічні вимоги служби. Важливим є задоволення від служби, індивідуальне задоволення від виконання військових обов'язків і досягнення професійних цілей, розуміння власної важливості та внеску до спільної роботи військового підрозділу. Не менш важливими є відпочинок та рекреація – забезпечення цих можливостей допомагає відновити фізичні та психічні ресурси. Зміцнення балансу між роботою та відпочинком також може позитивно впливати на загальне самопочуття.

2. Підтримка фізичного здоров'я – здоров'я військовослужбовців має велике значення для їхнього самопочуття. Фізичні труднощі, відсутність відпочинку та травми можуть впливати на загальний стан здоров'я та настрої. Фізичний стан жінок визначається різними факторами, такими як фізична активність, ступінь підготовки, харчування, умови служби та інші аспекти. Збереження оптимального фізичного стану важливо для ефективного виконання військових обов'язків та збереження загального здоров'я. Регулярне фізичне тренування включає в себе кардіотренування, силові вправи, гнучкість та інші види фізичної активності. Вони спрямовані на підтримання високого рівня фізичної витривалості, сили та гнучкості. Регулярні медичні обстеження важливі для виявлення можливих проблем зі здоров'ям та їхнього своєчасного лікування. Відіграє важливу роль у підтримці фізичного стану збалансоване харчування – жінкам-військовослужбовицям слід отримувати достатню кількість білків, вітамінів, мінералів та енергії, щоб забезпечити ефективну роботу організму. Важливо надавати час для відпочинку та відновлення. Оскільки недостатній сон може впливати на фізичний та психічний стан, тому важливо дотримуватися регулярного графіку сну. Залежно від спеціальності, жінки-військовослужбовиці

можуть потребувати специфічних навичок з фізичної підготовки. Загальний стан фізичного здоров'я молодих людей є ключовим елементом для забезпечення їхньої ефективності та безпеки в рамках військової служби.

3. Формування навичок витривалості при виконанні довгострокових робіт на військовій службі. Витривалість є критично важливою характеристикою для військовослужбовців, особливо при виконанні довготривалих робіт у бойових умовах. Навички витривалості можна розвивати за допомогою систематичних тренувань та підготовки. Зокрема, використовується кардіотренування: регулярний біг у тренувальному режимі, який зосереджується на довгих дистанціях, силові тренування, спрямовані на всі тілесні групи. зміна вправ для різних груп м'язів, включаючи ноги, руки, спину та корпус, тренування з власною вагою, прес, віджимання, функціональні тренування для симуляції бойових ситуацій – носіння важкого спорядження, імітація ситуацій стресу, дихальні вправи – вивчення технік правильного дихання, які допомагають забезпечити організм достатнім кількістю кисню, систематична тренувальна програма: розклад тренувань. Який передбачає регулярність і тривалість, щоб забезпечити поступовий розвиток, імітація умов бойових задач. У цьому контексті важливо враховувати індивідуальні особливості та обмеження, а також розробити ефективну програму тренувань, безпечну для здоров'я.

4. Формування працездатності – працездатність жінок і дівчат є критичним аспектом в їхній військовій службі, оскільки вона визначає їхню здатність виконувати різноманітні завдання та виправдовувати вимоги служби. У цьому контексті важливим є оптимізація графіку роботи – введення гнучкого графіку роботи здійснюється для забезпечення достатнього відпочинку та відновлення сил. Важливими є систематичні періоди відпочинку для уникнення перевтоми. Вміння раціонально виконувати військові завдання є ключовим для працездатності. Ключем для збереження високої працездатності в умовах військової служби є здатність управляти стресом та втомою.

Блок 4. Опанування позицій соціально-комунікативної готовності

1. Оволодіння засобами комунікації є важливою складовою підготовки бійців, незалежно від їхнього призначення чи спеціалізації. Ефективна комунікація допомагає виконувати завдання, забезпечує безпеку та координацію дій в бойових умовах. Жінки і дівчата повинні навчитися використовувати різні типи радіостанцій та інші засоби зв'язку, вміти створювати безпеку зв'язку шляхом використання кодування та шифрування даних, розробити та використовувати у бою сигнальні системи для передачі важливих повідомлень без словесної комунікації, опанувати конкретні мовні знаки та жести для комунікації без використання звуків, вміти працювати з сучасними технічними засобами, такими як супутникові системи, GPS тощо. Навчання цим аспектам дозволяє військовослужбовцям ефективно взаємодіяти в будь-яких умовах та виконувати завдання відповідно до визначеної стратегії та поставлених цілей.

2. Розвиток вмінь і навичок комунікації у стресових та конфліктних ситуаціях є критично важливим для забезпечення ефективного виконання завдань і формування безпеки. У таких ситуаціях здатність ефективно спілкуватися може визначати успіх операцій та збереження життів. Тренуванню стресостійкості сприяє включення в програму тренувань сценаріїв з елементами стресу та підвищення навантаження для адаптації до стресових ситуацій, навчання прийомам релаксації для зниження рівня стресу та підвищення концентрації, тренування комунікації в умовах обмеженого часу: спрощення та швидке передавання важливих повідомлень; тренування комунікації в екстремальних умовах шуму, обмежень простору, низької видимості, залучення психологічної підтримки та тренувань для покращення психічного стану у стресових ситуаціях. Розвиток цих навичок допомагає майбутнім бійцям ефективно спілкуватися, координувати свої дії та залишатися стресостійкими в найекстремальніших умовах бойових дій.

3. Підвищення ефективності лідерських якостей у бою є ключовим аспектом для успішного ведення військових операцій та забезпечення безпеки підлеглих. Лідер в бою повинен володіти низкою важливих навичок і рис

характеру, щоб успішно вести свою групу. Він повинний регулярно аналізувати свої дії та взаємодію з командою для постійного вдосконалення, постійне поліпшувати військові, тактичні та стратегічні навички, чітко формулювати завдання, забезпечувати розуміння кожним членом команди загальної місії та цілей, розробляти плани дій у стресових сценаріях, готувати команду до різних ситуацій та викладення планів дій, надавати чіткі та зрозумілі інструкції у всіх ситуаціях, враховувати думки та ініціативи членів команди, розподіляти завдання та делегувати обов'язки для підтримання ефективності, ефективно використовувати навички та особливості кожного члена команди. Важливим є тренування в прийнятті рішень за обмеженого часу, розвиток швидкості та точності у прийнятті рішень, готовність приймати на себе відповідальність за результати своїх рішень. Загальна мета роботи полягає в тому, щоб лідер був готовий взяти на себе відповідальність, ефективно командувати та приймати обдумані рішення в найскладніших умовах бойових дій.

4. Формування командного духу та здатності працювати злагоджено у бою вимагає комплексного підходу, що включає в себе психологічні, організаційні та тренувальні аспекти. Спільна мета об'єднує команду та надає їй необхідного спрямування, важливим є врахування ініціатив команди, сприяння та пошук ідей від кожного члена команди. Для підвищення командного духу використовуються групові обговорення, здійснюється залучення членів команди до прийняття колективних рішень. Необхідним є врегулювання питання спільної відповідальності – розуміння, що кожний член команди має свою частку відповідальності за успіх групи. Значущим є створення атмосфери, де члени команди можуть вільно обмінюватися думками та інформацією, розроблення ефективних систем комунікації, робота над слабкими місцями у команді, навчання членів команди розв'язувати конфлікти шляхом діалогу та компромісів, спрямованість на конструктивні рішення та уникнення ворожих ставлень, створення цінностей та норм, які підтримують взаємодопомогу, визнання успіхів та внеску кожного члена команди, забезпечення комфортного та підтримуючого оточення. Формування командного духу – це процес, який вимагає часу,

постійних зусиль та лідерського прикладу. Це інвестиція в успішну співпрацю та досягнення спільних цілей у бойових умовах.

Отже, основними напрямками формування психологічної готовності жінок і дівчат визначено: підвищення мотиваційної готовності; становлення психофізіологічної готовності до виконання бойових дій; підвищення емоційно-вольової готовності до виконання завдань за призначенням; розвиток вмінь і навичок соціально-комунікативної готовності.

3.2. Зміст та психологічні механізми формування готовності майбутніх жінок-військовослужбовиць до умов бойової діяльності

Необхідність дослідження змісту та психологічних механізмів формування готовності майбутніх жінок-військовослужбовиць до умов бойової діяльності зумовлена сучасними трансформаціями у структурі кадрового забезпечення Збройних сил України. Участь жінок у військовій службі суттєво розширилася, що потребує наукового осмислення особливостей їхньої адаптації до екстремальних умов діяльності. Важливим є виявлення психологічних механізмів, які забезпечують формування мотиваційної, емоційно-вольової та поведінкової готовності до бойових дій. Це дозволяє підвищити ефективність професійного відбору та підготовки військовослужбовиць. Дослідження також має значення для розроблення програм психологічного супроводу та підтримки особового складу.

МЕТОДИКА

формування психологічної готовності майбутніх жінок-військовослужбовиць до умов бойової діяльності

Вихідні дані:

віковий діапазон: 16–23 роки (здобувачі закладів вищої освіти);

форма психологічної роботи: переважно групова (з можливістю індивідуального супроводу за потреби);

розмір групи: 10–25 осіб у тренінговій групі;

тривалість занять: 60–90 хвилин;
 періодичність: 1–2 заняття на тиждень;
 загальна тривалість програми: 6–8 тижнів;
 умови реалізації: навчальні аудиторії або тренінгові простори з можливістю моделювання стресових ситуацій;
 цільова група: особи жіночої статі з мотивацією до проходження військової служби або навчання за військовими спеціальностями у системі Збройні сили України.

Змістові блоки

I. Блок формування мотиваційної готовності

1.1. Виховання патріотичних мотивів

Психотехніка «Моя країна – мій вибір»

Мета: актуалізація особистісної значущості держави.

Учасниці письмово завершують фрази: «Я пишаюся своєю країною, тому що...», «Я готова захищати її, коли...».

Обговорення в групі допомагає усвідомити спільні цінності та підсилити відчуття належності.

Психотехніка «Лист майбутньому захиснику»

Мета: формування внутрішньої відповідальності та патріотичної ідентичності.

Учасниці пишуть лист собі у майбутнє як військовослужбовиці, описуючи, заради чого вони служать і що захищають.

Вправа активізує емоційно-ціннісне ставлення до військової служби.

Психотехніка «Символ моєї України»

Мета: розвиток емоційної прив'язаності до держави.

Кожна учасниця обирає або створює символ (образ, предмет, метафору), який асоціюється з Україною, і пояснює свій вибір.

Це сприяє формуванню глибокого особистісного зв'язку з країною.

Психотехніка «Герої поруч»

Мета: формування патріотичної мотивації через соціальне наслідування.

Учасниці аналізують приклади жінок-військовослужбовиць або героїв сучасної війни, обговорюють їхні мотиви та внесок.

Вправа підсилює усвідомлення значущості служби як суспільної цінності.

Психотехніка «Мій внесок у безпеку держави»

Мета: формування відчуття особистої відповідальності.

Учасниці визначають, як саме їхні навички, риси характеру або майбутня професія можуть сприяти безпеці країни. Це допомагає перевести абстрактний патріотизм у конкретну життєву позицію.

1.2. Психологічне становлення професійно-ціннісних мотивів

Психологічна техніка «Моя професійна місія»

Мета: формування усвідомленого професійного покликання.

Учасниці формулюють власне бачення сенсу військової служби у вигляді короткої місії (наприклад: «Я служу, щоб...»). Далі відбувається групове обговорення, що сприяє усвідомленню спільних професійно-ціннісних орієнтирів.

Психологічна техніка «Цінності захисника»

Мета: усвідомлення та структурування професійно значущих цінностей.

Учасниці обирають із запропонованого переліку ключові цінності військової служби (справедливість, відповідальність, відданість, безпека держави) та аргументують свій вибір. Це сприяє формуванню внутрішньої системи професійних переконань.

Психологічна техніка «Шлях професійного розвитку»

Мета: розвиток орієнтації на навчання та професійне самовдосконалення.

Учасниці створюють індивідуальну схему професійного зростання, визначаючи етапи набуття знань і навичок для служби у Збройні сили України. Це підсилює мотивацію до безперервного розвитку.

Психологічна техніка «Ситуація вибору»

Мета: формування професійної відповідальності та ціннісного мислення.

Учасникам пропонуються змодельовані службові або бойові ситуації, у яких необхідно обрати рішення та обґрунтувати його з позиції професійних цінностей. Це розвиває здатність діяти в умовах морально-професійного вибору.

Психологічна техніка «Я як частина захисту держави»

Мета: інтеграція особистісних цінностей у професійну ідентичність.

Учасниці описують власну роль у забезпеченні безпеки держави, справедливості та захисту територіальної цілісності України. Це сприяє формуванню глибокого відчуття значущості своєї майбутньої служби.

1.3. Підвищення дієвості мотивів самоактуалізації та самореалізації у військовій справі

Психологічна техніка «Мій шлях професійного зростання»

Мета: формування усвідомленої перспективи саморозвитку.

Учасниці створюють індивідуальну карту професійного розвитку (від теперішнього стану до бажаного рівня військової майстерності), визначаючи етапи навчання, навичок і особистісного зростання.

Психологічна техніка «Я – лідер»

Мета: розвиток лідерських якостей і відповідальності.

Учасниці виконують рольові ситуації, у яких необхідно приймати рішення, організовувати групу та мотивувати інших. Після виконання проводиться рефлексія власного стилю лідерства.

Психологічна техніка «Мої ресурси розвитку»

Мета: усвідомлення власних потенціалів і зон росту.

Учасниці визначають свої сильні сторони, навички та якості, які сприяють професійному розвитку, а також ті, що потребують вдосконалення, з подальшим планом їх розвитку.

Психологічна техніка «Рішення в умовах невизначеності»

Мета: розвиток оперативного та тактичного мислення.

Учасникам пропонуються змодельовані ситуації швидкого вибору, у яких потрібно прийняти рішення за обмежений час і обґрунтувати його з професійної точки зору.

Психологічна техніка «Моя місія у військовій професії»

Мета: посилення внутрішньої мотивації до самореалізації.

Учасниці формулюють власне бачення своєї ролі у військовій сфері, описуючи, як їхній розвиток сприяє ефективності служби та безпеці держави.

II. Блок розвитку емоційно-вольової готовності до виконання завдань за призначенням.

2.1. Формування копінг-стратегії, зорієнтованої на вирішення бойових завдань

Психологічна техніка «Мій стрес-алгоритм»

Мета: усвідомлення власних реакцій на стрес і труднощі.

Учасниці описують типову стресову ситуацію та поетапно фіксують свої думки, емоції й дії. Далі аналізують ефективність реакцій і визначають альтернативні, більш конструктивні способи поведінки.

Психологічна техніка «Ціль – план – результат»

Мета: розвиток навичок постановки та досягнення конкретних завдань.

Учасниці формулюють короткострокову мету, розробляють покроковий план її досягнення та оцінюють результат після виконання. Це формує орієнтацію на вирішення задач, а не на уникнення труднощів.

Психологічна техніка «Мої ресурси»

Мета: усвідомлення особистісних і зовнішніх ресурсів.

Учасниці складають перелік власних сильних сторін, навичок, соціальної підтримки та інших ресурсів, які можуть бути використані у складних ситуаціях. Це підсилює відчуття контролю над ситуацією.

Психологічна техніка «Швидке рішення»

Мета: розвиток оперативного прийняття рішень у стресових умовах.

Учасницям пропонуються ситуаційні завдання з обмеженим часом для вибору рішення. Після виконання проводиться аналіз ефективності обраної стратегії.

Психологічна техніка «Щоденник аналізу дій»

Мета: формування навичок рефлексії та самокорекції поведінки.

Учасниці регулярно фіксують складні ситуації, власні реакції та результати дій, після чого визначають, що можна покращити. Це сприяє розвитку усвідомленого копінг-поведінкового стилю.

2.2. Забезпечення розвитку копінг-стратегії, зорієнтованої на пошук соціальної підтримки

Психологічна техніка «Мій коло підтримки»

Мета: усвідомлення та активізація соціальних ресурсів.

Учасниці складають схему власного кола підтримки (родина, друзі, наставники, колеги) та визначають, у яких ситуаціях кожен ресурс може бути корисним. Це формує розуміння доступності соціальної допомоги.

Психологічна техніка «Попросити про допомогу»

Мета: подолання бар'єрів у зверненні по підтримку.

Учасниці моделюють ситуації, у яких необхідно звернутися по допомогу, і відпрацьовують способи формулювання запиту. Це знижує страх залежності від інших і підвищує адаптивність.

Психологічна техніка «Командна взаємодія»

Мета: розвиток довіри та ефективної групової взаємодії.

Учасниці виконують спільні завдання, де результат залежить від координації дій усієї групи. Після вправи проводиться обговорення ролі взаємопідтримки.

Психологічна техніка «Обмін досвідом»

Мета: формування культури взаємонавчання та підтримки.

Учасниці діляться власними способами подолання стресових ситуацій і отримують зворотний зв'язок від групи. Це сприяє розширенню репертуару копінг-стратегій.

Психологічна техніка «Група підтримки»

Мета: зміцнення відчуття спільності та психологічної безпеки.

Учасниці беруть участь у регулярних групових обговореннях емоційного стану та труднощів, підтримуючи одна одну в межах тренінгової групи. Це формує довіру та знижує рівень стресу.

2.3. Оптимізація копінг-стратегії, зорієнтованої на емоції

Психологічна техніка «Емоційний щоденник»

Мета: розвиток усвідомлення власних емоцій та реакцій.

Учасниці щоденно фіксують емоційні стани, ситуації їх виникнення та власні реакції. Це сприяє підвищенню емоційної обізнаності та саморегуляції.

Психологічна техніка «Дихання контролю»

Мета: зниження рівня фізичної та емоційної напруги.

Учасниці опановують базові дихальні техніки (повільне діафрагмальне дихання, «4–7–8» тощо) для стабілізації психофізіологічного стану в стресових умовах.

Психологічна техніка «Тіло і розслаблення»

Мета: зменшення м'язової напруги та тривожності.

Виконується прогресивна м'язова релаксація з поетапним напруженням і розслабленням груп м'язів. Це допомагає відновити внутрішню рівновагу.

Психологічна техніка «Емоція через творчість»

Мета: безпечне вираження емоцій.

Учасниці передають свій емоційний стан через малюнок, письмо або інші творчі форми. Це сприяє емоційному розвантаженню та самовираженню.

Психологічна техніка «Переформулювання ситуації»

Мета: розвиток когнітивної гнучкості та позитивного мислення.

Учасниці аналізують стресову ситуацію та свідомо формулюють альтернативні, більш конструктивні інтерпретації подій. Це допомагає зменшити емоційну напругу та підвищити адаптивність.

III. Блок удосконалення фізичної та психофізіологічної готовності до виконання службово-бойових завдань за призначенням

3.1. Підвищення рівня фізичного самопочуття та загальної активності

Психологічна техніка «Мій енергетичний баланс»

Мета: усвідомлення факторів, що впливають на самопочуття.

Учасниці аналізують свій щоденний стан, визначаючи, що підвищує або знижує рівень енергії (сон, навантаження, емоції, соціальне середовище). Це формує навички саморегуляції.

Психологічна техніка «Ресурсний день»

Мета: відновлення фізичних і психічних ресурсів.

Учасниці планують один день, спрямований на відпочинок, відновлення та приємну активність, після чого аналізують його вплив на самопочуття та працездатність.

Психологічна техніка «Моя роль у підрозділі»

Мета: підвищення усвідомлення значущості власного внеску.

Учасниці описують, яку роль вони можуть виконувати у військовому колективі та як їхня діяльність впливає на загальний результат. Це підсилює мотивацію та залученість.

Психологічна техніка «Баланс активності»

Мета: формування навичок поєднання навантаження та відпочинку.

Учасниці складають індивідуальний графік активності й відновлення, оцінюючи співвідношення роботи, навчання та відпочинку.

Психологічна техніка «Задоволення від досягнень»

Мета: підвищення внутрішньої мотивації та позитивного самосприйняття.

Учасниці фіксують свої щоденні або тижневі досягнення, навіть незначні, і рефлексують, як це впливає на їхній емоційний та фізичний стан.

3.2. Заходи щодо підтримки фізичного здоров'я

Техніка «Мій стан здоров'я»

Мета: формування усвідомленого ставлення до власного фізичного стану.

Учасниці щоденно оцінюють своє самопочуття (сон, рівень енергії, втому, настрій) та визначають фактори, що впливають на їхній стан.

Психологічна техніка «План фізичного відновлення»

Мета: розвиток навичок відновлення ресурсів організму.

Учасниці складають індивідуальний план відпочинку, включаючи сон, релаксацію та активне відновлення після навантажень.

Техніка «Моє тіло під контролем»

Мета: підвищення усвідомленості тілесних відчуттів.

Учасниці виконують вправи на сканування тіла (body scan), визначаючи зони напруги.

Психологічна техніка «Здорові звички військовослужбовиці»

Мета: формування корисних поведінкових патернів.

Учасниці аналізують свій режим харчування, сну та фізичної активності, визначаючи, які звички сприяють або шкодять здоров'ю.

Психологічна техніка «Мій ресурс відновлення»

Мета: розвиток навичок самопідтримки.

Учасниці визначають індивідуальні способи відновлення (сон, спорт, відпочинок, спілкування) та формують особисту «карту відновлення» для використання у стресових умовах.

3.3. Підвищення витривалості при виконанні довгострокових робіт на військовій службі

Психологічна техніка «Мій ресурс витривалості»

Мета: усвідомлення власних резервів стійкості.

Учасниці аналізують ситуації, у яких їм вдавалося долати фізичне або емоційне виснаження, та визначають внутрішні фактори, що допомагали їм продовжувати діяльність.

Психологічна техніка «Довга дистанція»

Мета: розвиток психологічної стійкості до тривалих навантажень.

Учасниці виконують завдання з поступовим ускладненням і тривалістю, паралельно відстежуючи зміни у своїх емоціях, мотивації та рівні втоми.

Психологічна техніка «Дихання витривалості»

Мета: стабілізація психофізіологічного стану під навантаженням.

Учасниці опановують техніки ритмічного та контрольованого дихання для підтримки концентрації й зниження втоми під час фізичних і стресових ситуацій.

Психологічна техніка «Ментальна симуляція завдання»

Мета: підготовка до виконання складних і тривалих завдань.

Учасниці уявно проходять сценарії виконання бойових або тренувальних завдань, включаючи втому, труднощі та стрес, відпрацьовуючи стратегії подолання.

Психологічна техніка «Мій план витривалості»

Мета: формування системності у розвитку фізичної та психологічної стійкості.

Учасниці складають індивідуальний план тренувань і відновлення, визначаючи режим навантажень, відпочинку та поступового підвищення складності.

3.4. Підвищення працездатності

Психологічна техніка «Мій робочий ритм»

Мета: формування навичок раціонального розподілу навантаження.

Учасниці аналізують свій щоденний режим діяльності та визначають періоди максимальної працездатності й зниження енергії, після чого коригують власний графік.

Психологічна техніка «Планування без перевтоми»

Мета: запобігання емоційному та фізичному виснаженню.

Учасниці навчаються розподіляти завдання за пріоритетністю та складністю, включаючи обов'язкові перерви для відновлення.

Психологічна техніка «Моя ефективність у стресі»

Мета: розвиток стресостійкої працездатності.

Учасниці відпрацьовують поведінкові стратегії виконання завдань у стані напруження, визначаючи способи збереження концентрації.

Психологічна техніка «Ресурсний тайм-аут»

Мета: навчання короточасному відновленню працездатності.

Учасниці опановують мікропаузи (дихальні вправи, коротка релаксація), які допомагають швидко відновити працездатність у процесі діяльності.

IV. Блок оволодіння компетентностями соціально-комунікативної готовності

4.1. Опанування соціально-психологічних засобів комунікації

Психологічна техніка «Точність повідомлення»

Мета: розвиток ясності та структурованості комунікації.

Учасниці тренуються передавати короткі військові повідомлення без втрати змісту, відпрацьовуючи точність формулювань та лаконічність.

Психологічна техніка «Комунікація без слів»

Мета: розвиток невербальної взаємодії.

Учасниці виконують завдання з використанням жестів, умовних сигналів і міміки, моделюючи ситуації обмеженої або відсутньої вербальної комунікації.

Психологічна техніка «Кодове повідомлення»

Мета: формування навичок умовної та захищеної комунікації.

Учасниці створюють і розшифровують умовні коди для передачі інформації, тренуючи уважність, пам'ять і швидкість реакції.

Психологічна техніка «Командний зв'язок»

Мета: розвиток координації та взаєморозуміння в групі.

Учасниці виконують групові завдання, де інформація передається поетапно між учасниками, що формує відповідальність за точність передачі даних.

Психологічна техніка «Робота в інформаційному полі»

Мета: формування впевненості у використанні технічних засобів зв'язку.

Учасниці моделюють роботу з умовними системами зв'язку (GPS, радіоканалами), приймаючи рішення на основі отриманої інформації та координат.

4.2. Формування навичок комунікації у стресових та конфліктних умовах

Психологічна техніка «Комунікація під тиском»

Мета: розвиток здатності чітко передавати інформацію в умовах стресу.

Учасниці виконують завдання з обмеженим часом, де потрібно передати коротке та точне повідомлення, зберігаючи ясність і структурованість мовлення.

Психологічна техніка «Стресовий сценарій»

Мета: формування адаптації до емоційно напружених ситуацій.

Моделюються конфліктні або кризові ситуації, у яких учасниці відпрацьовують алгоритми поведінки та комунікації під тиском.

Психологічна техніка «Спокій у хаосі»

Мета: навчання саморегуляції у стресових умовах.

Учасниці опановують техніки дихання та короткої релаксації, які застосовуються безпосередньо під час виконання комунікативних завдань.

Психологічна техніка «Шум і концентрація»

Мета: розвиток здатності працювати в умовах інформаційного та сенсорного навантаження.

Комунікація відпрацьовується в умовах шуму або відволікаючих факторів, що тренує концентрацію та стійкість уваги.

Психологічна техніка «Підтримка команди»

Мета: зміцнення психологічної стійкості та взаємопідтримки.

Учасниці практикують надання та прийом коротких підтримувальних повідомлень у стресових ситуаціях, формуючи відчуття командної безпеки та довіри.

4.3. Підвищення ефективності лідерських якостей у бою

Психологічна техніка «Я як командир»

Мета: формування лідерської ідентичності та відповідальності.

Учасниці моделюють себе в ролі командира підрозділу, описують свої рішення у бойовій ситуації та обґрунтовують їх з позиції безпеки команди й ефективності завдання.

Психологічна техніка «Швидке рішення»

Мета: розвиток навичок прийняття рішень в умовах дефіциту часу.

Учасницям пропонуються кризові сценарії, де необхідно за короткий проміжок часу обрати оптимальне рішення та пояснити логіку свого вибору.

Психологічна техніка «Командна місія»

Мета: розвиток навичок постановки цілей і делегування.

Учасниці формулюють бойове завдання для умовної групи, розподіляють ролі між членами команди та визначають очікуваний результат.

Психологічна техніка «Аналіз лідера»

Мета: розвиток рефлексії та самокорекції лідерської поведінки.

Після виконання групових завдань учасниці аналізують власні дії, ефективність комунікації та якість управлінських рішень.

Психологічна техніка «Лідер і стрес»

Мета: формування стресостійкого стилю керівництва.

Учасниці відпрацьовують управлінські рішення в умовах емоційного та інформаційного навантаження, тренуючи здатність зберігати контроль і чіткість мислення.

4.4. Становлення командного духу та вміння працювати злагоджено у бою

Психологічна техніка «Спільна місія»

Мета: формування усвідомлення єдиної мети команди.

Учасниці виконують групове завдання, де необхідно сформулювати спільну бойову мету та визначити внесок кожного члена групи в її досягнення.

Психологічна техніка «Командне рішення»

Мета: розвиток навичок колективного прийняття рішень.

Групі пропонується ситуація, яку необхідно вирішити шляхом обговорення та досягнення консенсусу, враховуючи думку кожної учасниці.

Психологічна техніка «Відповідальність кожного»

Мета: усвідомлення індивідуальної ролі у командному результаті.

Учасниці аналізують, як їхні дії впливають на загальний результат команди, та визначають зони особистої відповідальності.

Психологічна техніка «Командна комунікація»

Мета: розвиток відкритої та ефективної взаємодії.

Учасниці відпрацьовують обмін інформацією у змодельованих умовах, тренуючи чіткість, взаємоповагу та конструктивність спілкування.

Психологічна техніка «Сильна команда»

Мета: формування позитивного командного клімату.

Група виконує вправу на взаємне визнання внеску кожної учасниці, обговорюючи сильні сторони та підтримуючи атмосферу довіри і взаємопідтримки.

Отже, формування готовності майбутніх жінок-військовослужбовиць до умов бойової діяльності ґрунтується на комплексній системі психотехнік, які цілеспрямовано впливають на мотиваційно-ціннісну, емоційно-вольову, фізичну, психофізіологічну та соціально-комунікативну сфери особистості. У центрі уваги – інтегративні психотехніки, спрямовані на розвиток саморегуляції, стресостійкості, командної взаємодії та лідерських якостей, що забезпечують адаптацію до екстремальних умов бойової діяльності у Збройних силах України.

Перевага надається тренінговим, ситуаційно-моделюючим і рефлексивним психотехнікам. Ефективність зазначених методів максимально проявляється за умов систематичності їх застосування, поетапного ускладнення завдань, групової взаємодії та створення безпечного психологічного середовища. Важливим є поєднання індивідуальної та командної роботи, що дозволяє розвивати здатність до злагодженої взаємодії в підрозділі.

Висновки до розділу 3

Аналіз психологічних засад формування готовності жінок до військової дав змогу зробити такі висновки:

Основними напрямками формування психологічної готовності жінок до військової служби у лавах Збройних сил України визначено: підвищення мотиваційної готовності; становлення психофізіологічної готовності до виконання бойових дій; підвищення емоційно-вольової готовності до виконання

завдань за призначенням; розвиток вмінь і навичок соціально-комунікативної готовності.

Формування готовності майбутніх жінок-військовослужбовиць до умов бойової діяльності ґрунтується на комплексній системі психотехнік. Перевага надається тренінговим, ситуаційно-моделюючим і рефлексивним психотехнікам. Тренінгові вправи забезпечують формування практичних навичок (комунікація, прийняття рішень, командна взаємодія) через багаторазове відпрацювання поведінкових алгоритмів. Ситуаційно-моделюючі використовуються для наближення умов навчання до реальних бойових або стресових сценаріїв, що сприяє розвитку адаптивності та швидкості реагування. Рефлексивні застосовуються для усвідомлення власних емоцій, мотивацій, сильних і слабких сторін, що забезпечує внутрішню корекцію поведінки та підвищення рівня саморегуляції. Психотехнічний інструментарій виступає ключовим механізмом формування цілісної бойової готовності майбутніх жінок-військовослужбовиць, забезпечуючи їхню професійну ефективність, психологічну стійкість і здатність діяти в умовах підвищеного ризику.

ВИСНОВКИ

У контексті проведеного дослідження здійснено *теоретико-емпіричне обґрунтування* психологічних чинників, що детермінують готовність жінок до проходження військової служби, а також встановлено закономірності їх формування в умовах сучасної воєнної діяльності. Для реалізації поставленої мети проаналізовано наукові підходи до трактування поняття психологічної готовності до військової служби, емпірично досліджено значення мотиваційних, емоційно-вольових та особистісних характеристик у процесі адаптації до умов військової діяльності, а також розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічної готовності жінок до військової служби.

У нашому дослідженні психологічна готовність до виконання службово-бойових завдань розглядається нами як інтегративний мотиваційно-поведінковий феномен, що забезпечує психічну стійкість, саморегуляцію та здатність до ефективного виконання професійних обов'язків у військових умовах. Обґрунтовано, що успішність бойової діяльності зумовлюється здатністю зберігати концентрацію, контролювати емоційні стани та конструктивно контролювати стресові фактори для підвищення ефективності виконання завдань.

Аналіз соціально-психологічних та організаційних умов служби жінок у Збройних силах України засвідчив особливості їх професійної реалізації. Зокрема, встановлено, що прийняття на військову службу жінок здійснюється на добровільних засадах, однак можлива мобілізація за наявності відповідної військово-облікової спеціальності. Жінки у Збройних силах України можуть обіймати широкий спектр посад, зокрема медицині, зв'язківці, оператори безпілотних систем, аналітичні і технічні спеціалісти, представники бойових і командних посад у підрозділах Збройних сил України. Формально забезпечується їхня рівність прав із чоловіками, водночас є певні особливості, зокрема, фізичні нормативи залишаються високими для жінок, хоча в окремих випадках передбачено адаптивні умови; побутові умови характеризуються нерівномірністю, але поступово вдосконалюються; наявними є стереотипні

уявлення про роль жінок у війську, водночас практичний досвід підтверджує високий рівень професійної ефективності жінок у бойових та управлінських функціях.

Емпіричний аналіз психологічної готовності жінок і дівчат до військової служби дозволив встановити такі узагальнені тенденції:

Мотиваційна сфера характеризується переважанням позитивних установок щодо захисту батьківщини (71,4%), що свідчить про наявність соціально значущої позиції; водночас зафіксовано середні (47,8%) та низькі (34,8%) рівні, що може вказувати на ситуативний характер мотивації.

Щодо емоційної готовності, то високий рівень виявлено у 27,9% респонденток, що свідчить про сформовані механізми емоційної саморегуляції; у 37,2% констатовано часткове використання адаптивних стратегій; 34,90% мають низький рівень емоційної регуляції, що може ускладнювати адаптацію до стресових умов військової служби.

Вольова готовність розподілена рівномірно: 33,3% демонструють високий рівень, що свідчить про сформовану здатність до подолання труднощів і збереження цілеспрямованості; 33,3% – середній рівень із перевагою орієнтації на досягнення результату; 33,3% – низький рівень, що відображає недостатню сформованість внутрішньої мотиваційно-вольової регуляції.

Фізична готовність (за методикою О. Кокуна) є високою у 39,1% респонденток, що свідчить про систематичну фізичну активність і підтримання належного функціонального стану; у 56,5% визначено середній і достатній рівні, що вказує на нерівномірну фізичну підготовленість; у 4,4% – низький рівень, що може свідчити про недостатню рухову активність.

Психофізіологічна готовність характеризується переважно середніми та достатніми показниками (51,0%), що відображає стабільний функціональний стан, розвинену працездатність і впевненість у власних силах.

Комунікативна готовність (за методикою В. Ряховського) представлена переважно середнім рівнем (64,5%), що свідчить про наявність базових

комунікативних навичок із потенціалом до розвитку, і високим (29,1%) що характеризує ефективну міжособистісну взаємодію в колективі.

На основі отриманих емпіричних результатів обґрунтовано концептуально-змістові *напрями психологічного супроводу формування готовності до військової служби у жінок і дівчат*, які інтегрують мотиваційний, емоційний, вольовий, фізичний, психофізіологічний та комунікативний компоненти як єдину систему професійного становлення особистості. У межах кожного з напрямів пріоритетного значення набуває цілеспрямований розвиток механізмів саморегуляції, стресостійкості, відповідальності, фізичної витривалості та здатності до ефективної командної взаємодії, що виступають базовими детермінантами успішної адаптації до умов військової діяльності. Визначено, що психологічною умовою готовності майбутніх жінок-військовослужбовиць до військових дій є системне, науково вивірене застосування психотехнічного інструментарію, спрямованого на цілісну актуалізацію та розвиток професійно значущих психічних якостей. Провідне місце у цій системі належить тренінговим, ситуаційно-моделюючим та рефлексивним технікам, які забезпечують не лише формування стійких поведінкових навичок, а й розвиток здатності до швидкої адаптації в умовах підвищеного стресового навантаження, глибоке усвідомлення власних психічних ресурсів і меж їх ефективного використання. Ефективність запропонованого підходу зумовлюється його поетапною реалізацією, інтеграцією індивідуальних і групових форм роботи, створенням психологічно безпечного середовища розвитку. У цьому контексті психотехнічний інструментарій постає як системоформувальний механізм формування цілісної готовності до воєнних дій, що забезпечує високий рівень професійної надійності, психологічної витривалості та здатності до ефективного функціонування в екстремальних умовах військової служби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В. В. *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців*. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Алещенко В.І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2015. № 2. С. 46–53.
3. Багрій В.Н. Особливості соціально-педагогічної роботи соціального працівника із сім'ями військовослужбовців. *Вісник Нац. ун-ту оборони України*. 2013. Вип. 2. С. 7-10. 360
4. Баргилевич А. Територіальна оборона: уроки війни, поточні виклики, шляхи їх вирішення. *Армія-inform*. 2023. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/12/01/terytorialna-oborona-uroky-vijny-potochni-vyklyky-shlyahy-yih-vyrishennya/>
5. Барко В.І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2002. 296 с.
6. Виховна робота зі студентською молоддю : навч. посібник / ред. Т. Ю. Осипової. Одеса : Фенікс, 2006. 288 с.
7. Вареник В. В., Глазунов Г. Д., Глазиріна В. М. До питання про професійну та психофізіологічну готовність курсантів-випускників ПТНЗ. *Пожарна безпека*. 1996. №2. 24 с.
8. Горелов І. Ю. Психологічна готовність працівників ОВС довогнепально-силового впливу : автореф. дис. ... канд.психол. наук: 19.00.09. Харків, 2008. 19 с.
9. Динамічне психологічне вивчення особового складу / за ред. В.О. Баношенко. Київ : СПЦ ЗСУ, 2009. 60 с.
10. Довідник з озброєння і військової техніки. *Ukrainian Military Pages*. 2022. URL: <https://www.ukrmilitary.com/p/weapons-and-military-equipment.html>

11. Жирохов М. Зброя Перемоги. Перший повний довідник озброєння української армії. Київ : Vivat, 2024. 352 с.
12. Єрьоменко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2015. № 3. С. 25–29.
13. Завгородня, Д.-М., & Марценюк, Т. (2024). Репрезентація образів військовослужбовців в українських медіа. *Наукові записки НаУКМА. Соціологія*, 7, 14–28. <https://doi.org/10.18523/2617-9067.2024.7.14-28>Закон України «Про національну безпеку України». Розділ II : Планування в секторі національної безпеки і оборони: проект. Київ, 2017. 32 с.
14. Агаєв Н., Кокун О., Пішко І. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / за ред. Н. Лозінська та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
15. Зміст та організація військово-соціальної роботи у підрозділі : навч. посіб. / В. В. Рютін, В. С. Афанасенко, О. Ю. Бурківський, Е. П. Дуб та ін. Харків : ХВУ, 2003. С. 324–330.
16. Інструкція з організації вивчення індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців, які прибули до військової частини для відбуття строкової служби у Збройних Силах України : затв. нач. Генерального штабу – Головнокомандувачем ЗСУ від 16.09.09.
17. Інструкція щодо роботи з Системою психологічної діагностики «ЛПДЕР-1» / Колектив авторів. Київ : Соціально-психологічний центр Збройних Сил України, 2012. 59 с.
18. Ковальчук О.П. Особливості прояву спонукальної складової професійної діяльності військовослужбовців, які беруть участь в АТО. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 32. С. 196–205.
19. Ковальчук Р., Жуча П., Фізична підготовка жінок в армії: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. 2023. Вип. 34(3). С. 113–131. URL: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v34i3.1500>

20. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. 2010. Вип. 7. С. 182–190.
21. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. К. : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
22. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.
23. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. Психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України: моногр. Харків : НАНГУ, 2019. 257 с.
24. Корольчук М. С. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : КНТЕУ, 2015. 651 с.
25. Кострюков С.В. Формування демократичних цінностей студентської молоді в трансформаційний період : автореф. дис. ... канд. філософ. наук : 09.00.10. Київ, 2004. 17 с.
26. Крошка О.І. Сучасна психологічна наука про емоційно-оцінне ставлення до себе і життєво-цінні орієнтації. *Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д. Ушинського*, 2008. № 6-7. С. 48–52.
27. Культура відносин у військовому колективі. Порадник командирів : метод. посіб. / за заг. ред. Н. А. Агаєва. Київ : Освіта України, ФОП Маслаков Р.О., 2021. 121 с
28. Лефтеров В. Психотренінгові технології професійної підготовки фахівців екстремальних видів діяльності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2011. Вип. 26. С. 86-88. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2011_26_25

29. Лисенко Д. П. Психологічні особливості розвитку довіри системі взаємин «командир – підлеглий» у бойових умовах : дис. доктора філософії : 053 Психологія; 05 Соц. та поведінкові науки. Київ, 2021. 251 с.
30. Ломакін Г.І. Соціально-психологічні складові соціальної роботи з учасниками бойових дій : метод. посібник. Харків: Оберіг, 2014. 168 с.
31. Лук'янчук Я. Гендерна рівність в українській армії під час російсько-української війни. *Агора. Журнал соціальних наук*. 2026. Вип. 3(1). С.8–29. URL: <https://doi.org/10.1234/2786-9202/3.1-8-29>
32. Малюга А.В. Шляхи прогнозування подальшого службового використання військовослужбовців, які отримали поранення під час проведення антитерористичної операції. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2015. № 1. С. 175–177.
33. Марценюк Т. Залучення жінок до військової освіти в Україні. *Наукові записки НаУКМА. Соціологія*. 2023. Вип. 54. URL: <https://doi.org/10.18523/2617-9067.2023.6.50-59>.
34. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ : Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. 2020. 62 с.
35. Молотай В. А. Формування психологічної готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до діяльності по охороні громадського порядку : автореф. дис. ... канд. психол.наук : 19.00.09. Хмельницький, 2006. 20 с.
36. Морфінов С. Уся західна зброя ЗСУ: що Україна отримала від союзників з початку великої війни. *BBC News Україна*. 2023. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-64761359>
37. Нікора А.О. Методична підготовка майбутнього вчителя історії до формування ціннісних орієнтацій учнів у процесі навчання етики : монографія. Миколаїв : Іліон, 2012. 216 с.

38. Окуленко І.М. Методичні рекомендації щодо організації вивчення рівня психологічної готовності льотних екіпажів до польотів в умовах тривалих перерв між ними. Вінниця : ЗСУ, 2006. 125 с.
39. Петрова Л.О., Панфілов О.Ю. Гендерна рівність в армії: участь жінок у військових діях в Антитерористичній операції (операції Об'єднаних сил). *Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил*. 2020. №2(64). С.19–25. URL: <https://doi.org/10.30748/zhups.2020.64.03>
40. Петреченко, С. А. Психологічні проблеми гендерної рівності та роль жінки у військовій службі в Україні. *Психологічні студії*. 2023. Вип. 3. С. 126–131. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.19>
41. Підлетьчук Р. Особливості визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців жінок. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 10(183), 159-164. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).31)
42. Поканевич О. Формування психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх пожежних–рятувальників: дис. канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2019. 279 с.
43. Попелюшко Р.П. Дослідження психологічної готовності комбатантів до участі в бойових діях. *Лабіринти реальності : зб. наукових праць / за заг. ред. д.філос.н. М.А. Журби*. Монреаль: СРМ «ASF», 2017. С. 159-161.
44. Про військовий обов'язок і військову службу : закон України № 2232-XII, редакція від 12.04.2026. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4826-20#Text>
45. Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію : закон України № 3543-XII; редакція 12.04.2026. URL : https://protocol.ua/ua/pro_mobilizatsiynu_pidgotovku_ta_mobilizatsiyu/
46. Про соціальну роботу з дітьми та молоддю: закон України. *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 42. Ст. 213.

47. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, В. . Воробйова та ін. Харків : НАНГУ, 2016. 335 с.
48. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах : метод. реком. / Я. В. Мацегора, І. В. Воробйова, О. С. Колесніченко, Харків : НАНГУ, 2015. 69 с.
49. Руснак І.С., А.Г. Петренко, А.В. Яковенко, І.М. Романюк, В.Д. Кохно Оборонне планування на основі спроможностей : особливості та перспективи впровадження. *Наука і оборона*. 2017. Вип. 2. С.3–10
50. Савін Т. Від армії за навчанням не сховаєшся. Як в Україні вистежуватимуть ухилиянтів у ЗВО. *Фокус*. 2023. <https://focus.ua/uk/eksklyuzivny/603526-vid-armiji-za-navchannyam-ne-shovayeshsya-yak-v-ukrajini-vistezhuvatimut-uhilyantiv-u-zvo>
51. Савущик А. А. Фізична підготовка жінок у ЗСУ: виклики і шляхи вирішення. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 3 лип. 2025 р.)* Вінниця : ХНУВС, 2025. С. 330-333.
52. Садигова Ю. Армія виграє битви, логістика виграє війни. *Військова логістика*. 2023. <https://sprotyvg7.com.ua/lesson/vijskova-logistika>
53. Сохан Н. Готові дати відсіч росіянам і перейти до контрнаступу» – військовий експерт про найближчі перспективи. *Перший західний*. 2023. <https://1zahid.com/info/gotovi-daty-vidsich-rosiyanam-i-perejty-do-kontrnastupu-vijskovyj-ekspert-pro-najblyzhchi-perspektyvy/>
54. Стандарт ВП 7-00(03).01. Методичні рекомендації з організації психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України до перебування в умовах примусової ізоляції, 2020.
55. Стандарт СТІ 000А.22А. Психологічна підготовка (система індивідуальної підготовки) : наказ Генерального штабу ЗСУ №39 від 21.03.2019.

56. Стешенко А. Веніславський: загальна мобілізація до кінця війни навряд чи буде скасована. *Дорослий погляд на світ*. 2022. https://lb.ua/society/2022/05/23/517716_venislavskiy_zagalna.html
57. Трачук С. В., Холодова О. С., Хмара В. В. Передумови та напрями вдосконалення військово-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців у сучасних умовах. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. №4. С. 200–208.
58. Чуприна С.О. Соціальна адаптація учасників АТО як засіб їх інтеграції до суспільного життя. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії : тези Всеукр. наук.-практ. конференції (м. Маріуполь, 28 лют. 2018 р.)*. Маріуполь, 2018. С. 169–171.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати опитування

Що може мотивувати вас піти в армію?

- а) власне бажання служити;
- б) критична ситуація в країні;
- в) мобілізація і вплив Територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки;
- г) вплив іншої значимої або авторитетної людини мотивацію;
- д) інше

Чи готові ви стати на захист своєї країни?

- а) так;
- б) ні;
- в) не знаю.

Як Ви долаєте свій страх під час різних ситуацій, обставин?

- а) ніяк – 15
- б) виконання справ, щоб відволіктись (музика, прибирання чи ін.) – 9
- в) зосередження на чомусь і концентрування своєї думки – 10
- г) спілкування з кимось – 3
- д) дихання для самозаспокоєння – 2
- е) оцінка ситуації – 2
- є) не вказано – 2

Що допомагає Вам зберігати самоконтроль в екстремальних і стресових ситуаціях?

- а) риси характеру – 18
- б) нічого – 12
- в) звички, справи, техніки, які заспокоюють – 6
- г) не вказано – 4
- д) підтримка з боку оточуючих – 2

Що дає Вам силу волі, мотивацію продовжувати виконувати поставлені завдання?

- а) досягнення цілі, результату – 14
- б) риси характеру – 12
- в) мотивація від оточуючих – 8
- г) нічого – 6
- д) захист рідних і країни – 2

Як Ви розвиваєте у собі витривалість (моральну та фізичну)?

- а) фізична активність (прогулянка, їзда на велосипеді, тренування в спортзалі та ін.) – 18
- б) контроль емоцій, розвиток вольових рис характеру – 13
- в) ніяк – 7
- г) прагнення досягнути поставлених цілей – 3

Як саме Ви налагоджуєте комунікацію з іншими людьми?

- а) на основі позитивних взаємин – 41
- б) через спілкування – 23
- в) шляхом розвитку комунікативних рис характеру – 12
- г) не вказано – 7
- д) погано (ніяк) – 1

Що допомагає Вам ефективно працювати в команді?

- а) вміння налагоджувати процес взаємодії між людьми (дружбу, взаєморозуміння) – 20
- б) досягнення спільної цілі (результату) – 10
- в) риси характеру – 6
- г) мотивація – 3
- д) нічого – 3

Які, на Вашу думку, професійні навички необхідні військовослужбовцю?

- а) фізична підготовка – 25
- б) психологічна підготовка – 20
- в) стресостійкість – 8

- г) володіння зброєю – 8
- д) критичне мислення – 7
- е) навички домедичної допомоги – 4
- є) знання в технологіях військової справи – 2
- ж) лідерські якості – 2
- и) водіння авто – 1

Як Ви підтримуєте свою фізичну готовність, що допомагатиме надалі служити в армії?

- а) через заняття спортом – 10
- г) на основі зосередження (думки про хороше) – 9
- б) ніяк – 9
- в) фізична активність (спорт та ін.) – 7
- е) формування витривалості та ін. рис характеру – 3
- ж) на основі допомоги іншим – 2
- з) не вказано – 2

Методика самооцінки психофізіологічного стану військовослужбовців (автор О. Кокун)

Методика самооцінки на зорово-аналогових шкалах дає можливість швидко і досить точно отримувати оцінку респондентами різних складових їхнього психофізіологічного стану. Найважливішими перевагами цієї методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення завдань моніторингу психофізіологічного стану. Методика дає можливість достатньо легко діагностувати параметри не тільки «традиційних» станів самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують психофізіологічні стани людини за певних умов діяльності.

Інструкція: За допомогою запропонованих шкал оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать _____

САМОПОЧУТТЯ: найгірше _____ найкраще _____

АКТИВНІСТЬ: найнижча _____ найвища _____

НАСТРІЙ: найгірший _____ найкращий _____

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ: найнижча _____ найвища _____

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ В УЧАСТІ У ВІЙСЬКОВІЙ ОПЕРАЦІЇ ТА БОЙОВИХ

ДІЯХ: найнижча _____ найвища _____

БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ПОСТАВЛЕНІ ЗАВДАННЯ У ВІЙСЬКОВІЙ

ОПЕРАЦІЇ ТА БОЙОВИХ ДІЯХ: найнижче _____ найвище _____

ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ: найнижча _____ найвища
 ФІЗИЧНИЙ СТАН: найгірший _____ найкращий

Діагностична процедура полягає в тому, що респонденту пропонується оцінити різні характеристики свого стану на конкретний момент, відмітивши відповідне місце на шкалі вертикальною рисою, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для респондента виявлення певної характеристики.

Опрацювання результатів Кількісні показники (від 1 до 100) отримуються за допомогою прикладання на неградуйовану шкалу лінійки і визначення відстані (у міліметрах) від лівого краю шкали до позначеного респондентом місця.

Інтерпретація результатів дослідження:

- від 76 до 100 – високий рівень;
- від 51 до 75 – достатній рівень;
- від 26 до 50 – середній рівень;
- від 1 до 25 – початковий рівень.

Слід зауважити, що методика, насамперед, призначена для багаторазової фіксації і порівняння індивідуальних для кожного респондента показників, а не для порівняння показників, отриманих різними особами.

Тест визначення рівня комунікабельності**(автор – В.Ф. Ряховський)**

Для визначення Вашого рівня комунікабельності слід відповісти на запропоновані нижче запитання. Варіанти відповідей: «так», «ні», «іноді».

1. Вас чекає ординарна чи ділова зустріч. Чи вибиває Вас з колії її очікування?
2. Чи не відкладаєте Ви візиту до лікаря до останнього моменту?
3. Чи викликає у Вас ніяковість і невдоволення доручення виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на будь-якій нараді, зборах чи іншому подібному заході?
4. Вам пропонують поїхати у відрядження туди, де Ви ніколи не були. Чи докладете Ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?
5. Чи люблять Ви ділитися своїми переживаннями з кимось?
6. Чи дратує Вас, якщо незнайома людина на вулиці звертається до Вас із проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання)?
7. Чи вірите Ви, що існує проблема батьків і дітей, що людям різних поколінь важко розуміти один одного?
8. Чи соромитеся Ви нагадати знайомому, що він забув Вам повернути невелику суму грошей, яку позичив кілька місяців тому?
9. У ресторані чи в їдальні Вам подали недоброякісну страву. Чи промовчите Ви, лише сердито відсунувши тарілку?
10. Залишившись наодинці з незнайомою людиною, Ви не вступите з нею в бесіду і відчуєте себе обтяженим(ою), якщо першою заговорить вона. Чи так це?
11. Чи відчуваєте Ви занепокоєння, потрапивши у велику чергу, де б вона не була (у магазині, бібліотеці, касі театру)? Чи віддасте перевагу відмові від свого наміру, чи станете в кінець черги й будете знемагати в очікуванні?
12. Чи боїтеся Ви брати участь у будь-якій комісії з розгляду конфліктної ситуації?

13. У Вас є власні індивідуальні критерії оцінки творів художньої літератури, мистецтва, культури, і ні з чийми думками Ви не рахуєтесь. Чи так це?
14. Почувши будь-де в кулуарах висловлювання явно помилкової точки зору з відомого Вам питання, чи віддасте Ви перевагу мовчанню і не вступите в суперечку?
15. Чи викликає у Вас неприємне почуття будь-яке прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому питанні або навчальній темі?
16. Вам краще викласти свою точку зору (міркування, оцінку) в письмовій формі, ніж в усній?

Опрацювання результатів

Підрахуйте суму набраних Вами балів. За кожне «так» – 2 бали, «ні» – 1 бал, «іноді» – 0. За класифікатором визначте, до якої категорії комунікабельних людей Ви належите.

1–8 балів – висока комунікабельність – досліджувані мають високі комунікативні здібності, сформовані вміння та навички; вони соціально активні, товариські, ініціативні, легкі у спілкуванні, скрізь відчувають себе чудово; беруться за будь-яку справу, вони легко знаходять спільну мову з товаришами по службі, з командирами, цивільним населенням, швидко вміють організовувати спілкування, мають високі організаторські здібності, здатні підтримувати командний дух у своєму підрозділі, спроможні працювати з інформацією, шукати та аналізувати необхідні дані,

9–24 бали – середній рівень комунікабельності – досліджувані певною мірою комунікабельні й у незнайомих обставинах відчувають себе цілком упевнено. Водночас, вони вважають за краще проводити час наодинці з собою. У новому колективі відчувають себе скуто. Зазнають труднощів у встановленні контактів з товаришами по службі, командирами, цивільними людьми. Не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Зрідка виявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень.

25–32 бали – початковий рівень комунікабельності – досліджувані не здатні привертати увагу інших людей, ініціювати соціальні контакти, правильно

починати розмову, приєднуватись до групи осіб, які вже спілкуються один з одним, вони не здатні взаємодіяти з різними членами колективу; на них не можна покластися у справі, яка потребує колективних зусиль.

Зробіть висновок стосовно питань: який рівень комунікабельності Вам слід мати? Чи потрібно щось змінювати в собі? Визначте конкретно що і якими шляхами та зафіксуйте це у програмі саморозвитку комунікативних умінь.