

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**РУДНИЦЬКИЙ АНТОН ВОЛОДИМИРОВИЧ**

УДК 159.955.4:355.23(043.3)

**ДИСЕРТАЦІЯ**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ**  
**ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії з психології

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

  
\_\_\_\_\_ Антон РУДНИЦЬКИЙ

Науковий керівник  
ВОЛОШИНА Валентина Віталіївна,  
доктор психологічних наук, професор

Київ – 2026

## АНОТАЦІЯ

Рудницький А. В. Психологічні особливості прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

У дисертації вперше здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях з урахуванням когнітивних, емоційних, соціальних і психофізіологічних детермінант. Робота виконана на перетині військової психології, когнітивної науки та психофізіології, що забезпечило міждисциплінарний характер дослідження феномену адаптивного мислення в екстремальних умовах бойової діяльності.

Актуальність дослідження зумовлена гострою потребою Збройних Сил України у науково обґрунтованих підходах до психологічної підготовки особового складу в контексті сучасних бойових дій, що характеризуються високою динамікою зміни оперативної обстановки (швидкоплинність бойових епізодів, раптовість атак, непередбачувані тактичні маневри противника), невизначеністю джерел і характеру загроз (застосування безпілотників, диверсійних груп, дистанційного мінування), інформаційним перевантаженням від одночасного надходження повідомлень через радіо, месенджери та командні системи управління, а також тривалим психологічним тиском від безперервного перебування в зоні обстрілів і загрози життю.

Водночас у вітчизняній військовій психології спостерігалася фрагментарність досліджень, що зосереджувалися переважно на окремих аспектах проблеми – когнітивних упередженнях, емоційному стресі або командній динаміці – без цілісного розгляду процесу прийняття рішень як багаторівневої системної взаємодії. Це зумовило необхідність розробки інтегративної моделі, що об'єднує когнітивний, емоційний, соціальний і психофізіологічний компоненти функціонування особистості військовослужбовця, та створення на її основі науково обґрунтованої програми психологічної підготовки.

Обґрунтовано теоретичні засади феномену прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях та доведено, що процес прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях є багаторівневою психологічною системою, що інтегрує когнітивні (аналітичне мислення, ситуаційна обізнаність, когнітивна гнучкість), емоційні (стресостійкість, емоційна регуляція, резильєнтність), соціальні (командна взаємодія, довіра до лідера) та психофізіологічні (варіабельність серцевого ритму, автономна регуляція) компоненти функціонування особистості. Встановлено, що класичні когнітивні моделі прийняття рішень не враховують емоційно-фізіологічні механізми, які в екстремальних умовах стають визначальними для поведінкової ефективності, що зумовило необхідність розробки інтегративного чотирикOMPONENTНОГО підходу.

Провідними методологічними положеннями, покладеними в основу дослідження, стали принципи системного підходу (L. von Bertalanffy, U. Bronfenbrenner), який дав змогу розглядати процес прийняття рішень як цілісну багаторівневу систему з множинними взаємозв'язками між когнітивними, емоційними, соціальними та фізіологічними компонентами; діяльнісно-екологічний підхід (J. Gibson, D. Norman), що забезпечив розуміння прийняття рішень як форми адаптивної взаємодії людини з операційним середовищем і бойовою ситуацією; агентно-суб'єктний підхід (A. Bandura, M. Csikszentmihalyi), який акцентував роль особистісної активності, саморегуляції та відповідальності військовослужбовця у виборі лінії поведінки; а також положення когнітивно-поведінкової психології (A. Beck, D. Kahneman), що обґрунтовують взаємозв'язок між когнітивними процесами, емоційними станами та поведінковими реакціями у стресових умовах. Поєднання цих підходів дало змогу подолати редукціонізм попередніх досліджень та забезпечити холістичне, багатовимірне розуміння феномену прийняття рішень в екстремальних ситуаціях військової діяльності. На основі всебічного теоретико-методологічного аналізу проблеми прийняття рішень у кризових ситуаціях обґрунтовано авторську позицію щодо розуміння ключових дефініцій дослідження. Прийняття рішень військовослужбовцями у кризовій ситуації визначено як динамічний психічний процес, у якому відбувається

одночасна взаємодія аналітичного мислення, емоційної регуляції, морально-вольових імпульсів і командної взаємодії під впливом стресових факторів, часових обмежень та загрози життю, що призводить до вибору певної лінії поведінки з метою досягнення тактичних або стратегічних цілей в умовах високої невизначеності. Під кризовою ситуацією у військовому контексті розуміється сукупність обставин, що характеризуються раптовою зміною оперативної обстановки, реальною загрозою життю, необхідністю термінового реагування в умовах дефіциту часу та інформації, високим рівнем психофізіологічного напруження та потенційно серйозними наслідками прийнятого рішення.

Розроблено структурно-функціональну модель адаптивного прийняття рішень, що відображає складну архітектуру взаємозв'язків між когнітивними, емоційними, соціальними і психофізіологічними характеристиками особистості військовослужбовця. Модель поєднує описові (що відбувається в процесі), нормативні (як повинно відбуватися згідно з оптимальними стандартами) та прескриптивні (як можна покращити через цілеспрямовані втручання) підходи і має подвійний потенціал: діагностичний – дозволяє оцінити поточний рівень розвиненості ключових компонентів, та тренінговий – слугує основою для побудови програм психологічної підготовки. Принциповою особливістю моделі є врахування динамічних взаємозв'язків між компонентами, де емоційна регуляція виступає медіатором між стресом і когнітивною продуктивністю, соціальна підтримка модерує вплив стресу на індивідуальне функціонування, а психофізіологічна стабільність забезпечує фундамент для вищих психічних функцій.

У констатувальному дослідженні взяли участь 147 військовослужбовців Державної прикордонної служби України різного віку, досвіду та спеціалізації. Для комплексної оцінки психологічних особливостей прийняття рішень застосовувався багатокомпонентний діагностичний інструментарій: тест емоційного інтелекту MSCEIT для оцінки здатності розпізнавати та використовувати емоційну інформацію; шкала стресостійкості CD-RISC для вимірювання резильєнтності; тест Струпа та N-back для діагностики когнітивної гнучкості, робочої пам'яті та

інгібіторного контролю; опитувальник ШПРВУ для оцінки сприйняття робочого та військового управління; шкали для вимірювання командної взаємодії, довіри до лідера та етичної чутливості; психофізіологічний моніторинг варіабельності серцевого ритму (HRV) як об'єктивного індикатора автономної регуляції та стресостійкості. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення *Jamovi* (версія 2.2.5) з використанням методів описової статистики, критеріїв Манна–Уїтні та Крускала–Уолліса, кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена) та регресійного моделювання.

Результати констатувального етапу засвідчили середній рівень психологічної готовності військовослужбовців до ефективного прийняття рішень за всіма чотирма компонентами. У когнітивному компоненті показники ситуаційної обізнаності ( $M = 64.2, SD = 12.8$ ) та аналітичного мислення ( $M = 61.5, SD = 14.3$ ) перевищували показники когнітивної гнучкості ( $M = 56.8, SD = 15.7$ ), що вказувало на кращу розвиненість базових аналітичних здібностей порівняно з адаптивним мисленням. В емоційному компоненті стресостійкість ( $M = 58.7, SD = 13.9$ ) виявилася вищою за емоційну регуляцію ( $M = 52.3, SD = 15.4$ ), демонструючи потребу у розвитку активних стратегій управління емоціями. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між усіма компонентами: найсильніший зв'язок між емоційним та соціальним компонентами ( $r_s = 0.51, p < .001$ ), що підтвердило ключову роль емоційної регуляції у формуванні ефективної командної взаємодії; помірну кореляцію між когнітивним та емоційним компонентами ( $r_s = 0.44, p < .001$ ), яка засвідчила, що емоційна стабільність є необхідною умовою для когнітивної продуктивності під стресом; зв'язок між соціальним та психофізіологічним компонентами ( $r_s = 0.39, p < .001$ ), що вказав на роль соціальної підтримки у фізіологічній регуляції. Регресійний аналіз показав, що когнітивний компонент є найпотужнішим предиктором ефективності прийняття рішень ( $\beta = 0.48, p < .001$ ), емоційний компонент також демонстрував високу прогностичну значущість ( $\beta = 0.42, p < .001$ ), тоді як внесок соціального компоненту був помірним ( $\beta = 0.28, p < .01$ ), а психофізіологічний

компонент не продемонстрував прямого статистично значущого впливу ( $\beta = 0.14, p > .05$ ), що свідчило про його опосередковану модераторну роль.

На основі результатів констатувального етапу розроблено та впроваджено модульну програму психологічної підготовки загальною тривалістю 68.5 годин, що реалізовувалася протягом 6 тижнів із частотою 2-3 заняття на тиждень. Методологічним підґрунтям програми стали принципи інтегративності змісту, діяльності навчання, адаптивності до індивідуального профілю, орієнтації на бойову реальність та метричної фіксації результатів. Програма включала шість послідовних модулів: «Когнітивна гнучкість та аналітичне мислення» (12 годин) – розвиток стратегічного аналізу, генерування альтернатив, робочої пам'яті та інгібіторного контролю через N-back тести та кейс-аналіз бойових ситуацій; «Емоційна регуляція та стрес-менеджмент» (14 годин) – формування активних стратегій управління стресом, когнітивної реструктуризації, усвідомленості та біофідбек-сесій з HRV-моніторингом; «Моральна стійкість та етична рефлексія» (10 годин) – розвиток етичної компетентності через дискусії реальних моральних дилем та аналіз норм міжнародного гуманітарного права; «Командна взаємодія та лідерство» (12 годин) – покращення комунікативних навичок, розвиток довіри, координації дій через командні тактичні вправи; «Фізіологічна саморегуляція» (8 годин) – навчання технікам контролю автономних реакцій через біофідбек, дихальні техніки та візуалізацію; «Інтегративні VR-симуляції» (12.5 годин) – відпрацювання набутих навичок у реалістичних віртуальних сценаріях бойових дій з поступовим збільшенням складності та стресового навантаження.

Для оцінки ефективності програми було сформовано експериментальну ( $n = 73$ ) та контрольну ( $n = 74$ ) групи, які були статистично однорідними на початку дослідження за всіма ключовими показниками (всі  $p > .05$  за критеріями Манна–Уїтні та Крускала–Уолліса). Порівняльний аналіз динаміки змін до та після формування експерименту засвідчив, що в експериментальній групі відбулися статистично значущі покращення за всіма основними показниками. У когнітивному компоненті виявлено значне підвищення рівня когнітивної гнучкості ( $Z =$

$-4.87, p < .001, d = 1.13$ ), ситуаційної обізнаності ( $Z = -4.23, p < .001, d = 0.98$ ) та аналітичного мислення ( $Z = -3.94, p < .001, d = 0.89$ ). В емоційному компоненті зафіксовано істотне зростання показників емоційної регуляції ( $Z = -5.12, p < .001, d = 1.22$ ), стресостійкості ( $Z = -4.78, p < .001, d = 1.09$ ) та резильєнтності ( $Z = -4.45, p < .001, d = 1.01$ ). У соціальному компоненті відзначено значне покращення командної згуртованості ( $Z = -4.66, p < .001, d = 1.05$ ), підвищення рівня довіри до командирів ( $Z = -4.12, p < .001, d = 0.94$ ) та ефективності комунікації ( $Z = -3.87, p < .001, d = 0.88$ ). У психофізіологічному компоненті виявлено статистично значуще збільшення варіабельності серцевого ритму ( $Z = -4.34, p < .001, d = 0.82$ ), що свідчило про покращення автономної регуляції та адаптивних можливостей організму. Натомість у контрольній групі статистично значущих змін за жодним із показників виявлено не було (всі  $p > .05$ ), що підтвердило специфічний ефект саме психологічної підготовки. Величина ефекту (Cohen's  $d$ ) для більшості показників перевищувала 1.0, що класифікується як великий ефект і свідчить про високу практичну значущість отриманих результатів.

Додатковий регресійний аналіз після проходження програми показав, що найсильніший вплив на результативність прийняття рішень у симульованих кризових ситуаціях мають емоційна регуляція ( $\beta = 0.47, p < .001$ ) і когнітивна гнучкість ( $\beta = 0.41, p < .001$ ), тоді як внесок соціального компоненту є опосередкованим через командну взаємодію ( $\beta = 0.33, p < .01$ ). Якісний аналіз відкритих відповідей учасників виявив суб'єктивні зміни: зростання впевненості у власних здібностях приймати рішення під тиском (86% респондентів), кращу здатність концентруватися в хаотичному середовищі (79%), більш усвідомлений підхід до управління власними емоціями (82%), покращення якості сну та загального самопочуття (68%), зміцнення відчуття єдності з підрозділом (77%). Отримані результати підтвердили, що впровадження багатокomпонентних тренінгових програм психологічної підготовки є ефективним засобом підвищення здатності військовослужбовців до прийняття рішень у стресових умовах.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– уперше в українській військовій психології розроблено та емпірично обґрунтовано чотирикомпонентну інтегративну модель адаптивного прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях, яка системно поєднує когнітивний, емоційний, соціальний та психофізіологічний рівні функціонування особистості; створено та апробовано комплексну шкалу «Комплексна оцінка психологічної готовності до прийняття рішень (КОППР)», що інтегрує суб'єктивні, об'єктивні, фізіологічні та поведінкові показники для багатовимірної діагностики готовності військовослужбовців до ухвалення рішень в екстремальних умовах; застосовано варіабельність серцевого ритму (HRV) як психофізіологічний індикатор готовності до прийняття рішень та маркер автономної регуляції під час бойового стресу; розроблено шестимодульну програму психологічної підготовки (68.5 год), що поєднує когнітивний тренінг, емоційну регуляцію через біофідбек, VR-симуляції кризових сценаріїв, етичну рефлексію та командну координацію з метою формування адаптивного стилю мислення;

– виявлено провідну роль емоційної регуляції у формуванні ефективної командної взаємодії ( $r_s = 0.51, p < .001$ ), що засвідчило медіаторну функцію емоційних процесів між індивідуальним стресом та колективною продуктивністю; встановлено нелінійний характер взаємодії між когнітивною гнучкістю та стресостійкістю, де високий рівень резильєнтності компенсує дефіцит когнітивних ресурсів у ситуаціях граничного стресу; виявлено, що командна згуртованість та довіра до лідера є сильнішими предикторами ефективності прийняття рішень у реальних бойових умовах порівняно з індивідуальними когнітивними здібностями; з'ясовано критичні гешталти (*patterns*) когнітивних упереджень військовослужбовців під стресом, зокрема схильність до тунельного бачення, ригідності у виборі альтернатив та переоцінки негативних наслідків;

– встановлено статистично значущі взаємозв'язки між усіма чотирма компонентами психологічної готовності: когнітивним та емоційним ( $r_s = 0.44, p < .001$ ), емоційним та соціальним ( $r_s = 0.51, p < .001$ ), соціальним та

психофізіологічним ( $rs = 0.39, p < .001$ ), що підтвердило системний характер процесу прийняття рішень; визначено ієрархію предикторів ефективності, де когнітивний компонент має найбільший прямий вплив ( $\beta = 0.48, p < .001$ ), емоційний – високу прогностичну значущість ( $\beta = 0.42, p < .001$ ), соціальний – помірний внесок ( $\beta = 0.28, p < .01$ ), а психофізіологічний – опосередковану модераторну роль через регуляцію стресових реакцій;

– уточнено і поглиблено уявлення про структурно-функціональні компоненти адаптивного мислення військовослужбовців, зокрема виділено п'ять ключових складових: когнітивну готовність (ситуаційна обізнаність, аналітичне мислення, когнітивна гнучкість), емоційну регуляцію (стресостійкість, резильєнтність, управління тривогою), етичну чутливість (моральна стійкість, здатність до рефлексії дилем), соціальну координацію (командна взаємодія, довіра, лідерство) та фізіологічну саморегуляцію (автономний контроль, HRV-показники); про роль емоційних процесів у прийнятті рішень під стресом, зокрема визначено їхню подвійну функцію як сигнальну систему раннього попередження та потенційного джерела когнітивних спотворень; про специфіку бойової кризової ситуації як унікального психологічного феномену, що відрізняється від цивільних надзвичайних подій за параметрами інтенсивності загрози, тривалості стресу, моральних дилем та колективної природи відповідальності;

– дістало подальшого розвитку психологічне знання про механізми прийняття рішень в екстремальних умовах, зокрема підтверджено обмеженість класичних раціональних моделей та продемонстровано значущість евристичного та інтуїтивного підходів у ситуаціях часового дефіциту; про застосування комплексного багаторівневого психодіагностичного інструментарію, що поєднує когнітивні тести (N-back, Струпа), особистісні опитувальники (MSCEIT, CD-RISC, ШПРВУ), психофізіологічний моніторинг (HRV-аналіз), поведінкові спостереження у VR-симуляціях та експертні оцінки командирів; про методологію побудови тренінгових програм для військових контингентів, що базується на принципах інтегративності, адаптивності, орієнтації на бойову реальність та

метричної верифікації результатів; про ефективність модульного підходу до психологічної підготовки, де поступова інтеграція когнітивних, емоційних, соціальних та фізіологічних навичок забезпечує формування цілісної компетентності прийняття рішень у кризових ситуаціях.

Практичне значення одержаних результатів полягає у створенні, науковому обґрунтуванні та успішній апробації шестимодульної програми психологічної підготовки військовослужбовців до прийняття рішень у кризових ситуаціях, яка продемонструвала високу ефективність у реальних умовах служби (величина ефекту  $d > 1.0$  для більшості показників). Розроблено та валідизовано комплексну анкету «Комплексна оцінка психологічної готовності до прийняття рішень (КОПГПР)», що інтегрує психологічне тестування, психофізіологічний моніторинг та поведінкові симуляції, забезпечуючи багаторівневу діагностику готовності військовослужбовців до ухвалення рішень в екстремальних умовах. Створено методичні рекомендації для військових психологів, офіцерів морально-психологічного забезпечення та командирів підрозділів відносно формування адаптивного стилю мислення, розвитку емоційної регуляції під стресом, підвищення командної згуртованості та етичної чутливості у ситуаціях моральних дилем.

Розроблена програма може бути впроваджена у: практику діяльності військових психологів та офіцерів морально-психологічного забезпечення структурних підрозділів Збройних Сил України, Державної прикордонної служби України, Національної гвардії України; навчальні курси вищих військових навчальних закладів, зокрема дисципліни «Військова психологія», «Психологія екстремальних ситуацій», «Психологія прийняття рішень», «Когнітивна психологія», «Психофізіологія стресу»; систему професійно-психологічного відбору кандидатів до підрозділів спеціального призначення та оперативно-розвідувальних груп; післястресові психологічні інтервенції для військовослужбовців після участі у бойових діях; систему підвищення кваліфікації психологів у військовій сфері. Запропонований психодіагностичний інструментарій (MSCEIT, CD-RISC, тест Струпа, N-back, ШПРВУ, HRV-аналіз, VR-

симуляції) дає змогу здійснювати комплексну діагностику, динамічний моніторинг та цілеспрямований розвиток ключових компонентів психологічної готовності до прийняття рішень у кризових умовах. Результати дослідження можуть бути використані для розробки навчально-методичного забезпечення підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія (навчальні програми, підручники, методичні посібники, практикуми), для консультативної роботи з військовослужбовцями, що повертаються із зони бойових дій, а також у системі психологічної реабілітації комбатантів.

*Ключові слова:* особистість, військовослужбовці, психологічна стійкість, резилієнс, життєві негаразди, психологічна допомога, стратегії прийняття рішень, комбатант, психосоціальна адаптація, воєнний конфлікт, копінг-поведінка, копінг-стратегії, психологічна безпека, екстремальні умови, психоемоційна стійкість, адаптація, стрес, когнітивні процеси, інтелект, когнітивна гнучкість, бойовий стрес, пізнавальні бар'єри, соціалізація, воєнний конфлікт, психологічна травма, життєстійкість, психологічна корекція та розвиток, воєнні дії, психологічне благополуччя, життєва позиція, особистісний вибір, смисли, цінності, екстремальні умови діяльності, професійно важливі якості, емоційна стійкість, пильність, авторитаризм, вільний громадянин, національна безпека, соціальний психотип, військова психологія, стресостійкість, захисно-долаюча поведінка, механізми психологічного захисту, дослідницькі стратегії, емоційний компонент, психологічна готовність, військова служба, адаптація, військова праця, ризик, психологічна готовність, уявлення.

## НАУКОВІ ПРАЦІ, В ЯКИХ ОПУБЛІКОВАНІ ОСНОВНІ НАУКОВІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЕРТАЦІЇ:

### Статті в наукових фахових виданнях України

1. Волошина В., Рудницький А. A conceptual framework for military crisis decision-making: theoretical and methodological foundations. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. Т. 83, № 1. С. 59–66. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-59-66>.

2. Rudnytskyi A.V. Determinants of decision-making by military personnel in crisis settings: results of a baseline study. *Габітус. Психологія особистості*. 2025. Вип. 71. С. 216–220. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.38>.

3. Рудницький А. В. Методологічні підходи до дослідження психологічних механізмів ухвалення рішень у бойових умовах. *Журнал сучасної психології* <https://www.researchgate.net/publication/395482953> DOI: [10.26661/2786-7471/2025-3-8](https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-8)

4. Rudnytskyi A.V. Enhancing decision-making under combat stress: psychological intervention effects on military personnel in crisis situations. *International Journal of Innovation Scientific Research and Review*. 2025. Vol. 7, Iss. 6. P. 8610–8616. URL: <https://shorturl.at/3kAqw>

### Праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

5. Voloshyna, V., & Rudnytskyi, A. *Recent trends in decision-making psychology of military personnel in crisis situations*. Матеріали XVI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «MODERN MOVEMENT OF SCIENCE», 14-15 жовтня 2024 року.

6. Rudnytskyi, A. *Stress-induced cognitive shifts in military decision-making: Modern scientific and educational perspectives*. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти і суспільства», 26 жовтня 2024 року в м. Орхус, Данія.

7. Rudnytskyi, A. *Psychological adaptation of military personnel to hybrid threats: An interdisciplinary approach to decision-making in contemporary conflicts*. Матеріали

V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «RUSSIA-UKRAINE WAR: CONSEQUENCES FOR THE WORLD» 30-31 січня 2025 року.

## **ABSTRACT**

Rudnytskyi A. V. Psychological Characteristics of Decision-Making by Military Personnel in Crisis Situations. – A qualification scientific work presented as a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 05 “Social and Behavioral Sciences,” specialty 053 “Psychology.” – Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Kyiv, 2025.

For the first time, this dissertation presents a comprehensive theoretical and empirical investigation into the psychological characteristics of military decision-making in crisis situations, taking into account cognitive, emotional, social, and neurophysiological determinants. The study is situated at the intersection of military psychology, cognitive science, and neuropsychology, thereby ensuring an interdisciplinary examination of the phenomenon of adaptive thinking under extreme operational conditions. The relevance of the research is driven by the urgent need of the Armed Forces of Ukraine for scientifically grounded approaches to the psychological training of personnel in the context of contemporary warfare, which is marked by high dynamism, uncertainty, information overload, and sustained psychological pressure.

An analysis of combat experience demonstrated that the effectiveness of decision-making in crisis situations is determined not only by the level of professional training but, above all, by the psychological readiness of service members to operate under stress – their capacity to integrate cognitive, emotional, and social resources when choosing an optimal course of action under time constraints and conditions of life-threatening danger. At the same time, research in Ukrainian military psychology has been largely fragmented, focusing predominantly on isolated aspects of the issue – such as cognitive biases, emotional stress, or team dynamics – without offering an integrated view of decision-making as a multilevel system of interacting processes. This gap necessitated the

development of an integrative model that unites the cognitive, emotional, social, and psychophysiological components of a service member's functioning and the creation, on its basis, of a scientifically substantiated psychological training program.

The theoretical foundations of the study have been substantiated, demonstrating that the process of decision-making by military personnel in crisis situations constitutes a multilevel psychological system that integrates cognitive (analytical thinking, situational awareness, cognitive flexibility), emotional (stress tolerance, emotional regulation, resilience), social (team interaction, trust in leadership), and neurophysiological (heart rate variability, autonomic regulation) components of individual functioning. It has been established that classical cognitive models of decision-making fail to account for the emotional and physiological mechanisms that become decisive for behavioural effectiveness under extreme conditions, thereby necessitating the development of an integrative four-component approach.

The leading methodological foundations of the study were grounded in several complementary approaches. First, the principles of the systems approach (L. von Bertalanffy; U. Bronfenbrenner) enabled the examination of the decision-making process as an integrated, multilevel system characterized by complex interrelations among cognitive, emotional, social, and physiological components. Second, the activity-ecological approach (J. Gibson; D. Norman) provided a framework for understanding decision-making as a form of adaptive interaction between the individual and the operational environment, including the dynamics of the combat situation. Third, the agentic-subject approach (A. Bandura; M. Csikszentmihalyi) emphasised the role of personal agency, self-regulation, and responsibility in shaping the behavioural choices of military personnel. Additionally, core principles of cognitive-behavioural psychology (A. Beck; D. Kahneman) substantiated the interdependence among cognitive processes, emotional states, and behavioural responses under conditions of elevated stress. The integration of these approaches made it possible to overcome the reductionism inherent in previous research and provided a holistic, multidimensional understanding of decision-making in extreme military contexts. Based on a comprehensive theoretical and methodological analysis, the author's conceptual position regarding the key definitions

of the study was substantiated. Decision-making by military personnel in a crisis situation is defined as a dynamic mental process involving the simultaneous interaction of analytical thinking, emotional regulation, moral–volitional impulses, and team coordination under the influence of stressors, temporal constraints, and life-threatening conditions. This process results in the selection of a behavioural course aimed at achieving tactical or strategic objectives under conditions of high uncertainty. A crisis situation in the military context is understood as a constellation of circumstances characterized by a sudden shift in the operational environment, an immediate threat to life, the necessity for urgent action under conditions of time pressure and informational scarcity, elevated psychophysiological strain, and potentially severe consequences of the decisions taken.

A structural–functional model of adaptive decision-making was developed, capturing the complex architecture of interrelations among the cognitive, emotional, social, and neurophysiological characteristics of military personnel. The model integrates descriptive (what occurs during the process), normative (how the process should occur according to optimal standards), and prescriptive (how the process can be improved through targeted interventions) approaches, and it demonstrates a dual purpose: diagnostic – allowing for the assessment of the current level of development of key components – and training-oriented – serving as a foundation for designing psychological preparation programs. A defining feature of the model is its emphasis on the dynamic interconnections among components: emotional regulation acts as a mediator between stress and cognitive performance; social support moderates the impact of stress on individual functioning; and neurophysiological stability provides the foundational basis for higher-order mental processes.

The ascertaining (baseline/screening) study involved 147 service members of the State Border Guard Service of Ukraine representing diverse ages, levels of experience, and professional specialisations. A multi-component diagnostic toolkit was employed to obtain a comprehensive assessment of the psychological characteristics underlying decision-making. This toolkit included: the MSCEIT emotional intelligence test to evaluate the ability to recognise and utilise emotional information; the CD-RISC

resilience scale to measure stress tolerance; the Stroop Test and N-back tasks to assess cognitive flexibility, working memory, and inhibitory control; the IIIIPBY questionnaire to evaluate perceptions of organisational and military leadership; author-developed instruments measuring team interaction, trust in leadership, and ethical sensitivity; and psychophysiological monitoring of heart rate variability (HRV) as an objective indicator of autonomic regulation and resilience under stress. Statistical data analysis was conducted using *Jamovi* software (version 2.2.5), applying descriptive statistics, the Mann–Whitney and Kruskal–Wallis tests, Spearman correlation analysis, and regression modelling.

The results of the ascertaining stage indicated an overall medium level of psychological readiness for effective decision-making across all four components. Within the cognitive component, scores for situational awareness ( $M = 64.2, SD = 12.8$ ) and analytical reasoning ( $M = 61.5, SD = 14.3$ ) exceeded those for cognitive flexibility ( $M = 56.8, SD = 15.7$ ), suggesting that basic analytical abilities were more developed than adaptive thinking skills. In the emotional component, stress tolerance ( $M = 58.7, SD = 13.9$ ) was higher than emotional regulation ( $M = 52.3, SD = 15.4$ ), indicating a need for enhanced active strategies of emotion management. Correlation analysis revealed statistically significant positive associations across all components. The strongest relationship emerged between the emotional and social components ( $r_s = 0.51, p < .001$ ), underscoring the central role of emotional regulation in fostering effective team interaction. A moderate correlation between the cognitive and emotional components ( $r_s = 0.44, p < .001$ ) demonstrated that emotional stability is a prerequisite for cognitive performance under stress. The association between the social and psychophysiological components ( $r_s = 0.39, p < .001$ ) pointed to the contribution of social support to physiological regulation. Regression analysis showed that the cognitive component was the strongest predictor of decision-making effectiveness ( $\beta = 0.48, p < .001$ ). The emotional component also exhibited high predictive value ( $\beta = 0.42, p < .001$ ), whereas the social component contributed moderately ( $\beta = 0.28, p < .01$ ). The neurophysiological component did not display a direct

statistically significant effect ( $\beta = 0.14, p > .05$ ), indicating its indirect moderating role rather than a primary influence.

Based on the results of the ascertaining stage, a modular psychological training program with a total duration of 68.5 hours was developed and implemented over a 6-week period, with a frequency of 2–3 sessions per week. The program was grounded in the principles of content integration, activity-based learning, adaptability to individual profiles, orientation toward operational realities, and metric verification of outcomes.

The programme comprised six sequential modules: 1) “Cognitive Flexibility and Analytical Thinking” (12 hours) – development of strategic analysis, generation of alternatives, working memory, and inhibitory control through N-back tasks and case analyses of combat scenarios; 2) “Emotional Regulation and Stress Management” (14 hours) – formation of active stress-management strategies, cognitive restructuring, mindfulness practices, and biofeedback sessions with HRV monitoring; 3) “Moral Resilience and Ethical Reflection” (10 hours) – enhancement of ethical competence through discussions of real moral dilemmas and examination of international humanitarian law standards; 4) “Team Interaction and Leadership” (12 hours) – improvement of communication skills, development of trust, and coordination of actions through team-based tactical exercises; 5) “Physiological Self-Regulation” (8 hours) – training in autonomic regulation techniques, including biofeedback, breathing exercises, and guided visualisation; 6) “Integrative VR Simulations” (12.5 hours) – application and consolidation of acquired skills in realistic virtual combat scenarios with progressively increasing complexity and stress load.

To evaluate the effectiveness of the program, an experimental group ( $n = 73$ ) and a control group ( $n = 74$ ) were formed. At baseline, the groups were statistically homogeneous across all key indicators (all  $p > .05$  according to the Mann–Whitney and Kruskal–Wallis tests). A comparative analysis of pre- and post-intervention changes demonstrated statistically significant improvements across all major indicators in the experimental group. In the cognitive component, substantial increases were observed in cognitive flexibility ( $Z = -4.87, p < .001, d = 1.13$ ), situational awareness ( $Z =$

$-4.23, p < .001, d = 0.98$ ), and analytical thinking ( $Z = -3.94, p < .001, d = 0.89$ ). In the emotional component, significant enhancements were recorded in emotional regulation ( $Z = -5.12, p < .001, d = 1.22$ ), stress tolerance ( $Z = -4.78, p < .001, d = 1.09$ ), and resilience ( $Z = -4.45, p < .001, d = 1.01$ ). In the social component, notable improvements were found in team cohesion ( $Z = -4.66, p < .001, d = 1.05$ ), trust in commanders ( $Z = -4.12, p < .001, d = 0.94$ ), and communication effectiveness ( $Z = -3.87, p < .001, d = 0.88$ ). In the psychophysiological component, a statistically significant increase in heart rate variability was identified ( $Z = -4.34, p < .001, d = 0.82$ ), indicating improved autonomic regulation and greater adaptive physiological capacity. By contrast, no statistically significant changes were observed in the control group for any of the indicators (all  $p > .05$ ), confirming that the observed improvements were attributable specifically to the psychological training programme. The magnitude of change (Cohen's  $d$ ), exceeding 1.0 for most indicators, represents a large effect size and attests to the high practical significance of the obtained results.

Additional regression analysis conducted after completion of the program showed that emotional regulation ( $\beta = 0.47, p < .001$ ) and cognitive flexibility ( $\beta = 0.41, p < .001$ ) exert the strongest influence on decision-making performance in simulated crisis situations, whereas the contribution of the social component is indirect and mediated through team interaction ( $\beta = 0.33, p < .01$ ). A qualitative analysis of participants' open-ended responses revealed several subjective changes: increased confidence in their ability to make decisions under pressure (86% of respondents), improved capacity to maintain concentration in chaotic environments (79%), a more deliberate approach to managing their own emotions (82%), enhanced sleep quality and overall well-being (68%), and a strengthened sense of unity within the unit (77%). These findings confirm that the implementation of multicomponent psychological training programs is an effective means of enhancing military personnel's capacity for decision-making under stressful conditions.

The scientific novelty of the obtained results lies in the following:

– for the first time in Ukrainian military psychology, a four-component integrative model of adaptive decision-making in crisis situations has been developed and empirically validated. This model systematically integrates the cognitive, emotional, social, and neurophysiological levels of military personnel's functioning. A comprehensive diagnostic toolkit, the Complex Assessment of Psychological Readiness for Decision-Making (CAPRDM), has been created and validated; it integrates subjective, objective, physiological, and behavioural indicators to enable multidimensional assessment of readiness to make decisions under extreme conditions. Heart rate variability (HRV) has been applied as a psychophysiological indicator of decision-making readiness and as a marker of autonomic regulation under combat stress. A six-module psychological training program (68.5 hours) has been developed, combining cognitive training, emotion regulation via biofeedback, VR-based crisis simulations, ethical reflection, and team coordination to cultivate an adaptive mindset among service members.

– the study identified the leading role of emotional regulation in shaping effective team interaction ( $r_s = 0.51, p < .001$ ), demonstrating the mediating function of emotional processes between individual stress and collective performance. A nonlinear relationship between cognitive flexibility and stress resilience was established, whereby a high level of resilience compensates for limited cognitive resources under extreme stress. It was found that team cohesion and trust in leadership are stronger predictors of effective decision-making in real combat conditions than individual cognitive abilities. The research also identified critical gestalts (patterns) of cognitive biases under stress, including tendencies toward tunnel vision, rigidity in selecting alternatives, and overestimation of negative outcomes.

– statistically significant associations were identified among all four components of psychological readiness: between the cognitive and emotional components ( $r_s = 0.44, p < .001$ ), the emotional and social components ( $r_s = 0.51, p < .001$ ), and the social and psychophysiological components ( $r_s = 0.39, p < .001$ ), thereby confirming the systemic nature of the decision-making process. An empirically grounded

hierarchy of predictors of decision-making effectiveness was established, with the cognitive component exerting the strongest direct influence ( $\beta = 0.48, p < .001$ ), the emotional component demonstrating high predictive significance ( $\beta = 0.42, p < .001$ ), the social component making a moderate contribution ( $\beta = 0.28, p < .01$ ), and the psychophysiological component performing an indirect moderating role through the regulation of stress responses.

– the study refined and deepened the understanding of the structural and functional components of adaptive military thinking, identifying five core elements: cognitive readiness (situational awareness, analytical reasoning, cognitive flexibility); emotional regulation (stress resilience, psychological hardiness, anxiety management); ethical sensitivity (moral resilience, the capacity for reflective judgment in dilemmas); social coordination (team interaction, trust, leadership); and physiological self-regulation (autonomic control, HRV indices). The findings further clarified the dual role of emotional processes in decision-making under stress, functioning both as an early-warning signal system and as a potential source of cognitive distortions. The research also explicated the unique psychological nature of combat-related crisis situations, which differ from civilian emergencies in the intensity of threat, duration of stress exposure, presence of moral dilemmas, and the inherently collective nature of responsibility.

– the study advanced psychological knowledge regarding the mechanisms of decision-making in extreme conditions by confirming the limitations of classical rational models and demonstrating the relevance of heuristic and intuitive approaches under conditions of temporal scarcity. It also contributed to the understanding of the application of a multilayered psychodiagnostic toolkit integrating cognitive tests (N-back, Stroop), personality and emotional assessments (MSCEIT, CD-RISC, WSPMU), psychophysiological monitoring (HRV analysis), behavioural observations in VR simulations, and expert evaluations by commanders. Furthermore, it enriched the methodological foundations of developing training programs for military contingents, grounded in principles of integrativity, adaptability, operational realism, and metric verification of outcomes. The study substantiated the effectiveness of the modular

approach to psychological training, wherein the progressive integration of cognitive, emotional, social, and physiological competencies fosters a holistic readiness for decision-making in crisis situations.

The practical significance of the findings lies in the development, scientific substantiation, and successful implementation of a six-module psychological training program designed to enhance military personnel's decision-making in crisis situations – a program that demonstrated high effectiveness under real operational conditions (with effect sizes exceeding  $d > 1.0$  for most indicators). A comprehensive assessment tool, the Integrated Assessment of Psychological Readiness for Decision-Making (IAPRD), was developed and validated; it combines psychological testing, psychophysiological monitoring, and behavioral simulations to provide a multidimensional evaluation of service members' readiness to make decisions in extreme environments. Methodological guidelines were produced for military psychologists, officers of moral-psychological support, and unit commanders regarding the development of adaptive thinking styles, the enhancement of emotional regulation under stress, the strengthening of team cohesion, and the cultivation of ethical sensitivity in situations involving moral dilemmas.

The designed programme can be implemented in multiple components: in the professional practice of military psychologists and officers of moral-psychological support within the structural units of the Armed Forces of Ukraine, the State Border Guard Service, and the National Guard; in the curricula of higher military educational institutions, including courses such as Military Psychology, Psychology of Extreme Situations, Psychology of Decision-Making, Cognitive Psychology, and Psychophysiology of Stress; in the system of professional and psychological selection for candidates to special operations units and operational–intelligence groups; in post-stress psychological interventions for service members returning from combat operations; and in the system of advanced training for military psychologists. The proposed psychodiagnostic toolkit (MSCEIT, CD-RISC, Stroop Test, N-back, the Military Work Perception Scale, HRV analysis, and VR simulations) enables comprehensive diagnostics, dynamic monitoring, and targeted development of the key components of psychological readiness for decision-making under crisis conditions. The results of the

study may also be used for the development of educational and methodological materials for training students in the specialty 053 Psychology (including curricula, textbooks, methodological guidelines, and practical workbooks), for providing consultative support to service members returning from combat zones, and within systems of psychological rehabilitation for combatants.

*Keywords:* personality, military personnel, psychological stability, resilience, life adversities, psychological assistance, decision-making strategies, combatant, psychosocial adaptation, military conflict, coping behavior, coping strategies, psychological safety, extreme conditions, psycho-emotional stability, adaptation, stress, cognitive processes, intelligence, cognitive flexibility, combat stress, cognitive barriers, socialization, military conflict, psychological trauma, resilience, psychological correction and development, military operations, psychological well-being, life position, personal choice, meanings, values, extreme conditions of activity, professionally important qualities, emotional stability, vigilance, authoritarianism, free citizen, national security, social psychotype, military psychology, stress resistance, defensive-overcoming behavior, psychological defense mechanisms, research strategies, emotional component, psychological readiness, military service, adaptation, military labor, risk, psychological readiness, imagination.

## LIST OF PUBLICATIONS ON THE TOPIC OF THESIS

### Articles in scientific professional publications of Ukraine

1. Voloshyna, V., & Rudnytskyi, A. (2025). A conceptual framework for military crisis decision-making: Theoretical and methodological foundations. *Visnyk Natsionalnoho Universytetu Oborony Ukrainy*, 83(1), 59–66. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-59-66>
2. Rudnytskyi, A. V. (2025). Determinants of decision-making by military personnel in crisis settings: Results of a baseline study. *Habitus. Psychology of Personality*, (71), 216–220. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.38>
3. Rudnytskyi, A. V. (2025). Methodological approaches to the study of psychological mechanisms of decision-making in combat conditions. *Zhurnal Suchasnoi Psykholohii [Journal of Modern Psychology]*. <https://www.researchgate.net/publication/395482953> DOI: [10.26661/2786-7471/2025-3-8](https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-8)
4. Rudnytskyi, A. V. (2025). Enhancing decision-making under combat stress: Psychological intervention effects on military personnel in crisis situations. *International Journal of Innovation Scientific Research and Review*, 7(6), 8610–8616. <https://shorturl.at/3kAqw>

### Articles certifying the approbation of the dissertation materials

5. Voloshyna, V., & Rudnytskyi, A. (2024, October 14–15). *Recent trends in decision-making psychology of military personnel in crisis situations*. In Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Internet Conference “Modern Movement of Science.”
6. Rudnytskyi, A. (2024, October 26). Stress-induced cognitive shifts in military decision-making: Modern scientific and educational perspectives. In Proceedings of the International Scientific and Practical Conference “Current State and Priorities of Modernizing Science, Education, and Society” (Aarhus, Denmark).
7. Rudnytskyi, A. (2025, January 30–31). Psychological adaptation of military personnel to hybrid threats: An interdisciplinary approach to decision-making in contemporary conflicts. In Proceedings of the V International Scientific and Practical Internet Conference “Russia–Ukraine War: Consequences for the World.”

<b>ВСТУП</b> .....	25
Розділ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФЕНОМЕНУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	33-71
1.1. Теоретико-методологічні аспекти феномену прийняття рішень особистістю дорослого віку.....	33
1.2. Стрес і його вплив на когнітивні процеси під час прийняття рішень особистістю у кризових ситуаціях.....	52
1.3. Фактори, що впливають на процес прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях .....	62
Висновки до першого розділу.....	70
Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ .....	72-105
2.1. Методичний апарат емпіричного вивчення феномену прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях.....	72
2.2. Детермінанти процесу прийнятих рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях.....	79
2.3. Вплив стресових факторів на ефективність прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях.....	86
2.4. Теоретична модель процесу прийняття рішень військовослужбовцями в умовах невизначеності та кризових ситуацій.....	99
Висновки до другого розділу.....	105
Розділ III. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	107-143
3.1. Програма психологічної підготовки для підвищення ефективності прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях.....	107

3.2. Динаміка ефективності прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях.....	119
3.3. Методичні рекомендації до підвищення ефективності прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях.....	137
Висновки до третього розділу.....	142
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>144</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>151</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>170</b>

## ВСТУП

Сучасне суспільство XXI століття характеризується високою динамікою геополітичних трансформацій (поширення гібридних конфліктів, дезінтеграція міжнародних безпекових структур, технологічна гонка озброєнь), нестабільністю безпекового середовища в Європі (повномасштабна російська агресія проти України з 2022 року, загроза ескалації конфлікту) і зростанням значення людського чинника в питаннях національної безпеки. Стрімкий розвиток технологій ведення війни (безпілотні системи, високоточна зброя, кібератаки), інформаційне перевантаження командирів від множинних каналів зв'язку та зростаюча непередбачуваність бойових дій (відсутність чіткої лінії фронту, партизанські тактики, раптові контратаки) змушують військовослужбовців діяти в умовах постійної невизначеності, високого ризику та дефіциту часу на прийняття рішень.

Таке середовище суттєво підвищує вимоги до їхньої психологічної підготовленості, зокрема – до здатності приймати ефективні рішення у кризових ситуаціях. У даному дослідженні кризова ситуація у військовій діяльності розглядається як бівалентний та амбівалентний пізнавальний феномен, що визначає особливу складність і напруженість процесу прийняття рішень в умовах бойового стресу. На відміну від стабільних соціальних контекстів, військові умови висувають комплексні виклики до особистості військовослужбовця. Останній має виявляти здатність до стратегічного мислення, емоційної регуляції, командної взаємодії та психофізіологічної адаптації одночасно. Попри значний обсяг досліджень у сфері загальної психології (К. Ізард, Д. Канеман, А. Тверські, Р. Лазарус, С. Фолкман), військової психофізіології (Г. Лозанов, Л. Китаєв-Смик, П. Анохін) та стресостійкості (Ф. Зімбардо, Р. Кеттел, С. Макінерні), на сьогодні досі бракує цілісного уявлення про міжкомпонентні психологічні механізми ухвалення рішень у критичних ситуаціях бойової діяльності.

У вітчизняному науковому просторі також спостерігається фрагментарність у висвітленні цієї тематики: хоча праці С. Куценка, І. Немінського, О. Сціборовського висвітлюють окремі аспекти психологічної підготовки військовослужбовців, вони не охоплюють динаміку процесу прийняття рішень у

стресогенних умовах з урахуванням когнітивно-емоційної інтеграції. Зарубіжні дослідження (M. Beckner, N. Sekel, G. Willmund) лише частково торкаються українських бойових реалій і здебільшого не враховують соціально-культурного контексту військової служби в умовах війни.

Наше емпіричне дослідження розкриває, що ефективність прийняття рішень військовослужбовцями в умовах бойової кризи обумовлена комплексною взаємодією когнітивних (аналітичне мислення, ситуаційна обізнаність), емоційних (стресостійкість, регуляція тривоги), соціальних (довіра до командира, рівень згуртованості) та психофізіологічних (варіабельність серцевого ритму) чинників. Зокрема, результати констатувального етапу виявили суттєві кореляційні залежності між недовірою до лідерства та зниженням упевненості в діях, а також довели, що лише 39,3% військовослужбовців мають попередній досвід спеціалізованої підготовки з прийняття рішень у критичних умовах.

Наявність таких емпіричних розривів, недостатня адаптація закордонних моделей до українських реалій, а також практична потреба у вдосконаленні програм психологічної підготовки військових кадрів зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Психологічні особливості прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях».

**Об'єктом дослідження** є процес прийняття рішень військовослужбовцями в умовах професійної діяльності.

**Мета дослідження:** теоретично проаналізувати психологічні особливості та детермінанти прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях; емпірично верифікувати ключові психологічні фактори ефективного прийняття рішень в умовах бойового стресу; розробити й апробувати комплексну програму психологічної підготовки, спрямовану на розвиток адаптивних стратегій мислення, емоційної регуляції та командної взаємодії; надати науково обґрунтовані методичні рекомендації щодо оптимізації процесу прийняття рішень військовослужбовцями в кризових умовах.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях.

Відповідно до мети були сформульовані такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних підходів до дослідження прийняття рішень та обґрунтувати особливості цього процесу у кризових ситуаціях військової діяльності та визначити актуальні психологічні моделі, релевантні військовому контексту.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях із залученням кількісного, якісного та фізіологічного вимірювання (HRV).

3. Розробити та експериментально перевірити програму психологічної підготовки військовослужбовців спрямовану на розвиток адаптивного мислення, емоційної стійкості, командної координації та стратегічної гнучкості.

4. Узагальнити результати дослідження та розробити науково обґрунтовані методичні рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців до прийняття рішень у кризових ситуаціях.

**Теоретико-методологічну основу дослідження склали** сучасні міждисциплінарні підходи до аналізу процесу прийняття рішень у кризових ситуаціях. Ключову роль відіграють три теоретичні компоненти: когнітивний, нейробиологічний та соціально-контекстуальний. У когнітивному вимірі дослідження спирається на концепції Д. Канемана, А. Тверські, Г. Саймона, Г. Гігеренцера, С. Становіча, які досліджували евристики, когнітивні упередження, обмежену раціональність та теорію подвійного процесу. Особливе значення мають моделі поведінкової економіки та адаптивного мислення [65; 138], що описують, як люди ухвалюють рішення в умовах обмежених ресурсів, часу та інформації. На нейробиологічному рівні фундаментальними є дослідження М. Міллера, Р. Сапольського, Дж. Гросса, А. Аконіто, які розглядають взаємодію між префронтальною корою, лімбічною системою та системою винагород у процесах ухвалення рішень. Важливу роль відіграє концепція емоційної регуляції [67] та

вплив гормонів стресу на когнітивну продуктивність [102]. У соціально-контекстуальному вимірі дослідження ґрунтується на підходах Д. Гігеренцера, А. Кіта, Р. Bearman, Р. Hedström, які акцентують вплив групових норм, командної взаємодії, професійної структури й культурного контексту на процес прийняття рішень у стресових умовах. Концепція екологічної раціональності та ситуаційного прийняття рішень є ключовими для розуміння адаптивної поведінки в екстремальних ситуаціях. Методологічну основу становлять описовий, нормативний і прескриптивний підходи до дослідження прийняття рішень, які дозволяють всебічно охопити як реальні механізми, так і можливості їх покращення. Дослідження базується також на системному аналізі моделей, що використовуються у військовій сфері (RPD, OODA-петля, SIT, Scenario-Based Training), які інтегрують когнітивні, емоційні та командні компоненти.

#### **Методи дослідження:**

– *загальнотеоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення наукових джерел щодо психологічних механізмів прийняття рішень, стресостійкості та когнітивної регуляції; теоретичне моделювання на основі інтеграції когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного компонентів адаптивного функціонування військовослужбовців.

– *емпіричні:* психолого-педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний), стандартизоване тестування, опитувальники, спостереження, аналіз рішень у змодельованих кризових ситуаціях (у тому числі в VR-середовищі), фізіологічний моніторинг варіабельності серцевого ритму (HRV); застосування 12 психодіагностичних інструментів, зокрема: ШПРВУ, MSCEIT, CD-RISC, тест Струпа, N-back, тест Райта, гібридний тест ситуаційної обізнаності, тест етичних дилем.

– *статистичні методи обробки даних:* обчислення описових статистик (середнє значення, стандартне відхилення), аналіз достовірності відмінностей за допомогою U-критерію Манна–Уїтні, критерію Крускала–Уолліса, кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена) та регресійного моделювання. Обробка

здійснювалась за допомогою статистичного програмного забезпечення *Jamovi* (версія 2.2.5).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота здійснювалася на базі підрозділів Державної прикордонної служби України в умовах реального несення служби у прикордонних і бойових зонах. В експерименті взяли участь 696 військовослужбовців різного віку, військового досвіду та спеціалізації. Дослідження охоплювало чотири основні етапи: теоретичний, констатувальний, формувальний (з упровадженням програми психологічної підготовки) та узагальнюючий. Робота проводилася упродовж 2021–2024 років та включала як індивідуальне, так і групове тестування, психотренінгові інтервенції, VR-симуляції, моніторинг фізіологічних показників і рефлексивну оцінку адаптивного прогресу. Експериментальна база була обрана з урахуванням актуальних завдань психологічного супроводу військових підрозділів у кризових ситуаціях.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у наступному:

- *вперше* в українському науковому просторі комплексно досліджено психологічні механізми прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях з урахуванням чотирьох ключових компонентів: когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного;
- *обґрунтовано та емпірично підтверджено* модель міжкомпонентної інтеграції факторів, що визначають ефективність ухвалення рішень в умовах бойового стресу, невизначеності та інформаційного перевантаження;
- *розроблено структурну* типологію адаптивних стратегій мислення, що включає сценарне планування, емоційну регуляцію, ситуаційну обізнаність та моральну рефлексію у процесі прийняття рішень військовослужбовцями;
- *емпірично визначено* психологічні предиктори низької ефективності рішень у бойових умовах, зокрема: недовіра до командування, низький рівень емоційної саморегуляції, слабка командна координація, знижена варіабельність серцевого ритму;

– *створено та апробовано* програму психологічної підготовки, спрямовану на розвиток адаптивного стилю прийняття рішень у кризових ситуаціях, яка поєднує елементи когнітивного тренінгу, VR-сценарії, фізіологічний моніторинг та етичну підготовку;

– *уточнено та доповнено* теоретико-методологічну базу військової психології в частині міждисциплінарного аналізу процесу прийняття рішень, що дозволяє розглядати його як цілісний психофізіологічний акт, залежний від низки динамічних змінних.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у створенні, науковому обґрунтуванні та успішній апробації модульної програми психологічної підготовки військовослужбовців до прийняття рішень у кризових ситуаціях, яка базується на чотирьох психологічних компонентах адаптивності: когнітивному, емоційному, соціальному та психофізіологічному. Програма може бути використана військовими психологами, фахівцями морально-психологічного забезпечення, а також викладачами психології в системі вищої військової освіти та професійного навчання. Адаптована структура занять, засоби стимуляції бойового стресу (VR-сценарії, рольові кейси, симуляції), моделі рефлексії та діагностичні інструменти (MSCEIT, CD-RISC, ШПРВУ) дозволяють ефективно інтегрувати програму у систему підготовки до ротацій, командирських навчань та індивідуального психологічного супроводу. Окремі компоненти програми – зокрема, вправи з етичної рефлексії, стрес-менеджменту, ситуаційної обізнаності – можуть бути адаптовані для кризових інтервенцій, роботи з демобілізованими бійцями та інструкторських тренінгів. Результати дослідження лягли в основу методичних рекомендацій для практичних психологів ЗСУ, які включають критерії оцінки психологічної готовності до кризових рішень, алгоритми побудови сесій, принципи масштабованості та формати фідбеку. Запропоновану модель адаптивного мислення можна застосовувати як у бойовому середовищі, так і в мирному часі – для формування особистої стресостійкості, лідерської відповідальності та моральної автономії військовослужбовця.

Практична реалізація програми «Психологічні особливості прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях» знайшла застосування у діяльності 105-го прикордонного загону імені князя Володимира Великого (Чернігівський прикордонний загін), який здійснює охорону ділянки державного кордону України з Республікою Білорусь у межах Чернігівської області.

**Надійність і вірогідність результатів дослідження** забезпечувалися теоретико-методологічною обґрунтованістю підходів до вивчення процесу прийняття рішень у кризових ситуаціях, що охоплювали когнітивні, емоційні, соціальні та психофізіологічні чинники. Відповідність застосованих методів меті й завданням дослідження підтверджена багаторівневою структурою експерименту, яка включала теоретичний, констатувальний, формувальний та узагальнюючий етапи. Використання репрезентативної вибірки (696 військовослужбовців), багатоіндикаторної діагностики (понад 10 шкал), повторних вимірювань і кількох форматів оцінки (включаючи фізіологічні параметри – HRV), дозволило досягти внутрішньої валідності результатів. Експериментальна програма була апробована в реальних умовах військової служби, що забезпечило її екологічну достовірність. Вірогідність висновків підтверджена застосуванням статистичних методів обробки результатів (*U*-критерій Манна–Уїтні, критерій Крускала–Уолліса, кореляційний та регресійний аналіз), реалізованих у програмному середовищі *Jamovi* (версія 2.2.5). Узгодженість емпіричних даних з теоретичними положеннями та їх підтвердження в динаміці формувального експерименту свідчать про надійність отриманих результатів.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Основні результати дисертаційного дослідження оприлюднено на XVI-й Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Modern Movement of Science» (14-15 жовтня 2024 року), Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти і суспільства» (26 жовтня 2024 року в м. Орхус, Данія) і V-й Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Russia-Ukraine War: Consequences for the World» (30-31 січня 2025 року).

**Публікації.** Основні результати дослідження викладено у 7 наукових публікаціях, серед яких три статті опубліковано у вітчизняних фахових виданнях категорії Б, одна стаття – у міжнародному журналі, а також три публікації – у матеріалах науково-практичних конференцій всеукраїнського та міжнародного рівнів.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (загалом 150 найменування, з них 121 – іноземною мовою) та додатків. Основний текст дисертації викладено на 126 сторінках. Робота містить 15 таблиць та 11 рисунків. Загальний обсяг дисертації становить 198 сторінок.

## **Розділ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФЕНОМЕНУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

### **1.1. Теоретико-методологічні аспекти феномену прийняття рішень особистістю дорослого віку**

Феномен прийняття рішень особистістю дорослого віку є складним багатовимірним процесом, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні аспекти. Врахування специфічних характеристик зрілої особистості, таких як сформовані життєві цінності та стійкі психічні структури, є важливим для розуміння цього процесу, особливо в контексті професійної військової діяльності [31]. Актуальність дослідження феномену прийняття рішень у військовому середовищі зумовлена зростаючою складністю оперативного середовища сучасних збройних конфліктів: гібридний характер війни (поєднання регулярних військових дій, диверсій, кібератак, інформаційних операцій), використання безпілотних технологій для розвідки та ураження, необхідність координації дій між різними родами військ в умовах обмеженої видимості та зв'язку. Інформаційне перевантаження виявляється у одночасному надходженні розвідувальних даних, бойових донесень, оперативних наказів через множинні канали (рації, месенджери, командно-штабні системи), що вимагає швидкої фільтрації та пріоритезації інформації. Необхідність миттєвої адаптації виникає при раптових змінах тактичної обстановки (зміна позицій противника, втрата зв'язку, пошкодження техніки) в умовах загрози життю та обмеженості часу на прийняття рішення (секунди при обстрілі, хвилини при плануванні контратаки).

Аналіз актуальних наукових напрацювань показує, що вивченню феномену прийняття рішень як наукової категорії присвячувалась значна кількість студіювань з психології українських та зарубіжних учених, зокрема таких, як: О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук [23] (прийняття рішення в контексті вольової регуляції, вольової діяльності та вибору мети), В. Роменець [22] (структура вчинку

та канонічна психологія, де прийняття рішення розглядається як центральний елемент учинкової дії), О. Кушлик-Дивульська і Б. Кушлик [13], О. Горбань [6], В. Кравченко [11] (загальні аспекти прийняття рішень, міждисциплінарний контекст, інтегруючи підходи психології, соціології, нейронаук та економіки), Є. Калюжна і В. Омельчук [20], С. Черевичний [29] (філософсько-психологічний аспект), В. Деркач [26] (філософсько-методологічні аспекти), В. Волошина [16], Д. Канеман [79; 80] (психологічний, інтуїтивний та когнітивно-поведінковий аспекти), К. Санштейн і О. Сібоні [133] (інтуїтивний аспект), Г. Ловенштейн та Дж. Лернер [92] (емоційний аспект), В. Чорнобровкін [29] (педагогічний аспект), Б. Андрушків, М. Любецька та І. Маркович [10], А. Пінс і П. Хамфріс [120] (психологічні аспекти управлінських рішень), П. Бірмана і П. Хедстрьома [41] (соціологічний аспект), Г. Тріандіс [144] (культурний і етичний аспект), Г. Гігеренцер і В. Гайсмайер [65] (екологічний аспект), Д. Канеман і А. Тверські [79], Р. Хасті і Р. Доуз [71] (аспект поведінкової економіки), Б. Серпелл, Б. Крютер, П. Фур'є, С. Гудман, Дж. Кук [132] (психофізіологічний аспект).

У вітчизняній психологічній традиції особливе значення має підхід О. Скрипченко та співавторів, які розглядають прийняття рішень як невід'ємний компонент вольової регуляції поведінки, підкреслюючи роль свідомого вибору мети та мобілізації внутрішніх ресурсів особистості для подолання перешкод [23]. В. Роменець, у свою чергу, вписує прийняття рішення у ширший контекст учинкової психології, де воно постає як кульмінаційний момент структури вчинку – перехід від наміру до дії, що несе в собі моральну відповідальність і творчий потенціал особистості [22]. В. Чорнобровкін досліджує специфіку прийняття рішень у педагогічній діяльності, акцентуючи увагу на ролі професійного досвіду, рефлексії та етичної відповідальності педагога в ситуаціях невизначеності [30]. Отже, як показує аналіз наукових джерел, тлумачення поняття «прийняття рішень» набуває різних інтерпретацій залежно від обраного підходу, що зумовлює відсутність загальноприйнятого визначення цього феномену серед дослідників.

З огляду на специфіку нашого дослідження, важливо також чітко визначити поняття «кризова ситуація» у військовому контексті. Аналіз робіт Р. Джеймса та

Б. Гіллленда [77], І. Джаніса і Л. Манна [78], Р. Лазаруса та С. Фолькман [87], А. Адлера та І. Гутьєрреса [35], а також результати нашого констатувального дослідження дозволяють сформулювати таке визначення: *«кризова ситуація у військовій діяльності»* – це екстремальна обстановка, що інтегрує об'єктивні стресори (раптова зміна оперативного середовища, загроза життю, обмеженість часу та ресурсів) та суб'єктивні чинники (сприйняття небезпеки, когнітивне навантаження, моральний конфлікт), які в сукупності вимагають від військовослужбовця одночасної мобілізації когнітивних, емоційних, соціальних та психофізіологічних ресурсів для прийняття ефективного рішення в умовах високої невизначеності. Пізнавальна специфіка кризової ситуації у військовому контексті виявляється через її бівалентну та амбівалентну природу. Бівалентність кризової ситуації полягає у її подвійній сутності: вона одночасно є і загрозою (ризик втрат, поразки, загибелі), і можливістю (шанс на перемогу, професійне зростання, прояв мужності), що створює когнітивну напругу при оцінці ситуації та виборі стратегії дії. Військовослужбовець змушений одночасно утримувати в свідомості обидва полюси цієї подвійності, що ускладнює процес прийняття рішень, але водночас може стимулювати мобілізацію внутрішніх ресурсів. Амбівалентність кризової ситуації виявляється у суперечливості емоційних переживань та ціннісних орієнтацій: страх за власне життя протиставляється почуттю обов'язку, бажання уникнути ризику – необхідності виконати наказ, прагнення зберегти власну безпеку – відповідальністю за підлеглих. Така амбівалентність створює внутрішній конфлікт, що може як паралізувати процес прийняття рішення, так і, за наявності відповідних психологічних механізмів регуляції, стимулювати більш зважений та етично обґрунтований вибір. Таке розуміння дозволяє розглядати кризову ситуацію не просто як зовнішню загрозу, а як складну систему взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх психологічних процесів, де бівалентність та амбівалентність виступають іманентними характеристиками, що визначають специфіку прийняття рішень у бойових умовах. Здатність військовослужбовця інтегрувати суперечливі полюси кризової ситуації, утримувати одночасно її загрозливий та можливісний аспекти, а також керувати амбівалентними емоційними станами стає ключовою

компетенцією адаптивного прийняття рішень в екстремальних умовах. Таким чином, бівалентність та амбівалентність розглядаються в роботі не як описові метафори кризової ситуації, а як її ключові пізнавально-психологічні характеристики, що безпосередньо визначають специфіку процесу прийняття рішень у військових умовах.

Зазначений аналіз наукових напрацювань дозволив виокремити три ключові теоретичні контексти (компоненти) та дослідницькі підходи, які утворюють загальну теоретичну рамку (наукову базу) для вивчення процесу прийняття рішень і на яких базується тлумачення поняття «*прийняття рішень*» вищезгаданими науковцями, а саме: когнітивний, психофізіологічний та соціально-контекстуальний. Кожен із цих доменів представлений відповідними теоріями та підходами (див. Рис. 1.1.1).

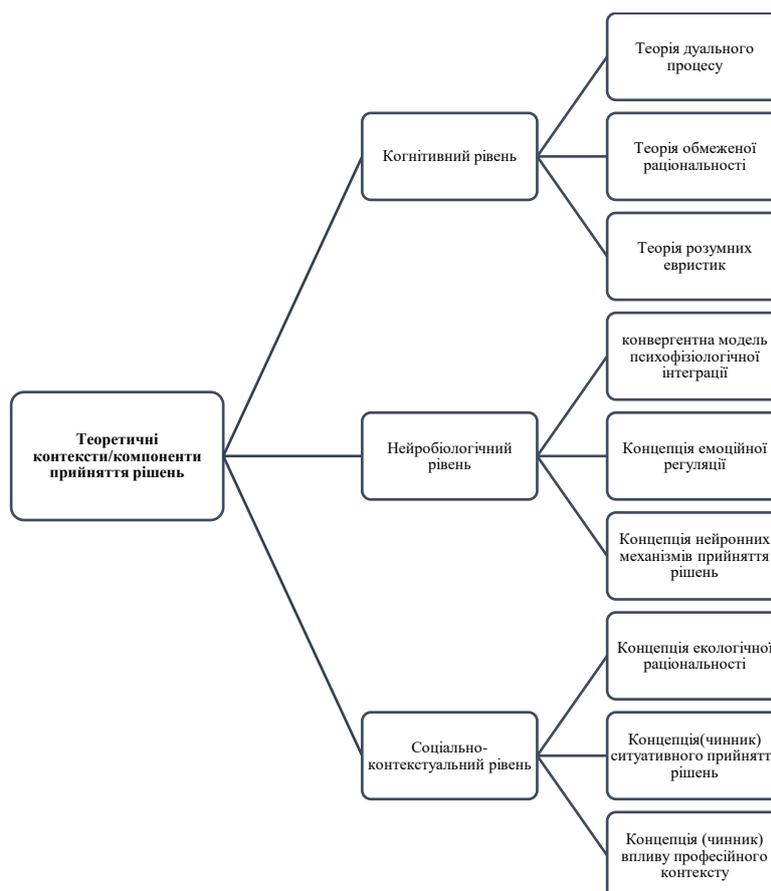


Рис. 1.1.1. Теоретичні контексти (домени) та дослідницькі підходи, що утворюють загальну теоретичну рамку для тлумачення поняття «*прийняття рішень*»

Як бачимо на Рис. 1.1.1, на когнітивному рівні прийняття рішень розглядається у наукових джерелах з психології через призму внутрішніх когнітивних механізмів, таких як когнітивні упередження, евристики та адаптивні стратегії. Зокрема, теорія подвійного процесу (англ.: *Dual-Process Theory*, автор Д. Канеман) визначає цей процес як поєднання швидких, інтуїтивних рішень (Система 1 – автоматичні, емоційно забарвлені реакції) та повільних, аналітичних рішень (Система 2 – усвідомлений аналіз альтернатив). Д. Канеман та колеги [81] показали, що емоційні реакції та евристики, такі як евристика доступності (оцінка ймовірності за легкістю пригадування прикладів) та репрезентативності (судження на основі стереотипів), часто впливають на вибір, призводячи до систематичних когнітивних упереджень: переоцінки яскравих, але рідкісних подій або недооцінки статистичної інформації. У військовому контексті це може виявлятися у переоцінці загрози від типу зброї, що недавно спричинив втрати в підрозділі, або у недооцінці ризиків від менш помітних, але статистично більш імовірних загроз [79; 138].

Д. Канеман у своїй *теорії подвійного процесу* також вказує на вплив емоцій на Систему 1, що підтримують Дж. Левенштейн і Дж. Лернер [93; 95], які досліджували інтеграцію емоційних чинників у когнітивні моделі прийняття рішень. Їхній підхід демонструє, що емоції можуть як підсилювати ефективність рішень (страх мобілізує увагу до загроз, прискорює реакцію), так і спотворювати судження (гнів призводить до недооцінки ризиків, тривога – до уникнення виправданих дій), особливо коли йдеться про швидкі, автоматичні реакції в умовах бойового стресу [93; 95].

*Теорія обмеженої раціональності* (англ.: *Theory of Bounded Rationality*, автор Г. Саймон [136]) доповнює цю перспективу, підкреслюючи, що люди не завжди здатні оптимально обробляти інформацію через обмеженість когнітивних ресурсів (обсяг робочої пам'яті, швидкість обробки даних, витривалість уваги). Цей підхід наголошує на важливості когнітивної гнучкості – здатності швидко переключатися між завданнями, змінювати стратегію аналізу залежно від обставин та інтегрувати нову інформацію без відкидання попередніх планів, – що є особливо критичним для військовослужбовців, які часто приймають рішення за лічені секунди при дефіциті

достовірної інформації про противника [138]. Подібно до цього, дослідження Р. Гасті та Р. Доуса [71] акцентує увагу на тому, як невизначеність оперативної обстановки та обмеження людської раціональності формують вибір, і що ухвалення рішень не завжди відповідає раціональній моделі через вплив когнітивних упереджень (ефект якоря, підтвердження) і соціальних факторів (тиск групи, субординація).

Ще одним важливим аспектом є теорія розумних евристик (англ.: *Theory of Reasonable Heuristics*, автор Г. Гігеренцер [64]), яка розглядає евристики як ефективні когнітивні інструменти, що дозволяють приймати рішення швидко і практично в реальних умовах, навіть коли інформація обмежена. Наприклад, евристика «бери-найкращий» (вибір варіанта на основі одного найважливішого критерію) або евристика «імітації» (дія за зразком досвідченішого побратима) є оптимальними для екстремальних середовищ, де час на аналіз критично обмежений. Такі евристики, сформовані через бойовий досвід, дозволяють враховувати роль професійної інтуїції у формуванні ефективних стратегій прийняття рішень, що є ключовим для трактування терміну «прийняття рішень» у військовому контексті.

На основі наведених теорій та аналізу наукових психологічних джерел можна сформулювати робоче визначення поняття «прийняття рішень» для цілей нашого дослідження. Прийняття рішень розглядаємо як адаптивний когнітивний процес, що динамічно змінюється залежно від характеристик ситуації (рівень загрози, дефіцит часу, доступність інформації), індивідуальних ресурсів особистості (досвід, когнітивна гнучкість, стресостійкість) та соціально-контекстуальних чинників (командна підтримка, організаційна культура, норми поведінки у підрозділі). Структурно цей процес включає інтеграцію двох паралельних систем обробки інформації: швидких інтуїтивних реакцій (Система 1 за Д. Канеманом [80]) – автоматичне розпізнавання знайомих патернів а основі попереднього досвіду, що забезпечує миттєве реагування в критичних ситуаціях (наприклад, ухилення від раптової небезпеки), та повільних аналітичних оцінок (Система 2) – усвідомлений аналіз альтернатив, прогнозування наслідків, зважування ризиків, що активізується

за наявності достатніх часу та когнітивних ресурсів (наприклад, планування тактичної операції). У реальних умовах військової діяльності, особливо в кризових ситуаціях, ці системи функціонують не послідовно, а паралельно: інтуїтивні реакції забезпечують першу швидку відповідь, а аналітичне мислення, якщо дозволяють обставини, коригує та валідує цю відповідь, створюючи динамічний баланс між швидкістю реагування та точністю рішення [80; 138]. Важливим компонентом процесу є евристичні стратегії – спрощені когнітивні правила (наприклад, «діяти за зразком досвідченішого командира», «обирати варіант з найменшою кількістю втрат»), що дозволяють приймати задовільні рішення в умовах обмеженої інформації та часового тиску, характерних для бойової обстановки. Соціальні чинники (довіра до командира, згуртованість підрозділу, ясність командних вказівок) та контекстуальні фактори (передбачуваність загроз, наявність резервів, можливість відступу) модулюють вибір між інтуїтивним, аналітичним та евристичним підходами: в умовах високої довіри та ясної мети переважають інтуїтивні та евристичні стратегії, тоді як невизначеність та новизна ситуації активізують аналітичне мислення.

На психофізіологічному рівні процес прийняття рішень розглядається у науковій психологічній літературі як взаємодія різних структур мозку, які забезпечують контроль за емоціями, оцінку ризиків та прогнозування можливих результатів. Наприклад, *конвергентна модель психофізіологічної інтеграції* (авторська інтерпретація) відображає конвергенцію досліджень психофізіологічних механізмів регуляції когнітивних процесів; в українських психологічних дослідженнях частіше зустрічаємо використання у якості еквівалентних такі терміни, як: «нейронні мережі мозку», «когнітивні мережі», «нейрональні мережі» або «функціональні мережі мозку»), взаємодії між емоціями та пізнанням, а також інтегративних теорій функціонування мозку. Ця модель підкреслює важливість префронтальної кори, мигдалеподібного тіла та системи винагород у процесі прийняття рішень. Дослідження показують, що ці структури активно взаємодіють під час вибору, забезпечуючи регуляцію емоційних реакцій і когнітивну оцінку альтернатив [74]. *Концепція емоційної регуляції* (англ.: *Emotion Regulation*) також,

на переконання Дж. Гросса і К. МакРейна, є центральною для розуміння впливу стресу та гормонів, таких як кортизол, на прийняття рішень [68]. У кризових ситуаціях високий рівень стресу може негативно впливати на когнітивну продуктивність, знижуючи здатність до об'єктивного оцінювання ризиків і можливих результатів.

Отже, сформулюємо проміжну дефініцію терміну «*прийняття рішень*» у дорослому віці на психофізіологічному рівні. Ми трактуємо його як інтегрований процес, що залежить від взаємодії префронтальної кори, мигдалеподібного тіла та системи винагород, які забезпечують когнітивну оцінку, контроль емоцій і прогнозування результатів [105; 118]. Префронтальна кора відповідає за довгострокове планування та оцінку альтернатив [63], мигдалеподібне тіло регулює емоційні реакції, підвищуючи увагу до загроз [91], а система винагород активізує мотиваційні процеси, сприяючи прийняттю рішень, спрямованих на досягнення позитивних результатів [135]. Важливу роль у цьому процесі відіграє емоційна регуляція, яка дозволяє зберігати ефективність рішень під час стресу, адаптуючи когнітивні функції шляхом пригнічення надмірних негативних емоцій і активації стратегій, що сприяють збереженню продуктивності, незважаючи на негативний вплив кортизолу на когнітивну продуктивність [67; 102].

На соціально-контекстуальному рівні прийняття рішень особистістю дорослого віку розглядається у джерелах з психології як процес, що залежить від соціальних структур, культурних норм та впливу професійного середовища. *Концепція екологічної раціональності* (англ.: *Ecological Rationality*, впровадив Д. Гігеренцер [64]) підкреслює, що успішність рішень повинна оцінюватися з урахуванням екологічного контексту, в якому вони ухвалюються. Відповідно, дорослі пристосовують свої стратегії до конкретних соціальних умов і доступних ресурсів, використовуючи соціальні підказки та підтримку мережі контактів [65; 143]. *Концепція (чинник) ситуативного прийняття рішень* (англ.: *Situational Decision-making*) розглядається М. Мореллі і співавторами [110] як процес у контексті певних сфер діяльності, таких як бізнес, де важливу роль відіграють соціальні комунікації, колективна підтримка та нетворкінг. Дослідження П. Бірмана

та П. Хедстрьома [41] й А. Пінс і П. Хамфріс [120] підтвержують, що взаємодія з колегами й обмін досвідом сприяють ухваленню більш обґрунтованих рішень [41; 120]. *Концепція (чинник) впливу професійного контексту* фокусується на особливостях прийняття рішень у певних професіях, де соціальний і культурний впливи формують специфічні моделі поведінки [47; 140]. Наприклад, на думку А. Кіта [83], у військовому середовищі важливу роль відіграють екстремальні умови, дисципліна та ієрархія, що впливає на швидкість ухвалення рішень і прийняття відповідальності.

Таким чином, на соціально-контекстуальному рівні *«прийняття рішень»* особистістю дорослого віку будемо розглядати як процес, що залежить від соціальних структур, культурних норм і професійного середовища. Він детермінується екологічним контекстом, у якому ухвалюються рішення, а також здатністю індивіда адаптувати стратегії до наявних соціальних умов і ресурсів. Цей процес формується під впливом специфічних моделей поведінки, які характерні для окремих професій, таких як дисципліна та ієрархія у військовому середовищі [65; 83; 143]. Соціальні чинники впливають на те, як людина адаптує свої рішення, враховуючи мережу соціальних підказок і підтримку, що формують когнітивну оцінку ситуації та вибір стратегії [41; 121].

Після окремого розгляду когнітивного, психофізіологічний та соціально-контекстуального аспектів стає важливим зрозуміти, як ці підходи взаємодіють, доповнюють один одного або відрізняються у різних галузях дослідження прийняття рішень. Когнітивні моделі акцентують увагу на внутрішніх мисленнєвих процесах, таких як використання евристик, когнітивних упереджень та аналітичного мислення, які регулюють прийняття рішень. Зокрема, теорія подвійного процесу Д. Канемана демонструє баланс між швидкими інтуїтивними рішеннями та повільними аналітичними процесами, що дозволяє адаптуватися до ситуацій з обмеженими ресурсами [81; 137]. Натомість психофізіологічні моделі фокусуються на фізіологічних основах цих процесів, включаючи роль префронтальної кори, мигдалеподібного тіла та системи винагород, які забезпечують когнітивну оцінку, емоційну регуляцію та мотивацію [105; 118; 134].

Емоційна регуляція у кризових умовах стає ключовою, оскільки високий рівень стресу та кортизолу може знижувати когнітивну продуктивність [67; 102]. Соціальні науки, своєю чергою, інтегрують ці підходи, додаючи вимір впливу соціальних структур, культурних норм і професійного середовища на процес прийняття рішень. Соціально-контекстуальні моделі підкреслюють важливість екологічної раціональності та адаптації стратегій до специфічних соціальних умов, враховуючи групову динаміку та культурні особливості [65; 83].

Проведений нами аналіз досліджень у сфері військової психології показує, що більшість із них, як безпосередньо, так і опосередковано, стосуються процесу ухвалення рішень військовослужбовцями [15; 24; 28; 134]. Це пов'язано з тим, що психологічні особливості, які розглядаються в таких дослідженнях, суттєво впливають на ключові когнітивні та емоційні функції, що визначають ефективність прийняття рішень у бойових умовах. Зокрема, у дослідженнях, представлених у дисертації О. Фурси, підкреслюється значущість комплексного підходу до формування психологічної готовності військовослужбовців, що включає розвиток когнітивної гнучкості, мотиваційної налаштованості на виконання завдань та емоційної стійкості, які є критично важливими для ухвалення ефективних рішень у кризових ситуаціях. Зокрема, автор акцентує увагу на необхідності врахування впливу стресу на пам'ять і увагу, оскільки ці фактори можуть значно змінювати якість та швидкість прийняття рішень в умовах підвищеної небезпеки та обмеженого часу [28].

М. Литвинчука у дисертаційному дослідженні акцентує увагу на психологічній готовності майбутніх прикордонників до прийняття рішень у кризових ситуаціях, що включає розвиток професійних і особистісних якостей, необхідних для ефективної взаємодії в екстремальних умовах [15]. У дисертації науковець трактує прийняття рішень як багатофакторний, інтегративний процес, який у кризових ситуаціях охоплює взаємодію когнітивних, емоційних і мотиваційних компонентів.

У дослідженні О. Сціборовського [24] дефініція «*прийняття рішень*» у контексті військової психології представлена через інтегративний підхід, що враховує особистісні, соціальні та групові аспекти. Автор використовує концепцію

системи «особистість-суб'єкт-індивід», де процес прийняття рішень розглядається як взаємодія між індивідуальними якостями військовослужбовця та його соціальними ролями в бойових умовах. Основна увага приділяється тому, як особистісні характеристики, такі як когнітивна гнучкість, стресостійкість і здатність до командної роботи, впливають на ефективність ухвалення рішень. Сціборовський підкреслює, що прийняття рішень у військових контекстах є не лише індивідуальним когнітивним процесом, але й значною мірою залежить від здатності військовослужбовця інтегруватися в групу, дотримуватися групових норм і адекватно реагувати на соціальні вимоги бойової ситуації. Ця соціальна взаємодія, зокрема командна згуртованість і підтримка, може пом'якшувати вплив стресу і створювати сприятливі умови для швидкого і раціонального ухвалення рішень. Таким чином, дефініція «прийняття рішень» у роботі Сціборовського включає не тільки когнітивні механізми, але й соціально-психологічні фактори, що підкреслюють важливість групової динаміки у військових умовах [24].

Наукові знахідки Н. Шортленда і колег [134], А. Кіта [82], Г. Кучинського [85] засвідчують, що ухвалення рішень у таких умовах базується на обмежених когнітивних ресурсах, де емоційна регуляція є вирішальною для підтримки продуктивного мислення. Тож, в цілому, у військових ситуаціях особливості ухвалення рішень стають критичними через вплив екстремального стресу, загрози життю та обмежених ресурсів. Психофізіологічні дослідження показують, що префронтальна кора, мигдалеподібне тіло та система винагород забезпечують когнітивну оцінку, контроль емоцій і мотивацію [105; 118]. Високий рівень стресу активує кортизол, що може негативно впливати на продуктивність, знижуючи когнітивну ефективність [68; 102]. Концепція емоційної регуляції є ключовою у таких ситуаціях, дозволяючи підтримувати раціональність. Соціально-контекстуальні підходи додають розуміння впливу групових норм, дисципліни та ієрархічних структур на процес ухвалення рішень у військових умовах. Д. Гігеренцер зазначає, що екологічна раціональність дозволяє пристосовуватися до специфічних соціальних умов і використовувати підтримку колективу для ухвалення більш обґрунтованих рішень [65]. Соціальні комунікації, командна

згуртованість і підтримка є вирішальними для збереження ефективності в бойових умовах.

З огляду на вищезазначене, проаналізовані теоретичні контексти (компоненти), дослідницькі підходи до розуміння процесу прийняття рішень та інтерпретації цього терміну у військових психологічних дослідженнях разом із сформульованими проміжними дефініціями дозволяють уточнити трактування терміну «прийняття рішень» особистістю дорослого віку. У цьому дослідженні ми будемо інтерпретувати цей термін як *«динамічний, багатфакторний психологічний процес, що включає вольову дію, когнітивну обробку інформації, емоційне регулювання, соціально-економічні впливи й екстремальні умови, який спрямований на досягнення певної мети та відбувається під впливом професійного середовища, соціального та культурного контексту, психологічного стану індивіда, його когнітивних здібностей і набутих моделей поведінки та стратегій вирішення проблем»*.

Наступним кроком нашого дослідження буде розгляд феномена прийняття рішень у контексті поведінкових досліджень з психології через призму трьох основних підходів у теорії (див. Таблицю 1.1.1). Як можна бачити в Таблиці 1.1, перший – нормативний підхід, який описує раціональний ідеал прийняття рішень і передбачає, що люди ухвалюють рішення на основі логічного та математичного обґрунтування, максимізуючи вигоду. Другий – дескриптивний підхід, що пояснює, як люди насправді ухвалюють рішення в реальному житті, з урахуванням когнітивних упереджень, обмеженої раціональності та емоційного впливу.

*Таблиця 1.1. 1.*

*Порівняльна характеристика підходів до прийняття рішень*

<b>Критерій</b>	<b>Нормативний підхід</b>	<b>Дескриптивний підхід</b>	<b>Прескриптивний підхід</b>
Основний фокус	Як повинні прийматися рішення	Як фактично приймаються рішення	Як покращити процес прийняття рішень
Теоретична база	Теорія очікуваної корисності	Поведінкова економіка	Системний аналіз
Припущення	Повна раціональність	Обмежена раціональність	Оптимізована раціональність

Методологія	Математичне моделювання	Емпіричні дослідження	Інтеграція теорії та практики
Практичне застосування	Формалізовані економічні ситуації	Реальні соціальні та поведінкові ситуації	Стратегічні та управлінські рішення
Обмеження	Ідеалізація умов	Складність узагальнення	Необхідність спеціальної підготовки
Переваги	Чіткість критеріїв	Реалістичність	Висока практична корисність
Типові сфери застосування	Економічні розрахунки	Організаційна поведінка	Стратегічне управління

Нарешті, прескриптивний підхід зосереджується на тому, як допомогти людям ухвалювати кращі рішення, використовуючи поведінкові втручання і стратегії, які враховують психологічні обмеження та соціальні фактори, що впливають на процес вибору. Далі ми здійснимо детальний аналіз кожного з цих підходів.

Аналіз принципів нормативного підходу до прийняття рішень показує, що, хоча цей підхід ґрунтується на ідеалі раціонального вибору, поведінка дорослих людей у реальних ситуаціях часто відрізняється від цих теоретичних ідеалів. Теорія багатоатрибутної корисності (англ. *Multi-Attribute Utility Theory*, MAUT), розроблена Д. фон Вінтерфельдтом та Г. В. Фішером [146], передбачає, що особистість здатна об'єктивно оцінювати всі параметри рішення і точно визначати їхню вагу, щоб ухвалити оптимальне рішення. Проте сучасні дослідження в галузі когнітивної психології свідчать про значні обмеження когнітивної здатності людини обробляти інформацію в складних умовах [44; 106]. Зокрема, обмежені ментальні ресурси заважають особистості одночасно враховувати всі можливі фактори, що робить раціональний вибір недосяжним, особливо в ситуаціях інформаційного перевантаження. Емоційний стан також є важливим чинником, що впливає на процес ухвалення рішень. Як стверджують дослідження в галузі афективної науки, негативні емоції, такі як тривога або страх, схиляють особистість до уникання ризиків, сприяючи вибору більш безпечних, але не завжди оптимальних варіантів [95; 110]. Позитивні емоції, навпаки, можуть спонукати до більш ризикованих рішень. Крім того, соціальні впливи, включаючи думку оточення, соціальні норми та культурні очікування, можуть змушувати людей

ухвалювати рішення під тиском, не завжди зважаючи на раціональний аналіз [93]. Критично оцінюючи нормативний підхід, ми дійшли висновку, що він не враховує впливу численних психологічних чинників, які обмежують його застосування в реальному житті. Проте цінним у нормативному підході для нашого дослідження є його здатність забезпечити чітку теоретичну основу для аналізу прийняття рішень, пропонуючи структурований метод, який допомагає визначити оптимальні рішення. У поєднанні з критичним аналізом психологічних обмежень цей підхід допомагає глибше зрозуміти, як когнітивні ресурси, емоції та соціальні впливи модифікують цей ідеал у реальному житті.

Аналіз ключових положень дескриптивного підходу до прийняття рішень показує, що цей підхід описує, як люди фактично ухвалюють рішення в реальних життєвих ситуаціях, і значно відрізняється від ідеалів раціонального вибору, що лежать в основі нормативного підходу. Дескриптивний підхід спирається на дослідження когнітивних упереджень і обмежень, що визначають поведінку людини. Одним із ключових елементів цього підходу є теорія обмеженої раціональності (англ.: *Bounded Rationality*), запропонована Г. Саймоном [135]. Вона стверджує, що дорослі люди ухвалюють рішення, спираючись на обмежену інформацію та спрощені ментальні моделі, а не на повний і всебічний аналіз. У зв'язку з цим люди часто використовують евристичні – короткі ментальні правила або стратегії, які спрощують складні вибори, але можуть призводити до систематичних помилок [79]. Однією із стратегій ухвалення рішень у рамках дескриптивного підходу є технологія виключення зайвих аспектів. Ця стратегія передбачає, що людина поступово відсіює менш важливі параметри, зосереджуючись на ключових факторах, які найбільше впливають на вибір, що дозволяє спростити складний процес і прийняти рішення в умовах обмежених ресурсів та інформації. Емоції, які також відіграють важливу роль у цьому підході, можуть діяти як каталізатор або гальмо процесу вибору, впливаючи на те, які варіанти будуть розглянуті [92]. Наприклад, страх може викликати уникання ризиків, тоді як гнів або впевненість можуть підштовхнути до більш ризикованих дій. Крім того, дослідження показують, що соціальні та культурні чинники, такі як

вплив соціального оточення і культурні норми, значною мірою формують поведінку дорослих людей при ухваленні рішень [98]. Зазначені фактори можуть обмежувати раціональність вибору, змушуючи людей діяти у спосіб, який відповідає соціальним очікуванням або груповим нормам. У контексті нашого дослідження аналіз дескриптивного підходу дає змогу зрозуміти, як когнітивні обмеження, психологічні особливості особистості, емоції та соціальний контекст впливають на процеси ухвалення рішень. Він важливий для нашого дослідження, оскільки дозволяє розглядати прийняття рішень дорослою особистістю як багатфакторний і динамічний процес, що залежить від впливу психологічних і соціальних обмежень.

Аналіз засад прескриптивного підходу до прийняття рішень у розрізі психологічної науки демонструє, що цей підхід зосереджується на розробці практичних стратегій, які допомагають людям ухвалювати кращі рішення в реальних умовах. Він не лише описує, як люди ухвалюють рішення (як у випадку з дескриптивним підходом), і не встановлює ідеали раціонального вибору (як у нормативному підході), а спрямований на вдосконалення процесів прийняття рішень, враховуючи реальні когнітивні та психологічні обмеження. Прескриптивний підхід базується на міждисциплінарних дослідженнях, що охоплюють психологію, когнітивні науки та поведінкову економіку, для розробки рекомендацій та інструментів, які покращують ухвалення рішень [109]. Одним із ключових елементів цього підходу є концепція «*підштовхування*» (англ.: *Nudge*), яка передбачає створення таких умов, що спонукають людей ухвалювати кращі рішення, не обмежуючи їхньої свободи вибору. Цей підхід базується на розумінні того, що люди схильні до систематичних упереджень, але правильна організація середовища може мінімізувати їхній вплив. Наприклад, зміна порядку подання варіантів може значно підвищити ймовірність вибору більш здорових або раціональних опцій [45]. Емоції та соціальні чинники також відіграють важливу роль у прескриптивному підході. Дослідження показують, що підвищення емоційної обізнаності та розвиток навичок емоційної регуляції можуть допомогти людям ухвалювати більш збалансовані рішення [68]. Крім того, культурні та

соціальні фактори мають значення для створення сприятливих умов прийняття рішень. Прескриптивний підхід формує рекомендації та стратегії, які враховують ці фактори, допомагаючи людям уникати типових помилок і досягати кращих результатів [48]. У рамках нашого дослідження аналіз прескриптивного підходу є слушним, оскільки він пропонує практичні рішення для покращення процесів ухвалення рішень у дорослому віці, з урахуванням реальних когнітивних обмежень і соціальних впливів. Цей підхід дозволяє не тільки краще зрозуміти, як ухвалюються рішення, але й оптимізувати цей процес у різних життєвих ситуаціях.

Контекст нашого дослідження вимагає зосередження уваги на специфічних моделях, які вивчаються військових психологічних дослідженнях та використовуються у системах підготовки військовослужбовців країн НАТО. Ці моделі враховують унікальні умови ухвалення рішень військовими, такі як інтенсивний бойовий стрес, постійна загроза життю, жорсткі часові обмеження та необхідність функціонування в ієрархічній структурі командування [28; 74; 82; 85].

Серед найефективніших підходів варто виділити *Модель розпізнавання ситуації* (англ.: *Recognition-Primed Decision Model, RPD*), розроблену Г. Кляйном та колегами [82]. Ця модель базується на дескриптивному підході і пояснює, як досвідчені військові приймають рішення в екстремальних умовах, використовуючи швидке розпізнавання знайомих патернів. Модель демонструє, як у кризових ситуаціях активується Система 1 з *Dual-Process Theory*, що дозволяє ухвалювати рішення на основі інтуїції, коли часу на аналіз бракує. Проте, недолік RPD, на нашу думку, полягає в обмеженій ефективності за відсутності релевантного досвіду, що може призвести до помилкових рішень.

Ще одна ключова модель – OODA-петля (англ.: *Observe-Orient-Decide-Act Loop*), розроблена Дж. Бойдом [124], описує ухвалення рішень у бойових умовах через спостереження, орієнтацію, рішення і дію. Широко застосовувана у навчальних програмах НАТО [52; 83], вона сприяє швидкій адаптації до змін у середовищі, акцентуючи на динамічному аналізі та безперервній оцінці обстановки. Модель інтегрує дескриптивний підхід, показуючи, як реальні рішення приймаються під час обмеженої раціональності, а також прескриптивний підхід,

пропонуючи стратегії для ефективної адаптації. Вона навчає військових швидко реагувати й орієнтуватися, розвиваючи евристичне та адаптивне мислення через практику у симуляціях. Недоліками OODA-петлі, на наше переконання, є залежність від швидкості обробки інформації, що може призводити до помилок за умов перевантаження, і недостатня увага до соціальних та командних взаємодій.

Також, доцільно розглянути ще декілька моделей, що використовуються у підготовці військовослужбовців, а саме:

1. *Модель прийняття рішень в умовах критичних ситуацій* (англ.: *Critical Incident Decision Making Model*), розроблена Фліном та колегами [61]. Вона базується на теорії стресу і адаптації та використовує описативний підхід, пояснюючи, як люди фактично реагують на екстремальні події, з урахуванням обмеженої раціональності. Модель сприяє розробці навчальних програм для швидкого ухвалення рішень у кризових ситуаціях. Недолік – залежність від специфічних сценаріїв, які не завжди можуть охопити всю різноманітність можливих ситуацій.

2. *Модель, що базується на теорії ефективної команди* (англ. *Team Effectiveness Theory*) описана Саласом та колегами [128], застосовується для підготовки військових у ситуаціях, де командна взаємодія є критично важливою. Вона ґрунтується на теоріях соціальної психології та групової динаміки і використовує предписувальний підхід для створення стратегій оптимізації командної роботи. Модель підкреслює значення спільної обізнаності, координації та ефективної комунікації. У навчанні військовослужбовців, тренінги включають вправи на координацію, спільну обізнаність і прийняття колективних рішень. Наприклад, командні симуляції з чітким розподілом ролей і завдань допомагають учасникам навчитися координувати дії, спілкуватися під тиском і забезпечувати максимальну ефективність в умовах стресу. Недоліком цієї моделі ми виділили складність у впровадженні командної роботи, що вимагає значного часу і ресурсів.

3. *Модель навчання на основі сценаріїв* (англ.: *Scenario-Based Training Model*), розроблена Е. Саласом та Дж. Кеннон-Бауерсом [127], також використовується у психологічній підготовці військовослужбовці. Вона спирається на принципи

конструктивістського навчання і використовує прескриптивний підхід, стверджуючи, що навчання є ефективнішим, коли учасники активно залучені у реалістичні сценарії. Недолік – обмежена здатність моделювати повну непередбачуваність бойових ситуацій.

4. *Модель управління стресом* (англ.: *Stress Inoculation Training, SIT*) створена Д. Мейхенбаумом та Я. Деффенбахером [104]. Вона базується на психологічних теоріях стресу і когнітивної поведінкової терапії та використовує прескриптивний підхід, навчаючи військових поступово адаптуватися до стресових умов. Ця методика базується на поступовому підвищенні рівня стресу під час тренувань, щоб військові навчилися керувати своїми емоціями та підтримувати продуктивність навіть у критичних ситуаціях. Включення когнітивно-поведінкових технік, таких як ментальні репетиції чи управління диханням, дозволяє підвищити стресостійкість і знизити негативний вплив стресу на когнітивну продуктивність. Слабкою стороною цієї моделі вважаємо необхідність тривалих і регулярних тренувань для забезпечення довготривалого ефекту.

5. *Модель ситуаційної обізнаності* (англ.: *Situational Awareness Model*) розроблена М. Ендслі [57]. Вона заснована на теорії інформаційної обробки і застосовує дескриптивний підхід, пояснюючи процеси сприйняття, усвідомлення та передбачення подій. Ситуаційна обізнаність впроваджується у тренінги із через включення великої кількості змінних, тобто, тренінги включають динамічні сценарії з постійно змінюваною інформацією, де військові практикують підтримку ситуаційної обізнаності. Це може бути реалізовано через тренування у командних симуляціях, де кожен учасник повинен оперативно обробляти інформацію, передбачати події та приймати рішення, зберігаючи високий рівень концентрації. Упевнені, що недоліком використання цієї моделі може бути складність у підтримці високого рівня обізнаності в умовах великого обсягу інформації.

Базуючись на вищевикладеному можемо узагальнити, що феномен прийняття рішень військовослужбовцем є багатовимірним процесом, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні аспекти. Модель розпізнавання ситуацій (RPD) Г. Кляйна, яка базується на дескриптивному підході, підкреслює значення

інтуїтивних рішень, тоді як OODA-петля Дж. Бойда акцентує на динамічному реагуванні у швидко змінюваних умовах. Обидві моделі обмежені залежністю від досвіду та недостатньою увагою до командної взаємодії. Модель прийняття рішень в умовах критичних ситуацій [61] також підкреслює стрес і адаптацію, але має обмеження через специфічність сценаріїв. Модель ситуаційної обізнаності М. Ендслі пояснює важливість сприйняття та передбачення, проте ускладнюється в умовах інформаційного перевантаження. Модель управління стресом (SIT) фокусується на поступовій підготовці до стресу, але потребує тривалих тренувань. Модель ефективної команди Саласа наголошує на координації та спільній обізнаності, хоча впровадження вимагає значних ресурсів. У кризових умовах, таких як військові дії, стрес і обмеженість часу можуть суттєво порушувати когнітивну продуктивність [89; 100]. Додамо, що вибір тієї чи іншої моделі прийняття рішення військовослужбовцем у кризових умовах, таких як бойові дії, стрес і обмеженість часу, детермінується рівнем стресу, загрозою життю та іншими внутрішніми і зовнішніми чинниками, які можуть суттєво впливати на когнітивну продуктивність.

З огляду на це, важливо сформулювати визначення терміну «кризова ситуація», щоб чіткіше окреслити умови, які впливають на процес прийняття рішень у військових контекстах. Р. Джеймс та Б. Гілліленд [77] під терміном «*кризова ситуація*» розуміють таку обстановку, яка раптово виникає або змінюється, перевищуючи можливості адаптації та звичних стратегій поведінки особистості. В. Леблан [89], М. Мезер та Н. Лайтхолл [100] обґрунтовують, що ці фактори створюють унікальний контекст для прийняття рішень, де когнітивні процеси можуть бути значно порушені через вплив екстремального стресу, що призводить до труднощів у концентрації, зниження робочої пам'яті та посилення ризику помилок. Поглиблене розуміння впливу таких умов є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної підготовки, які дозволяють зберігати когнітивну продуктивність та оптимальність рішень навіть у найбільш складних обставинах. Як показують дослідження Дж. Дріскелла й Е. Саласа [56], успішні стратегії підготовки знижують негативний вплив стресу на виконавчі функції та

покращують здатність до швидкого реагування. Враховуючи наведене вище, об'єктом нашого дослідження є феномен прийняття рішень дорослою особистістю, а предметом – особливості когнітивних, емоційних і соціальних чинників, що впливають на цей процес у кризових ситуаціях, таких як військова діяльність.

Отже, хоча наше дослідження виявило значний обсяг наукових робіт, присвячених процесу прийняття рішень у кризових (військових) умовах, ми також ідентифікували ряд невирішених питань, які потребують подальшого вивчення і вирішення. Зокрема, дослідження часто обмежуються аналізом окремих когнітивних або емоційних факторів і не повністю враховують взаємодію між ними та соціально-контекстуальними умовами. Крім того, актуальні моделі, такі як RPD та OODA, недостатньо ефективно інтегрують аспекти групової динаміки і вплив соціальних структур. Також відсутні комплексні підходи, що одночасно враховують вплив екстремального стресу, інформаційного перевантаження та необхідність швидкої адаптації в умовах бойових дій. Ці прогалини у дослідженні підкреслюють необхідність розробки цілісних програм тренінгів, які враховують мультифакторний характер процесу прийняття рішень та забезпечують як індивідуальну, так і командну готовність до дій у кризових ситуаціях.

Наступний крок нашого аналізу передбачає розгляд впливу стресу на когнітивні процеси, що дозволить глибше зрозуміти, як екстремальні умови змінюють механізми ухвалення рішень та які стратегії можуть бути ефективно застосовані для збереження продуктивності й раціональності у складних ситуаціях.

## 1.2. Стрес і його вплив на когнітивні процеси під час прийняття рішень особистістю у кризових ситуаціях

Процес прийняття рішень військовослужбовцями в кризових ситуаціях визначається кількома ключовими факторами: стресом і його фізіологічними та психологічними наслідками, когнітивними ресурсами, а також соціальними та груповими динаміками. Стрес відіграє центральну роль у впливі на когнітивну функцію. За Б. МакЮеном і Р. Сапольським [102], у помірних дозах стрес підвищує готовність до дій, активуючи симпатичну нервову систему та сприяючи реакції «боротьби або втечі». Проте, як виявив С. Люп'єн та колеги [97], хронічний стрес підвищує рівень кортизолу, що негативно впливає на гіпокамп і погіршує епізодичну та робочу пам'ять. Окрім цього, перенапруження уваги може спочатку фокусуватися на загрозах, але при тривалому стресі викликає труднощі з концентрацією та утриманням уваги [35]. Аналітичне мислення також страждає через порушення активності префронтальної кори, що призводить до імпульсивних рішень, оскільки домінує лімбічна система [72]. Підтвердженням впливу стресу на когнітивні процеси знаходимо у визначені «бойового стресу» у Положенні про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту [18]. У цьому документі «бойовий стрес» описується як складний багаторівневий процес, що призводить до виснаження функціонального резерву організму та дезінтеграції психічних процесів, підвищуючи ризик розвитку стійких сомато-вегетативних порушень.

Аналіз першоджерел показав, що найбільш поширеними психічними/психологічними розладами в цілому, а також у контексті військової служби, відповідно до класифікації МКХ-11 (Міжнародна класифікація хвороб, 11-й перегляд, [5]), є: розлади, спричинені або пов'язані з нейрокогнітивними порушеннями (6E0Z), афективні розлади (6E62), розлади, пов'язані з тривогою або страхом, розлади, безпосередньо пов'язані зі стресом, а також розлади, пов'язані з тілесними симптомами або фізичним дискомфортом (6B0Z). Крім того, до цієї групи належать поведінкові синдроми, пов'язані з фізіологічними порушеннями та

фізичними факторами (6C20; 8E49), а також розлади особистості та пов'язані з ними симптоми. Зокрема, група гострих реакцій на стрес і кризові ситуації (QE84), до якої входять посттравматичний стресовий розлад (6B40), комплексний посттравматичний стресовий розлад (6B41) та інші специфічні розлади, пов'язані зі стресом (6B4Y), які супроводжуються ригідними і дезадаптивними ознаками асоціальної поведінки.

Розуміння терміну «*кризова ситуація*» у військовому контексті також є надзвичайно важливим для нашого дослідження, оскільки такі обставини значно впливають на ухвалення рішень військовослужбовцями. У психологічних дослідженнях це поняття має різні інтерпретації залежно від акцентованих аспектів. І. Джаніс і Л. Манн [78] визначають кризу як обстановку (може стосуватися й військового контексту), в якій існує реальна загроза життю, фізична небезпека або необхідність швидкого й невідкладного реагування. Наприклад, під час атаки на блокпост солдат повинен ухвалити рішення за частки секунди, що безпосередньо впливає на безпеку всього підрозділу. Такий підхід дозволяє дослідникам оцінити вплив зовнішніх факторів середовища на військові рішення.

Інші дослідники, як-от Р. Лазарус та С. Фолькман [87], наголошують на суб'єктивному вимірі кризових ситуацій, акцентуючи увагу на відчутті небезпеки і неспроможності контролювати ситуацію, що визначає ступінь стресу і когнітивні можливості людини. У військовій службі це може проявлятися, коли солдат стикається з невідомою загрозою, наприклад, коли є ймовірність прихованого вибухового пристрою. У цьому випадку невизначеність стає ключовим стресогеном, що впливає на здатність обробляти інформацію і приймати рішення. А. Адлер та І. Гутьєррес [35] додають ще один важливий компонент – моральні дилеми та етичні конфлікти. У військовому контексті це можуть бути ситуації, коли військовослужбовцю доводиться обирати між виконанням наказу і збереженням життя цивільних осіб. Такі моральні виклики створюють додаткове психологічне навантаження і впливають на довготривале благополуччя військових.

Результати проведеного нами опитування на пілотажному етапі дослідження дозволили ідентифікувати перелік типових кризових ситуацій, з якими найчастіше стикаються військовослужбовці. Найбільш поширеними виявилися бойові дії, зокрема обстріли та атаки супротивника, а також евакуація поранених у небезпечних умовах. Значна частина респондентів відзначила потребу у готовності до раптових змін обстановки, вирішення внутрішньопідрозділових конфліктів та надання першої медичної допомоги під час бою. Важливими викликами були також підтримка морального духу команди та управління власним емоційним станом. Отримані дані підкреслюють важливість комплексної психологічної підготовки, орієнтованої як на дії в умовах бойового стресу, так і на ефективну командну взаємодію в екстремальних ситуаціях.

Таким чином, термін *«кризова ситуація»* у військовому контексті охоплює широкий спектр обставин: від фізичних загроз до моральних і суб'єктивних викликів. Ці різні аспекти можуть взаємодіяти, підсилюючи стресову реакцію і впливаючи на здатність до ухвалення ефективних рішень. Наше власне визначення терміну *«кризова ситуація»* у військовому контексті, яке базується на аналізі дефініцій вище і буде використовуватись у рамках цього дослідження надалі, є наступним: *«кризова ситуація у військовому контексті – це обставина або сукупність обставин, що характеризуються високим рівнем загрози життю та фізичній безпеці, дефіцитом часу для ухвалення рішень, інформаційною невизначеністю, моральними дилемами та неможливістю повного контролю над подіями, які потребують швидкої адаптації, стресостійкості та ефективної координації дій для забезпечення досягнення поставлених цілей і збереження життя»*.

Системний аналіз наукових напрацювань з психології стресу, зокрема й у військовій психології, підтвердив, що проблемі ухвалення рішень під впливом стресу присвячено значну кількість досліджень як у межах психології, так і в суміжних науках. Таблиця 1.2.1 висвітлює рандомну вибірку досліджень впливу стресу і висновки науковців, представлених на профільних інформаційних

ресурсах, а саме: PsycINFO, Military and Government Collection, Web of Science, EBSCO Military Database, Defense Technical Information Center, та Google Scholar.

Таблиця 1.2.1

*Значущі дослідження впливу стресу і висновки науковців*

<b>Дослідники</b>	<b>Основний фокус дослідження</b>	<b>Висновки</b>
1. Дельгадо-Морено і співавтори [54] 2. Гельмік-Річ і колеги [73] 3. А. Адлер і І. Гутьеррез [35] 4. М. Литвинчук [15] 5. О. Сціборовський [24]	Вплив стресу на увагу та пам'ять у бойових умовах	1. Стрес змушує увагу, що може бути корисним для фокусування на безпосередній загрозі, але водночас становить ризик у складних ситуаціях, які потребують аналізу численних факторів. 2. У бойових умовах стрес викликає потужну психофізіологічну реакцію у солдатів, незалежно від їхнього досвіду. Однак досвідчені солдати зазнають меншого негативного впливу на пам'ять у порівнянні з новобранцями, завдяки кращим адаптивним навичкам та здатності ефективніше управляти стресом.
О. Вульф [148]	Вплив кортизолу на функції гіпокампа	Високий рівень кортизолу пригнічує функції гіпокампа, ускладнюючи запам'ятовування та використання важливої інформації
1. Н. Лінаертс і колеги [90] 2. С. Кюн і колеги [86] 3. Е. Ву та колеги [149]	1. Вплив стресу на префронтальну кору 2. Вплив посттравматичного стресового розладу (ПТСР) об'єм на медіальної префронтальної кори, передньої поясної кори та таламуса	1. Порушення нейротрансмітерів та когнітивного контролю, що впливає на прийняття рішень, 2. Скорочення об'єму медіальної префронтальної кори, передньої поясної кори та таламуса, ймовірно, спричинене впливом травматичних подій, що може передувати або бути маркером майбутніх психічних проблем.
1. Е. Парк та колеги [116] 2. Ю. Мокснес та Дж. Еспнес [107]	Модель стресостійкості та адаптаційного резерву	1. Розвиток адаптаційних механізмів підвищує ефективність прийняття рішень під стресом 2. Вплив стресостійкості та засобів подолання стресу на співвідношення між стресом і здоров'ям.
1. Н. Секел та колеги [131] 2. Д. Барно та Н. Бенсахел [39]	Адаптація та ухвалення рішень у військових	Військові з тренуваними механізмами адаптації краще ухвалюють рішення в екстремальних ситуаціях

Українські дослідники також зробили значний внесок у розуміння впливу стресу на ухвалення рішень у кризових ситуаціях. Зокрема, О. Ткачишина [25; 26] досліджує проблему соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій, підкреслюючи, що тривале перебування у стресових ситуаціях

знижує ефективність логічного та аналітичного мислення, що знижує якість рішень у складних ситуаціях і може призвести до життєвої кризи. С. Кузікова та Т. Щербак [12] довели, що життєстійкість (прийняття ризику) стимулює почуття оптимізму й адаптивність до стресу. О. Кокун, Н. Лозінська та І. Пішко [9] підкреслюють, що стрес активує сильні емоційні реакції, які можуть як мобілізувати, так і гальмувати когнітивні процеси. Наприклад, у критичних ситуаціях почуття страху чи тривоги можуть підвищувати реактивність і здатність до швидкого реагування, але водночас заважають ретельному обмірковуванню варіантів. В. Кравченко [11] систематизує дослідження про специфіку психічних станів військовослужбовців під час адаптації до діяльності в екстремальних умовах.

Згідно із міркуваннями вищезазначених дослідників, природа стресу складна і багатовимірна: його можна класифікувати на гострий і хронічний стрес, кожен з яких має свій унікальний вплив на функціонування мозку та ухвалення рішень [119]. Гострий стрес – це короткочасна реакція організму на загрозу, що активізує симпатoadреналову систему і викликає викид гормонів, таких як адреналін і кортизол. Згідно з теорією стресу Г. Сельє [129], гострий стрес може як підвищувати, так і знижувати когнітивну продуктивність залежно від інтенсивності стресової реакції. Сельє підкреслював, що в певних межах гострий стрес стимулює мобілізацію ресурсів організму, підвищує увагу та спроможність до швидких реакцій, що є критично важливим у військових умовах. Наприклад, у бою, коли солдат потребує максимально швидкої і точної реакції, гострий стрес може тимчасово підсилити його увагу і зосередженість. К. Стоун та колеги [139] виявили, що гострий стрес впливає на регуляцію уваги, фокусуючи когнітивні ресурси на найважливіших загрозах, але водночас звужуючи когнітивне поле, що може призводити до тунельного бачення, коли потенційні альтернативи чи ризики ігноруються. Однак надмірна інтенсивність гострого стресу може порушувати когнітивні функції, спричиняючи зниження здатності до логічного мислення та дефіцит короткострокової пам'яті. Гострий і тривалий стрес, пережитий під час SUSOPS (англ.: *Sustained Operations*), впливає на когнітивну сферу по-різному, залежно від типу стресу та конкретної когнітивної функції, що оцінюється. Це

свідчить про багатогранність впливу стресу і підкреслює важливість розуміння змін у когнітивних процесах під час багатоденних місій [43]. У випадках екстремальних ситуацій, таких як раптовий напад чи інтенсивна перестрілка, надмірне збудження системи «боротьби або втечі» може ускладнювати мислення та призводити до нерациональних рішень.

Хронічний стрес, натомість, має ще більш руйнівний вплив на когнітивні функції. Б. МакІвен і Р. Сапольський [102] зазначили, що хронічно підвищений рівень кортизолу спричиняє структурні зміни в префронтальній корі та гіпокампі, знижуючи здатність до планування та обробки інформації, що є критичним у довготривалих військових кампаніях. Науковці також зазначають, що хронічний стрес знижує когнітивну гнучкість, ускладнює процес навчання нових стратегій та перешкоджає адаптації до швидко мінливих обставин. Військовослужбовці, які піддаються тривалим стресовим навантаженням, можуть зіштовхнутися з проблемами, пов'язаними з ефективністю командних операцій, оскільки їхня здатність до швидкого переключення уваги між завданнями значно погіршується.

Розглянемо вплив стресу на когнітивні механізми, що є важливим аспектом нашого дослідження. У військовій психології ці механізми демонструють багатовимірну картину з короткостроковими та довгостроковими наслідками, згідно з даними сучасних досліджень [41; 62; 88; 94; 114], стрес суттєво погіршує роботу оперативної пам'яті, знижує рівень уваги та викликає серйозні когнітивні розлади. Під впливом стресу активується гіпоталамо-гіпофізарно-адреналінова вісь, що веде до викиду кортизолу, який викликає нейрохімічний дисбаланс. Цей дисбаланс пригнічує функціонування префронтальної кори, зони мозку, що відповідає за критичне мислення, когнітивний контроль та ухвалення рішень. В умовах військової служби цей ефект посилюється через потребу швидкого прийняття рішень у критичних обставинах, підвищуючи ризики і ускладнюючи ефективне виконання завдань. Психофізіологічні зміни, такі як різке підвищення рівнів кортизолу та адреналіну, порушують зв'язок між нейронами і знижують здатність мозку до сприйняття інформації. Тривала дія стресу може спричинити структурні зміни в гіпокампі, які зменшують нейропластичність та ускладнюють

адаптацію до нових ситуацій [94; 100]. Крім того, стрес погіршує когнітивну продуктивність: оперативна пам'ять знижується на 20-30%, сповільнюється прийняття рішень і зменшується здатність до абстрактного мислення, що ускладнює концентрацію та швидке переключення між завданнями [41; 62; 64]. У військовослужбовців стрес може спричинити психофізіологічні наслідки, зокрема підвищену тривожність, що послаблює здатність до стратегічного планування. Довготривала дія стресових факторів збільшує ризик розвитку посттравматичних когнітивних розладів і професійного вигорання, що суттєво знижує ефективність і бойову готовність військових [88].

З огляду на багатовимірний негативний вплив стресу на когнітивні механізми військовослужбовців, виникає потреба у впровадженні ефективних стратегій, які б допомогли зменшити цей вплив. Тепер розглянемо, які наявні сучасні методи і підходи наразі використовуються для мінімізації негативних наслідків стресу та підвищення когнітивної стійкості військових у кризових ситуаціях. Як показало наше дослідження ресурсів у відкритому доступі, зменшення негативного впливу стресу на когнітивні функції у військових є основним фокусом тренувальних заходів у багатьох країнах, зокрема країнах НАТО, де застосовується комплексний підхід [33].

Одним з ефективних методів є тренування стресостійкості, що включає регулярні навчання в умовах, які імітують реальні бойові ситуації (МакІнерні та колеги [103]). Наприклад, у збройних силах США використовується програми «*Comprehensive Soldier Fitness ma Comprehensive Soldier and Family Fitness*» (CSF2), яка розвиває емоційну стійкість, навички саморегуляції та ефективного мислення [32; 36; 46]. Програми включають в себе тренування, що моделюють бойові ситуації, допомагаючи військовим готуватися до реальних викликів. У Великій Британії збройні сили активно застосовують методики, що базуються на когнітивно-поведінкових підходах, наприклад, навчальні курси з психологічної готовності та реакції на стрес така як «*Mental Resilience Training Programme*» [141]. Ці тренування включають сценарії високого стресу, які допомагають військовим адаптуватися до інтенсивних умов і швидко відновлювати когнітивні функції після

стресових ситуацій. Також широко застосовуються методи релаксації та дихальні техніки. Практики, як-от глибоке дихання або прогресивна м'язова релаксація, використовуються в багатьох навчальних програмах НАТО, зокрема в «*Operational Stress Control*» (OSC) Військово-морських сил США [112], що сприяє стабілізації когнітивних функцій під час і після виконання місій. Подібні техніки впроваджуються і в Канаді в рамках програми *Road to Mental Readiness* (R2MR) [66], яка спрямована на зниження фізіологічного збудження та збереження концентрації у стресових ситуаціях. Важливим аспектом є фізична підготовка, яка підвищує витривалість і знижує рівень кортизолу. Зокрема, дослідження М. Тейлора і колег [139] показують, що регулярна фізична активність покращує стресостійкість та захищає від негативних впливів хронічного стресу. Д. Дейс [52], висвітлюючи досвід підготовки військовослужбовців у Німеччині, зазначає, що в рамках тренувань *Bundeswehr* активно використовуються програми фізичної підготовки, що включають кардіо- та силові вправи для збереження високого рівня боєздатності [69]. Командна підтримка є ще одним критичним фактором у навчаннях НАТО [51]. Згуртованість команди, спільні навчання та створення середовища взаємної підтримки знижують психологічне навантаження. У Норвегії військові використовують систему «*Buddy Aid*», яка акцентує увагу на важливості підтримки побратимів у кризових ситуаціях для зниження рівня стресу. Основні положення цієї методики включають постійне спостереження за станом побратима, раннє виявлення ознак стресу, негайну підтримку на місці та дотримання принципу «не залишай товариша». Практичні методи підтримки охоплюють CALM метод (*Check, Active listening, Link to resources, Monitor*), техніку «тут і зараз» для повернення до реальності, базові методи заземлення під час панічних атак і комунікаційні техніки для деескалації ситуацій. Опис системи в цілому і її елементів знаходимо в дослідженні Дж. Холла [70] і А. Адлера і колег [34]. Для психологічної підготовки впроваджуються когнітивно-поведінкові програми, що допомагають змінювати сприйняття загроз і розвивати адаптивні стратегії реагування на стрес. Наприклад, у збройних силах США активно використовується

підхід «*Master Resilience Training*» (MRT), що навчає військових контролювати негативні емоції і зберігати ясність мислення в умовах високого стресу [126].

Збройні Сили України також впроваджують комплексні програми для зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців, підвищуючи їхню ефективність у стресових умовах. Зокрема, розроблено «Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України» [19], який містить програми, стандарти та методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців різних родів військ. Цей посібник розроблено Головним управлінням морально-психологічного забезпечення ЗСУ спільно з Науково-дослідним центром гуманітарних проблем ЗСУ та Військовим інститутом Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Крім того, впроваджено методичний посібник «Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій» [9; 10], який викладає сучасні теоретичні основи формування психологічної стійкості з урахуванням стресорів професійної діяльності та чинників психологічної стійкості. Ці програми спрямовані на підготовку особового складу до виконання завдань в умовах реальної небезпеки та бойових дій, забезпечуючи їхню психологічну готовність та стійкість.

Таким чином, хоча існуючі програми, такі як *Comprehensive Soldier Fitness* (CSF2) у США, *Mental Resilience Training Programme* у Великій Британії, та канадська *Road to Mental Readiness* (R2MR), демонструють ефективність у підвищенні психологічної стійкості військовослужбовців, вони мають як переваги, так і недоліки. Зокрема, моделювання бойових ситуацій і когнітивно-поведінкові підходи є потужними інструментами, які покращують емоційну регуляцію та когнітивну стійкість [33]. Проте програми можуть не враховувати унікальні умови, з якими стикаються українські військові, зокрема тривалість бойових операцій, високий рівень інформаційної дезінформації та культурно-етичний контекст. Система *Buddy Aid* у Норвегії та фізичні тренування в рамках німецького *Bundeswehr* акцентують увагу на командній підтримці та фізичній витривалості [70; 52]. Однак ці підходи, хоч і знижують рівень стресу, можуть не забезпечити достатньої інтеграції когнітивних, емоційних і етичних компонентів у прийнятті

рішень у критичних умовах. Водночас деякі програми, такі як Operational Stress Control (OSC), мають обмежену адаптацію до польових умов і потребують додаткового впровадження технологій для оцінки ефективності в реальному часі [109].

У наступному підрозділі будуть проаналізовані фактори впливу на ефективність прийняття рішень військовослужбовцями та збереження їх когнітивної функціональності під екстремальним тиском.

### **1.3. Фактори, що впливають на процес прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях**

Актуальність дослідження факторів, що впливають на процес прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях, обумовлена необхідністю підвищення ефективності рішень в умовах високої невизначеності, стресу та дефіциту часу. Як обґрунтовують К. Реале та колеги [122], прийняття рішень у кризових умовах є ключовою навичкою військових фахівців, оскільки від швидкості та точності їхнього вибору залежать як успішність операцій, так і життя особового складу. Дж. Монтен та А. Беннетт [108] вважають, що в сучасних військових операціях основними викликами стають необхідність швидкого аналізу інформації, обмежені ресурси та адаптація до непередбачуваних обставин.

Кризові ситуації у військовій діяльності мають низку специфічних характеристик, що відрізняють їх від звичайних умов прийняття рішень. По-перше, вони зазвичай супроводжуються значним дефіцитом часу, коли вибір необхідно здійснити миттєво, без можливості ретельного аналізу всієї доступної інформації [123]. По-друге, психологічний тиск і фізичні фактори, такі як втома чи вплив бойового середовища, обмежують когнітивні ресурси і підвищують ймовірність помилок [117]. По-третє, вплив стресу й обмеженого доступу до інформації підкреслює важливість підготовки до дій в умовах високої невизначеності [147].

Вплив цих обставин на когнітивні процеси є надзвичайно вагомим. Стрес і дефіцит часу знижують здатність до логічного мислення, сприяють виникненню когнітивних помилок і зменшують здатність до гнучкого аналізу ситуації [62]. Водночас досвід і інтуїція набувають вирішального значення, оскільки дозволяють компенсувати відсутність детального аналізу. Таким чином, дослідження факторів, що впливають на прийняття рішень у кризових умовах, є важливим не лише для розуміння психологічних і когнітивних механізмів, але й для розробки практичних рекомендацій щодо підготовки військовослужбовців до дій в екстремальних ситуаціях [86].

Для глибшого розуміння впливу факторів на прийняття рішень у кризових умовах, важливо провести класифікацію таких ситуацій у військовій діяльності, визначити їхню типологію та особливості, що впливають на когнітивні процеси. Нижчеподана класифікація розроблена нами на основі аналізу наукових джерел таких авторів, як М. Литвинчук [15], О. Фурс [28], А. Кіт [82], К. Реале і колеги [122], Дж. Монтен і А. Беннет [108], С. Уільямс [143] та інших і узагальнює основні характеристики кризових ситуацій. Ми класифікували кризові ситуації у військовій діяльності за такими критеріями як: а) природа кризи (поділ на бойові дії, техногенні або морально-психологічні ситуації залежно від їх походження); б) джерело кризи (визначення зовнішніх (стихійні лиха, бойові дії) чи внутрішніх (психологічні проблеми) чинників); в) динамічність і невизначеність (рівень швидкості розвитку подій і обмеженості часу для прийняття рішень); г) ступінь стресу (оцінка впливу емоційного та фізичного навантаження на когнітивні процеси); д) когнітивні механізми (використання аналітичного чи інтуїтивного підходу залежно від умов; е) міжособистісна взаємодія (необхідність координації з іншими структурами або особами). Нами виокремлені три групи кризових ситуацій, а саме:

1. *Бойові дії* – одні з найінтенсивніших кризових ситуацій, що характеризуються високим рівнем невизначеності, фізичної загрози та динамічністю подій. У таких умовах рішення приймаються в умовах обмеженого часу, під психологічним тиском та в обстановці, де інформація часто суперечлива або неповна. Як зазначають К. Реале і колеги [122], стратегії прийняття рішень, такі як *Recognition-Primed Decision-Making* [84], стають особливо важливими у бойових умовах. Досвід і інтуїція допомагають компенсувати обмежений аналіз. Однак фізична втома та постійний ризик підвищують ймовірність когнітивних помилок, що потребує спеціальної підготовки для зменшення їхнього впливу [117].

2. *Надзвичайні події* – стихійні лиха, техногенні катастрофи або гуманітарні кризи, потребують від військовослужбовців здатності адаптуватися до швидко змінюваних умов та співпрацювати з іншими структурами. Ці ситуації часто включають дефіцит ресурсів та необхідність вирішення логістичних завдань, що

ускладнює процес прийняття рішень. Як підкреслює С. Уільямс [147], управління такими подіями вимагає мультидисциплінарного підходу, який враховує взаємодію між соціальними, технічними та екологічними факторами. У цьому контексті ключову роль відіграє міжособистісна комунікація та ефективне планування в умовах невизначеності.

3. *Морально-психологічні кризи* – виникають у випадках, коли військовослужбовці стикаються з моральними дилемами, психологічним виснаженням або втратами в бойовій обстановці. Як зазначають А. Флад та Р. Кіган [62] і С. Кюн та колеги [86], такі ситуації можуть значно впливати на здатність до адекватного прийняття рішень через емоційний стрес, зниження рівня уваги та конфлікт між особистими переконаннями і наказами. Психологічна підтримка та підготовка до управління емоціями є важливими компонентами підготовки до таких криз, що дозволяє зменшити їхній негативний вплив на когнітивні процеси.

Для розуміння механізмів прийняття рішень у кризових умовах необхідно дослідити фактори, що визначають цей процес. Аналіз наукових джерел, таких як роботи К. Фарон-Хуссей [60], Г. Хойбек [75], А. Кіт [82], С. Кюн і колеги [86], К. Реале та колеги [122], а також С. Уільямс [146], дозволив виокремити ключові фактори, серед яких індивідуальні характеристики військовослужбовців, соціальні, ситуаційні та психофізіологічні аспекти, що суттєво впливають на здатність приймати ефективні рішення. До індивідуальних факторів науковці відносять рівень стресостійкості, психологічна готовність, темперамент, когнітивний стиль, досвід і інтуїція. Військовослужбовці з високим рівнем стресостійкості здатні зберігати концентрацію та ефективність навіть в умовах високого тиску. Як зазначають С. Кюн і колеги [86], досвід має вирішальне значення для швидкого ухвалення рішень, особливо за допомогою інтуїтивних стратегій. Також важливими є когнітивний стиль і здатність до адаптації, які впливають на спосіб обробки інформації в умовах невизначеності. Соціальні аспекти, такі як вплив колективу, взаємодія з командою та роль лідера, значною мірою визначають процес прийняття рішень. Особливе місце серед соціальних факторів займає бойове злагодження підрозділу. *Бойове злагодження* розуміємо як інтегративну характеристику

військового підрозділу, що відображає узгодженість колективних дій, взаєморозуміння та взаємодовіру між військовослужбовцями. Психологічна структура бойового злагодження включає когнітивний компонент (спільна ситуаційна обізнаність, однакове розуміння завдань), емоційно-вольовий компонент (взаємна довіра, готовність до взаємодопомоги, колективна стресостійкість) та поведінковий компонент (координація дій, передбачуваність дій побратимів). У контексті прийняття рішень бойове злагодження виступає як чинник, що знижує індивідуальне когнітивне навантаження завдяки розподілу функцій, забезпечує психологічну підтримку під стресом та дозволяє діяти за принципом «передбачуваної координації» без необхідності детального узгодження кожної дії [24; 128].

С. Уільямс [147] підкреслює, що командна співпраця і субординація дозволяють оптимізувати розподіл завдань і ресурсів, особливо в умовах криз. Лідер відіграє ключову роль у зниженні рівня невизначеності серед підлеглих і забезпеченні моральної підтримки. Ситуаційні фактори включають ступінь невизначеності, дефіцит часу, фізичні умови, такі як обмеженість ресурсів та вплив довкілля. Як відзначають К. Реале та колеги [123], рішення в умовах кризової невизначеності часто вимагають використання евристичних стратегій, коли повноцінний аналіз інформації неможливий. Водночас обмежені ресурси (матеріальні, людські, інформаційні та часові) можуть значно знижувати якість рішень. Наприклад, під час бойових дій в Афганістані військові командири часто стикалися з обмеженою кількістю розвідувальних даних і нестачею авіаційної підтримки, що змушувало їх приймати ризиковані рішення, базовані на неповній інформації, підвищуючи ймовірність помилок та втрат серед особового складу [126]. До психофізіологічних факторів відносимо фізіологічний стан, емоційний тиск і реакції нервової системи в умовах високої напруги, які є критичними чинниками. За даними А. Флада та Р. Кігана [62], стрес і втома негативно впливають на когнітивну гнучкість і можуть спричинити помилки у прийнятті рішень, що робить здатність військовослужбовці управляти стресом і відновлювати ресурси важливими компонентами їх підготовки.

Для глибшого розуміння того, як військовослужбовці приймають рішення в умовах кризи, необхідно проаналізувати вплив когнітивних процесів, емоційної регуляції, стресостійкості, етики та лідерства на різні етапи цього процесу, використовуючи основні теорії прийняття рішень: раціональну модель, евристичний підхід та інтуїтивну модель. Раціональна модель створює основу для когнітивної готовності, яка базується на аналітичному підході. Вона включає збір даних, оцінку альтернатив і вибір оптимального рішення, що є критично важливим у військових реаліях із обмеженими ресурсами [72; 137]. У кризових умовах когнітивна готовність дозволяє адаптувати раціональний підхід до обставин невизначеності, забезпечуючи ефективну обробку інформації та врахування моральних аспектів при ухваленні рішень.

Евристичний підхід, який дозволяє швидко приймати рішення в умовах невизначеності, потребує стресостійкості та емоційної регуляції як ключових захисних механізмів [79]. Ці компоненти мінімізують вплив когнітивних помилок, як-от упередження підтвердження. Лідерство сприяє оптимізації евристичного підходу через командну взаємодію, що дозволяє коригувати індивідуальні помилки.

Інтуїтивна модель залежить від досвіду та здатності до швидкого розпізнавання шаблонів [85]. Вона демонструє тісний зв'язок із когнітивною готовністю, а також потребує емоційної регуляції та стресостійкості для збереження високої ефективності під час стресу. Лідерство забезпечує інтеграцію інтуїтивних рішень у командний контекст, підвищуючи ефективність колективної дії.

Отже, аналіз моделей прийняття рішень у кризових умовах підтверджує важливість таких компонентів психологічної готовності, як когнітивна готовність, емоційна регуляція, стресостійкість, етичне прийняття рішень і лідерство. Когнітивна готовність забезпечує здатність оперативно обробляти інформацію та уникати помилок, емоційна регуляція допомагає зменшувати вплив стресу і підтримувати ситуаційну обізнаність [60; 61; 84]. Стресостійкість є критичною для збереження когнітивної гнучкості в умовах тиску [59], а етичне прийняття рішень сприяє аналізу альтернатив навіть у морально складних ситуаціях [37]. Лідерство та командна взаємодія, своєю чергою, забезпечують ефективну координацію та

запобігають хаосу у кризових обставинах [147]. Ці компоненти є ключовими для моніторингу готовності військовослужбовців приймати рішення у кризових ситуаціях.

Наразі для оцінки ключових компонентів психологічної готовності до прийняття рішень, таких як когнітивна готовність, емоційна регуляція, стресостійкість, етичне прийняття рішень і лідерство, використовуються валідовані психодіагностичні інструменти та експериментальні підходи. Зокрема, для вимірювання когнітивних здібностей застосовують тести (наприклад, тест на ситуаційну обізнаність М. Ендслі [58; 59]), шкали оцінки рівня стресостійкості (*Connor-Davidson Resilience Scale*) [49], а також опитувальники для аналізу морально-етичних орієнтирів і лідерських компетенцій. Ці інструменти дозволяють не лише кількісно оцінити стан військовослужбовців, але й виявити чинники, що потребують корекції. Значну роль відіграють також моделювання кризових ситуацій за допомогою симуляційних тренажерів та імітаційних сценаріїв, що відтворюють стресові умови, дефіцит часу й ресурсів, характерні для бойових або надзвичайних ситуацій. Наприклад, системи віртуальної реальності дозволяють занурити військовослужбовців у реалістичне середовище, оцінюючи їхні когнітивні та поведінкові реакції. Такі підходи забезпечують практичне тестування здатності до прийняття рішень в умовах високої напруги [101].

Для моніторингу сформованості вищезгаданих компонентів готовності застосовується міждисциплінарний підхід, який інтегрує психологічну теорію, нейронауку та соціологічні методи. Наприклад, методи нейровізуалізації, такі як функціональна магнітно-резонансна томографія (fMRI), дозволяють вивчати активацію мозкових структур під час стресу або ухвалення моральних рішень [118]. Соціологічні підходи, своєю чергою, оцінюють роль міжособистісних взаємодій і субординації у процесі прийняття рішень [137; 147].

Критичний аналіз показує, що, попри ефективність існуючих методик для окремих завдань, вони мають ряд обмежень, зокрема:

- *Фрагментарність підходу.* Чинні методики переважно оцінюють окремі компоненти (наприклад, когнітивну готовність або стресостійкість), ігноруючи їхню взаємодію, що ускладнює отримання цілісної картини.

- *Обмежена адаптація до військових реалій.* Більшість методик створено для цивільних або корпоративних умов, що не враховує специфіки бойових дій. Наприклад, стандартні тести на емоційний інтелект не завжди адекватно відображають реальні стресові умови військових.

- *Обмежене використання інтегративного підходу.* Сучасні інструменти рідко поєднують суб'єктивну оцінку, об'єктивні показники та фізіологічні дані.

- *Недостатня увага до етичного прийняття рішень.* Етичні аспекти, важливі у військових реаліях, часто залишаються поза увагою.

- *Комплексність.* Анкета інтегрує п'ять ключових компонентів: когнітивну готовність, емоційну регуляцію, стресостійкість, етичне прийняття рішень і лідерство.

- *Адаптація до військових умов.* Використовуються реалістичні сценарії, які відображають стресові ситуації та дефіцит часу.

- *Багаторівневий аналіз.* Анкета включає суб'єктивні анкети, об'єктивні тести, симуляції, фізіологічні показники (наприклад, рівень кортизолу, варіабельність серцевого ритму) та оцінку командиром.

- *Фокус на етичному компоненті.* Оцінка моральних дилем як важливого аспекту військової діяльності.

- *Гнучкість.* Анкета дозволяє оцінювати готовність на різних етапах підготовки та адаптувати програми навчання.

Завершення теоретичного аналізу дає змогу перейти до емпіричного дослідження, яке інтегрує розроблену анкету у програму тренінгів для підвищення ефективності прийняття рішень військовослужбовцями в кризових ситуаціях.

## Висновки до першого розділу

Проведений теоретико-методологічний аналіз феномену прийняття рішень у кризових ситуаціях дозволив узагальнити ключові концептуальні підходи та виявити основні детермінанти цього процесу у військових умовах. Встановлено необхідність інтеграції когнітивного, емоційного, соціально-контекстуального та психофізіологічного доменів для цілісного розуміння механізмів прийняття рішень особистістю дорослого віку в екстремальних обставинах.

На основі аналізу вітчизняних та зарубіжних джерел сформульовано робоче визначення прийняття рішень як динамічного багатофакторного психологічного процесу, що поєднує вольову дію, когнітивну обробку інформації та емоційну регуляцію під впливом професійного середовища, соціального контексту та набутих стратегій поведінки. Уточнено поняття кризової ситуації у військовому контексті через призму бівалентності та амбівалентності, що відображають її подвійну природу як загрози і можливості водночас, а також суперечливість емоційних переживань військовослужбовця між самозбереженням та виконанням обов'язку.

Систематизація факторів впливу на прийняття рішень виявила взаємодію індивідуальних характеристик (стресостійкість, когнітивна гнучкість, досвід), соціального контексту (командна підтримка, довіра до лідера) та ситуаційних обставин (дефіцит часу, фізична загроза, інформаційна невизначеність). Встановлено, що стрес має нелінійний вплив на когнітивні функції: гострий стрес мобілізує увагу, але звужує когнітивне поле, тоді як хронічний призводить до структурних змін у префронтальній корі та гіпокампі, знижуючи адаптивність мислення.

Критичний аналіз існуючих методик оцінки психологічної готовності засвідчив їхню фрагментарність та обмежену адаптацію до військових реалій. Виявлено недостатню увагу до міждоменних взаємодій, етичного компонента прийняття рішень та інтеграції суб'єктивних, об'єктивних і психофізіологічних показників у єдиному діагностичному інструментарії. Це обґрунтувало

необхідність розробки комплексної методики, що враховує когнітивну готовність, емоційну регуляцію, стресостійкість, етичну чутливість та командну взаємодію як взаємопов'язані компоненти адаптивного прийняття рішень в екстремальних умовах.

## **Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

### **2.1. Методичний апарат емпіричного вивчення феномену прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях**

У контексті військової діяльності, де рішення мають ухвалюватися в умовах високого ризику, обмеженого часу та постійної невизначеності, надзвичайно важливою є наявність валідного, надійного та адаптованого психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження процесу прийняття рішень. Військові кризові ситуації висувають особливі вимоги до когнітивної гнучкості, емоційної стабільності, командної взаємодії та фізіологічної регуляції. Саме тому під час організації дослідження було розроблено комплексну методичну систему, яка дозволяє комплексно оцінити ключові психологічні змінні, що впливають на ефективність ухвалених рішень. У цьому підрозділі представлено логіку реалізації констатувального етапу дослідження, описано вибірку, структуру процедур збору даних, застосовані інструменти, а також мотивацію їхнього добору для вимірювання цільових змінних у кризовому військовому середовищі. Окрему увагу приділено розробці критеріїв та рівнів сформованості психологічних компонентів прийняття рішень, що забезпечують можливість порівняльного аналізу між респондентами з різним рівнем досвіду, функціональними обов'язками та віком.

Констатувальне дослідження було реалізовано в межах квазі-експериментального підходу з переважанням кількісної парадигми та використанням структурованого психодіагностичного інструментарію (див. Додаток 2.1.1). Такий дизайн дозволив виявити емпіричні залежності між індивідуально-психологічними характеристиками військовослужбовців і ефективністю прийняття ними рішень у кризових умовах. Дослідження ґрунтувалося на принципах системності, інтегративності, міждисциплінарності, динамізму та екологічної валідності, що забезпечувало комплексний підхід до

вивчення феномену [111]. Вибір методик (шкал, тестів, анкет) здійснювався на основі поєднання теоретичного обґрунтування (когнітивно-афективна модель прийняття рішень, нейропсихологічна концепція стресу, моделі емоційного інтелекту) і практичних міркувань – адаптації до військового середовища, економії часу, доказової чутливості до змін.

Було визначено чотири основні блоки чинників, що впливають на процес ухвалення рішень: когнітивні (увага, аналітичне мислення, ситуаційна обізнаність), емоційні (емоційна регуляція, тривожність, стресостійкість), соціальні (командна взаємодія, лідерство), психофізіологічні (варіабельність серцевого ритму як індикатор регуляції). Кожен з блоків оцінювався за допомогою валідованих методик, згрупованих у відповідні модулі. Для кожного показника було визначено кількісні критерії (середній бал, частотність реакцій, рівень відповідності нормі) та рівні розвитку (низький, середній, високий), що дозволило здійснити міжгрупове порівняння учасників із різними демографічними характеристиками (вік, досвід, статус, участь у бойових діях). Отримані дані лягли в основу подальшої побудови теоретичної моделі та програми психологічної підготовки.

У межах констатувального етапу дослідження було залучено 147 військовослужбовців, які перебувають на активній службі в підрозділах Державної прикордонної служби України. Вибірка формувалася за принципом цілеспрямованого варіативного охоплення з урахуванням вікових, посадових, функціональних, бойових та освітніх характеристик. Усі учасники дали інформовану згоду на участь, мали змогу відмовитися без негативних наслідків, а також були забезпечені можливістю психологічного супроводу.

Середній вік вибірки становив 32,4 року ( $SD = 6,2$ ), а середній стаж військової служби – 8,7 року ( $SD = 5,1$ ), що забезпечило присутність як військовослужбовців з початковим досвідом служби, так і досвідчених фахівців. Переважну частину респондентів становили чоловіки (93%), жінки – 7%. Близько 39,3% військовослужбовців повідомили про проходження спеціалізованих тренінгів з прийняття рішень у кризових умовах.

Для підвищення валідності результатів із загального складу вибірки було вилучено респондентів із діагностованим ПТСР ( $n = 18$ ). Це пояснюється тим, що посттравматичний стресовий розлад, як окрема психологічна категорія, може суттєво модифікувати когнітивні, емоційні та поведінкові параметри, які досліджуються у цьому дослідженні. Такі респонденти потребують окремого аналізу та контролю супутніх змінних (фази перебігу розладу, медикаментозне лікування, супутні стани), що ускладнює інтерпретацію загальних результатів у рамках базової вибірки. Таким чином, констатувальний зріз проводився за участі 129 осіб, що забезпечило однорідність та методологічну чистоту аналізу.

Узагальнена структура вибірки за ключовими соціально-професійними параметрами представлена в Таблиці 2.1.1 нижче.

*Таблиця 2.1.1.*

*Структури вибірки ( $n = 129$ ) за чотирма ключовими категоріями, такими як: досвід служби, участь у бойових діях, вікові групи, тип функціональних обов'язків, рівень освіти*

<b>Категорія</b>	<b>Група</b>	<b>Кількість</b>	<b>Відсоток (%)</b>
Досвід служби	Початковий	39	30.23
	Середній (сержанти)	59	45.74
	Значний (офіцери)	31	24.03
Участь у бойових діях	Без бойового досвіду	66	51.16
	З бойовим досвідом	63	48.84
Вік	18-25 років	41	31.78
	26-35 років	54	41.86
	36+ років	34	26.36
Функціональні обов'язки	Бойові спеціальності	64	49.61
	Тил / зв'язок / логістика	41	31.78
	Інструктори / штаб	24	18.16
Рівень освіти	Середня спеціальна освіта	29	22.48
	Вища освіта (бакалавр)	54	41.86
	Вища освіта (магістр)	36	27.91
	Післядипломна стратегічна підготовка	10	7.75

Структура дослідження передбачала використання різнорівневих методів, що охоплюють як психометричні, так і поведінкові та якісні показники. Вибір інструментів ґрунтувався на принципі валідного, надійного та екологічного вимірювання змінних, релевантних військовому контексту. Основними методами збору даних були: стандартизоване тестування, опитувальники (у т.ч. самозвітні),

спостереження, а також аналіз рішень у змодельованих ситуаціях. Кожен метод виконував специфічну функцію: тестування забезпечувало об'єктивне вимірювання когнітивних і емоційних змінних (наприклад, робоча пам'ять, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція), опитувальники дозволяли фіксувати самосприйняття та суб'єктивну готовність до дії, спостереження використовувалися для оцінки поведінкових проявів у процесі виконання завдань, а симуляції – для комплексного аналізу ефективності прийнятих рішень в умовах максимально наближених до бойових.

Загалом до структури емпіричного дослідження включено 12 діагностичних інструментів (див. Додаток А, Додаток М), добір яких здійснювався з урахуванням низки критеріїв: адаптивність до військового контексту, лаконічність виконання, доказова валідність і надійність, можливість інтеграції в програму тренінгу, а також чутливість до динамічних змін. Валідність дослідження забезпечувалася через триангуляцію методів: поєднання психометричного тестування, симуляційної поведінкової оцінки, фізіологічних індикаторів і якісних самозвітів. Крім того, дотримано такі етичні процедури, як: інформована згода, анонімність відповідей, право на відмову без наслідків, психологічний супровід після проходження навантажувальних етапів.

Кожен з обраних інструментів оцінює специфічний аспект процесу прийняття рішень:

- Шкала прийняття рішень у військових умовах (ШПРВУ) – вимірює впевненість, раціональність і відповідальність у прийнятті рішень (модифіковано з Н. Агаєв і колеги [1]).
- Опитувальник емоційного інтелекту Шуте (SREI) – оцінює емоційну саморегуляцію, емпатію та адаптивність (модифіковано з В. Зливков і колеги [8]).
- Гібридний тест ситуаційної обізнаності – діагностує гнучкість мислення, інтеграцію інформації, орієнтацію в умовах невизначеності (модифіковано з М. Ендслі [54]).

- Симуляційний тест (10 сценаріїв) – оцінює ефективність, швидкість та адаптивність поведінки в умовах, наближених до бойових (на основі розробок А. Братко та В. Шевчука [5]).
- Тест етичного прийняття рішень – виявляє моральну обґрунтованість дій у складних дилемах (на основі де М. Грааф і колег. [53]).
- Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) – вимірює психологічну стійкість, емоційну стабільність, саморегуляцію (адаптовано з Л. Кемпбелл-Сіллс та колеги [42]).
- Об’єктивний тест емоційного інтелекту (MSCEIT) – оцінює здатність до розпізнавання, розуміння та використання емоцій.
- Тест Струпа – виявляє когнітивний контроль, гальмування автоматичних реакцій (адаптовано з Ф. Скарпіна і С. Тагіні [130]).
- N-back тест (2-back) – оцінює робочу пам’ять і когнітивну гнучкість (адаптовано з А. Бейдлі [38]).
- Шкала оцінки командної роботи (БМОКР) – аналізує комунікацію, злагодженість, лідерство в групі (на основі С. Заккаро і Р. Клімоскі [150]).
- Шкала оцінки стилів керівництва та підпорядкування – ідентифікує лідерські стратегії й адаптивність в ієрархічній структурі (на основі розробки І. Дяченко і колег [55]).
- Тест ухвалення тактичних рішень Райта – діагностує стратегічне мислення, ситуаційну обізнаність (адаптовано з розробки Л. Шаттак і колег [133]).

Стислий опис, структура, психометричні характеристики й діагностовані змінні кожного з інструментів подано у Додатку Б, яка демонструє систематизацію методичного інструментарію в межах дослідження. Крім перелічених діагностичних інструментів, у межах фізіологічної оцінки здійснювався моніторинг варіабельності серцевого ритму (HRV) – ключового індикатора адаптивної регуляції нервової системи в умовах стресу.

Для забезпечення системної інтерпретації отриманих даних на констатувальному етапі дослідження нами було розроблено й обґрунтовано трирівневу шкалу оцінювання рівня розвиненості психологічних компонентів

прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях. Ця шкала ґрунтується на інтеграції емпіричних результатів і сучасних теоретичних концепцій адаптивного функціонування в умовах стресу [58; 99; 121] та охоплює чотири компоненти: когнітивний, емоційний, соціальний і психофізіологічний (фізіологічний). В межах кожного з компонентів ми виокремили ключові індикатори – репрезентативні психологічні показники, які можуть бути кількісно та якісно оцінені за допомогою обраного інструментарію. На основі цих індикаторів було визначено змістове наповнення трьох рівнів адаптивної готовності: базового (адаптаційного), середнього (автоматизованого) та високого (стратегічного). Критеріальні ознаки кожного рівня описують характерні патерни когнітивного опрацювання, емоційного реагування, соціальної поведінки та фізіологічної регуляції в умовах стресу і невизначеності. Така типологізація дозволила не лише ідентифікувати поточний функціональний стан військовослужбовця, а й відстежувати динаміку змін у компонентах як результату тренінгового або бойового досвіду. Узагальнені рівні й критерії оцінювання подано в Таблиці 2.1.2.

*Таблиця 2.1.2.*

*Рівні розвиненості психологічних компонентів прийняття рішень військовослужбовцями у стресових умовах: індикатори за когнітивним, емоційним, соціальним та психофізіологічним компонентами*

<b>Рівень розвиненості</b>	<b>Когнітивні індикатори</b>	<b>Емоційні індикатори</b>	<b>Соціальні індикатори</b>	<b>Фізіологічні індикатори (HRV)</b>
Базовий – адаптаційний	Фрагментарне сприйняття ситуації, домінування імпульсивних реакцій, труднощі з логічним аналізом	Високий рівень дистресу, неадаптивні емоційні реакції, труднощі з саморегуляцією	Пасивна роль у команді, низький рівень комунікації та взаємодії, ухилення від відповідальності	Низька варіабельність серцевого ритму (висока реактивність)
Середній – автоматизовані навички й реакції	Стабільне виконання типових завдань,	Помірна емоційна стабільність, здатність до	Стабільна командна взаємодія, часткове	Помірна варіабельність, ознаки відновлення

	часткове перенесення навичок на нові умови, базовий рівень контролю, точність у передбачуваних	відновлення після стресу, використання простих стратегій регуляції, часткова емоційна свідомість	ініціювання рішень, участь у базових обговореннях	після стресу, середній рівень регуляції
Високий – гнучке стратегічне реагування	Гнучке мислення, ефективна інтеграція інформації, стратегічне планування навіть в умовах невизначеності, мінімізація помилок, висока адаптивність	Високий рівень емоційної зрілості, застосування складних технік саморегуляції, емоційне лідерство, самосвідомість у кризі	Лідерство, координація групових дій, здатність до стратегічної взаємодії, ініціативність	Висока варіабельність – показник ефективної автономної регуляції, адаптивна реакція на навантаження

Для аналізу емпіричних даних, отриманих у ході констатувального етапу дослідження, було застосовано програмне забезпечення *Jamovi* (v.2.2.5) (<https://www.jamovi.org/>), яке забезпечує гнучкий і візуально зручний інтерфейс для статистичних розрахунків. Вибір статистичних методів базувався на типі даних, структурі вибірки та поставлених дослідницьких завданнях. Ми використали комбіновану модель статистичної обробки, яка охоплює як базові описові, так і інферентні методи аналізу, що забезпечує багатовимірне дослідження цільових змінних.

На першому етапі здійснено описову статистику (середні значення, стандартне відхилення, відсоткові частки), що дозволило виявити загальні тенденції в результатах за кожною шкалою та індикатором. Це створило підґрунтя для наступного етапу – порівняльного аналізу між групами. Зокрема, було використано *U*-критерій Манна–Уїтні для виявлення статистично значущих відмінностей між двома незалежними групами респондентів, наприклад, між

військовослужбовцями з бойовим досвідом і без нього. Для багатогрупового порівняння (за віком, рівнем освіти та типом функціональних обов'язків) застосовувався критерій Крускала–Уолліса, що дозволяє дослідити варіативність показників у трьох і більше підгрупах.

З метою аналізу зв'язків між змінними та виявлення взаємозалежностей було здійснено кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена  $r$ ). Цей підхід дав змогу встановити, які психологічні характеристики взаємопов'язані – наприклад, зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю, або між когнітивним контролем і ситуаційною обізнаністю. Для побудови прогнозних моделей було залучено регресійний аналіз, що дозволив визначити ступінь впливу незалежних змінних (наприклад, когнітивних чи емоційних факторів) на результативні змінні – ефективність прийняття рішень, поведінкову гнучкість або стратегічну адаптацію.

Підсумовуючи організаційні й методичні засади констатувального етапу, доцільно перейти до аналізу отриманих результатів, які дозволяють виявити ключові детермінанти процесу прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях, що буде детально розглянуто в підрозділі 2.2.

## **2.2. Детермінанти процесу прийнятих рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях**

У цьому підрозділі представлено результати емпіричного описового аналізу, проведеного в рамках констатувального етапу дослідження, спрямованого на виявлення ключових психологічних детермінантів ефективного прийняття рішень військовослужбовцями в умовах кризи. Аналіз охоплював чотири компоненти – когнітивний, емоційний, соціальний і психофізіологічний – та здійснювався на основі описової статистики, що відповідала структурі інструментарію та дослідницьким завданням. Узагальнену схему відповідності між цільовими змінними та діагностичними інструментами подано у Матриці відповідності діагностичних інструментів та тестових шкал змінним дослідження (див. Додаток Б), що слугує основою для структурування результатів аналізу в межах когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного компонентів.

Діагностика складових когнітивного компоненту мала на меті оцінити рівень розвитку адаптивних пізнавальних функцій військовослужбовців, які визначають ефективність прийняття рішень у кризових ситуаціях. У фокусі цього виміру перебували такі ключові когнітивні характеристики, як ситуаційна обізнаність, аналітична точність, швидкість обробки інформації, робоча пам'ять і здатність до когнітивного контролю. Для емпіричного вимірювання когнітивних параметрів було залучено шість діагностичних інструментів, що охоплюють широкий спектр пізнавальних змінних (див. Додаток М). Зокрема, тест на ситуаційну обізнаність дозволяв оцінити вміння інтегрувати фрагментовану інформацію в цілісне сприйняття ситуації; симуляційний тест прийняття рішень фіксував швидкість, точність та аргументованість дій у змодельованих сценаріях; ШПРВУ забезпечував оцінку раціональності та рішучості; тест Райта – стратегічного планування й адаптивності. Крім того, тест Струпа та N-back забезпечували вимірювання когнітивного контролю, гнучкості мислення та робочої пам'яті. Сукупне використання цих інструментів дозволило комплексно охарактеризувати когнітивний профіль учасників дослідження. Детальна структура змінних і

відповідність інструментів представлена у Додатку Б (Матриця відповідності діагностичних інструментів та тестових шкал змінним дослідження). У межах когнітивного компоненту було здійснено описову статистичну обробку результатів за ключовими змінними, що характеризують рівень розвитку пізнавальних функцій військовослужбовців. Узагальнені показники подано в Таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1.

*Описова статистика за когнітивними змінними, що визначають ефективність прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях.*

Змінна	<i>M</i>	<i>SD</i>	Min	Max	<i>Q1</i>	<i>Q3</i>	<i>SE</i>	Діагностичний інструмент
Швидкість прийняття рішень	62.1	12.8	38	88	52.5	70.0	1.53	Тест на ситуаційну обізнаність, симуляція, ШПРВУ
Точність рішень	66.7	10.4	40	92	58.0	74.0	1.22	Симуляція, БМОКР, ШПРВУ
Ситуаційна обізнаність	69.4	11.2	45	89	61.0	77.0	1.31	Тест на ситуаційну обізнаність, БМОКР, тест Райта
Етичне прийняття рішень	61.3	9.5	42	85	54.0	69.0	1.17	Тест на етичне прийняття рішень
Аналітичне мислення	63.3	12.1	39	86	54.5	72.0	1.42	Тест на ситуаційну обізнаність, симуляція, N-back тест, тест Струпа, тест Райта
Когнітивні упередження	58.9	10.9	41	82	50.0	66.0	1.33	Тест Струпа, N-back тест

Узагальнені статистичні показники представлені в Таблиці 2.2.1 свідчать про переважно середній рівень розвитку когнітивних функцій у вибірці військовослужбовців, з вираженим простором для вдосконалення. Наприклад, ситуаційна обізнаність ( $M = 69.4$ ,  $SD = 11.2$ ) продемонструвала відносно високі середні значення, однак  $Q1 = 61.0$  вказує, що 25% учасників мають суттєво нижчі результати, що ускладнює оперативне орієнтування у складних умовах. Аналогічна динаміка спостерігається і в інших змінних: швидкість прийняття рішень ( $M = 62.1$ ,  $Q1 = 52.5$ ) та точність рішень ( $M = 66.7$ ,  $Q1 = 58.0$ ) свідчать про загальну сформованість, але з помітною часткою військовослужбовців, що мають нижчі показники. Особливої уваги потребують аналітичне мислення ( $M = 63.3$ ,  $SD = 12.1$ ) та когнітивні упередження ( $M = 58.9$ ,  $SD = 10.9$ ), які демонструють і нижчі середні значення, і широкий діапазон варіацій, що свідчить про

нерівномірність сформованості критичного мислення та опрацювання інформації. Змінна «Етичне прийняття рішень» ( $M = 61.3$ ,  $Q1 = 54.0$ ) демонструє потенціал для розвитку моральної компетентності як ключового ресурсу для стратегічного прийняття рішень у динамічному середовищі. Дисперсія результатів ( $SD = 9.5 - 12.8$ ) та значна варіативність між мінімальними і максимальними значеннями підтверджують гетерогенність вибірки та необхідність цілеспрямованого тренінгового впливу.

Діагностика емоційного компоненту була спрямована на оцінку здатності військовослужбовців до ефективної регуляції емоційного стану та адаптації до стресових факторів, що є критично важливими умовами для прийняття рішень у кризових ситуаціях. У фокусі цього виміру перебували такі ключові змінні, як стресостійкість, рівень тривожності, емоційний контроль та бойовий стрес. Для їхнього емпіричного вимірювання було залучено п'ять інструментів: шкалу CD-RISC для оцінки загального рівня психологічної резильєнтності; MSCEIT – як об'єктивний тест емоційної компетентності; SREI – як інструмент самозвіту щодо емоційної обізнаності й емпатії; ШПРБУ – як інструмент, що частково охоплює емоційну саморегуляцію у процесі ухвалення рішень; а також тест на ситуаційну обізнаність, який включає елементи бойового стресового навантаження. Таке поєднання дозволило комплексно охарактеризувати емоційний профіль учасників у контексті функціонування в умовах бойового стресу. Узагальнені результати описової статистики за емоційними змінними, що оцінювалися у вибірці військовослужбовців на констатувальному етапі дослідження, наведено в Таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2.

*Описова статистика за емоційними змінними, що визначають ефективність прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях.*

Змінна	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Q1</i>	<i>Q3</i>	<i>SE</i>	Діагностичний інструмент
Стресостійкість	66.2	10.3	42	89	58.0	74.0	1.19	ШПРБУ, SREI, тест Струпа, N-back тест, CD-RISC, MSCEIT, тест Райта
Рівень тривоги та страху	59.8	12.1	35	81	50.0	68.0	1.41	SREI (питання 8, 11–13), CD-RISC
Емоційний контроль	61.4	11.4	38	85	53.0	70.0	1.32	Самооцінка готовності, SREI, тест Струпа, MSCEIT, тест Райта
Рівень бойового стресу	58.7	10.9	40	84	49.0	67.0	1.27	Тест на ситуаційну обізнаність, SREI, тест Струпа, MSCEIT

Результати описової статистики емоційного компоненту подані в Таблиці 2.2.2 свідчать про помірний рівень розвитку емоційної готовності військовослужбовців до ефективного функціонування в умовах стресу. Зокрема, середній рівень стресостійкості ( $M = 66.2$ ,  $SD = 10.3$ ) вказує на сформовану, але потенційно вразливу здатність до емоційного відновлення, з  $Q1 = 58.0$ , що свідчить про значну частку учасників із нижчим рівнем резильєнтності. Схожа динаміка простежується для змінних «емоційний контроль» ( $M = 61.4$ ) та «рівень бойового стресу» ( $M = 58.7$ ), що вказує на можливі труднощі в регуляції емоційних реакцій у реальних кризових умовах. Показник «рівень тривоги та страху» ( $M = 59.8$ ,  $SD = 12.1$ ) свідчить про наявність емоційного напруження в частини вибірки, яке може негативно впливати на ефективність дій у бойових умовах. Високі значення стандартного відхилення та ширина міжквартильного діапазону в усіх змінних свідчать про значну гетерогенність емоційної підготовленості.

Аналіз соціального компоненту був спрямований на діагностику міжособистісних та групових факторів, що визначають ефективність колективного ухвалення рішень у військових умовах. Цей вимір охоплював такі ключові змінні, як командна взаємодія, вплив авторитету та ієрархічних структур, а також здатність до колективного прийняття рішень. Для емпіричного вимірювання соціальних компонентів було використано чотири психодіагностичні інструменти. Багатовимірною шкалою оцінки командної роботи (БМОКР) дозволяла кількісно оцінити якість комунікації, рольову злагодженість і групову ефективність у симуляційних ситуаціях. Шкала оцінки стилів керівництва та підпорядкування забезпечувала виявлення лідерських стратегій та рівня адаптації до командної ієрархії. Шкала прийняття рішень у військових умовах (ШПРВУ) містила підшкали, що фіксували схильність до колективної відповідальності й узгоджених рішень. Додатково, інструментальний компонент тесту Райта враховував аспекти командного мислення та узгодженості тактичних рішень. Комплексне застосування цих інструментів забезпечило багатовимірний аналіз соціальної ефективності військовослужбовців у стресогенних ситуаціях, що моделюють реальні бойові

умови. загальнені результати описової статистики соціального компоненту подано в Таблиці 2.2.3, що охоплює ключові змінні, пов'язані з командною взаємодією, колективним ухваленням рішень і впливом ієрархічних структур на поведінку військовослужбовців.

Таблиця 2.2.3.

*Описова статистика за соціальними та психофізіологічними змінними, що визначають ефективність прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях.*

<b>Змінна</b>	<b><i>M</i></b>	<b><i>SD</i></b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b><i>Q1</i></b>	<b><i>Q3</i></b>	<b><i>SE</i></b>	<b>Діагностичний інструмент</b>
Командна взаємодія	64.7	11.1	42	88	56.0	73.0	0.98	БМОКР, тест Райта, SREI
Вплив авторитету та ієрархії	61.2	10.4	45	85	53.0	69.0	0.92	Шкала оцінки стилів керівництва, тест Райта
Колективне прийняття рішень	66.5	10.9	44	90	59.0	74.0	0.96	ШПРВУ, БМОКР, тест Райта
Рівень фізіологічного стресу	59.3	10.7	38	81	51.0	68.0	1.2	Фітнес-трекер (множинне застосування)

Як можна побачити в Таблиці 2.2.3, узагальнені статистичні показники досліджуваного компоненту відображають помірний рівень сформованості міжособистісних і командних навичок серед військовослужбовців вибірки. Зокрема, середнє значення за змінною «Командна взаємодія» становить 65.8 ( $SD = 10.7$ ), що свідчить про загальну наявність базових командних навичок, однак  $Q1 = 58.0$  вказує на суттєво нижчі результати у щонайменше 25% учасників, що вимагає підвищеної уваги. Подібна картина спостерігається й за показником «Колективне прийняття рішень» ( $M = 64.0$ ,  $SD = 10.9$ ), де варіативність свідчить про недостатню узгодженість у груповому ухваленні стратегічних рішень, що може ускладнювати ефективну взаємодію в стресових ситуаціях. Найнижче середнє значення зафіксовано за змінною «Вплив авторитету та ієрархії» ( $M = 61.3$ ,  $Q1 = 53.0$ ), що може свідчити як про надмірну залежність від вертикальної структури управління, так і про труднощі з ініціативністю в умовах бойового навантаження. Широкий діапазон результатів (Min–Max) у межах усіх змінних (від 40 до 90 балів)

та рівень дисперсії підтверджують гетерогенність вибірки, що підкреслює потребу у диференційованих тренінгових інтервенціях.

Оцінка психофізіологічного компоненту (див. Таблицю 2.2.3) в дослідженні була спрямована на вимірювання рівня адаптивності автономної нервової системи військовослужбовців у контексті бойових або екстремальних ситуацій, що вимагають високої фізіологічної стійкості. Основним біомаркером, використаним у цьому вимірі, виступала варіабельність серцевого ритму (HRV), яка широко визнана індикатором здатності організму до ефективної саморегуляції в умовах підвищеного навантаження. Відповідно до матриці покриття змінних, вимірювання HRV здійснювалося за допомогою фітнес-трекерів у рамках кількох інструментів, зокрема під час виконання завдань тесту на ситуаційну обізнаність, симуляційних сценаріїв, N-back тесту, тесту Струпа, шкали стресостійкості CD-RISC, а також в межах модулів БМОКР і тесту Райта. Такий мультиінструментальний підхід дозволив відстежити динаміку фізіологічної активації в реальному часі, забезпечуючи багатовимірний аналіз реакцій організму на когнітивні, емоційні та соціальні виклики. Моніторинг здійснювався в стандартизованих умовах до, під час та після виконання завдань, що підвищувало точність оцінки і давало змогу інтегрувати фізіологічні дані з іншими психологічними змінними у рамках єдиної моделі адаптивного реагування в кризових умовах. Описова статистика за змінною психофізіологічного компоненту – рівнем фізіологічного стресу, вимірюваним через варіабельність серцевого ритму (HRV), виявила помірний рівень адаптивної регуляції у вибірці військовослужбовців. Середнє значення HRV становило  $M = 59.3$  ( $SD = 10.7$ ) при діапазоні від 38 до 81, що свідчить про загальну схильність до помірної фізіологічної стійкості. Значення першого квартиля  $Q1 = 51.0$  означає, що 25% учасників демонстрували знижену варіабельність серцевого ритму, що може вказувати на підвищену реактивність автономної нервової системи до стресу. Водночас третій квартиль  $Q3 = 68.0$  показує, що лише чверть респондентів мали високі адаптивні резерви. Стандартна похибка  $SE = 1.20$  підтверджує стабільність отриманих оцінок у вибірці.

Таким чином, на основі результатів статистичного аналізу, представленого у підрозділі, можна зробити висновок, що детермінантами процесу прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях є комплекс взаємопов'язаних характеристик, об'єднаних у чотири психологічні компоненти – когнітивний, емоційний, соціальний і психофізіологічний. Найбільш вираженими ресурсами виявилися ситуаційна обізнаність, аналітична точність і базова командна взаємодія, тоді як найбільш уразливими сферами стали когнітивний контроль, емоційна регуляція, соціальна ініціативність та фізіологічна стійкість, про що свідчать як відносно низькі середні показники, так і широка дисперсія значень у вибірці. Отже, ефективність прийняття рішень у кризових умовах детермінується не лише рівнем розвитку окремих функціональних здібностей, але й балансом між когнітивною гнучкістю, емоційною стабільністю, соціальною включеністю та здатністю до фізіологічної саморегуляції. Це підтверджує необхідність цілісного підходу до психологічної підготовки військовослужбовців, що охоплює інтегративний розвиток усіх чотирьох компонентів.

З урахуванням попередньо встановленого впливу когнітивних, емоційних, соціальних та психофізіологічних характеристик на ефективність прийняття рішень, доцільним є подальший аналіз того, яким чином стресові фактори та демографічні змінні модифікують ці взаємозв'язки. Наступний підрозділ буде присвячено розгляду порівняльного аналізу за демографічними критеріями, кореляцій між психологічними компонентами та регресійного моделювання предикторів ефективного реагування у кризових ситуаціях, що дозволить глибше інтерпретувати роль стресового впливу в архітектоніці прийняття рішень військовослужбовцями.

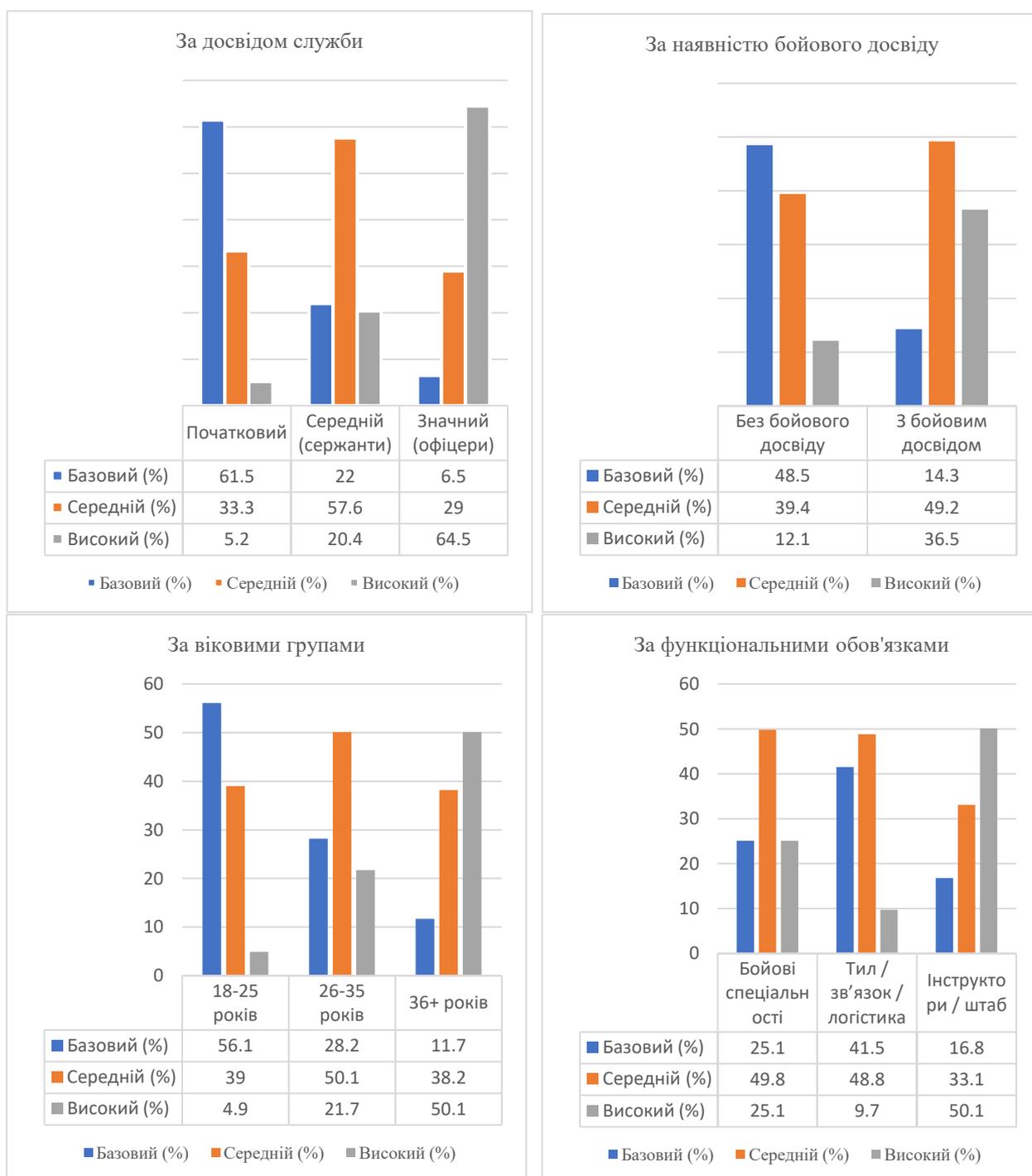
### **2.3. Вплив стресових факторів на ефективність прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях**

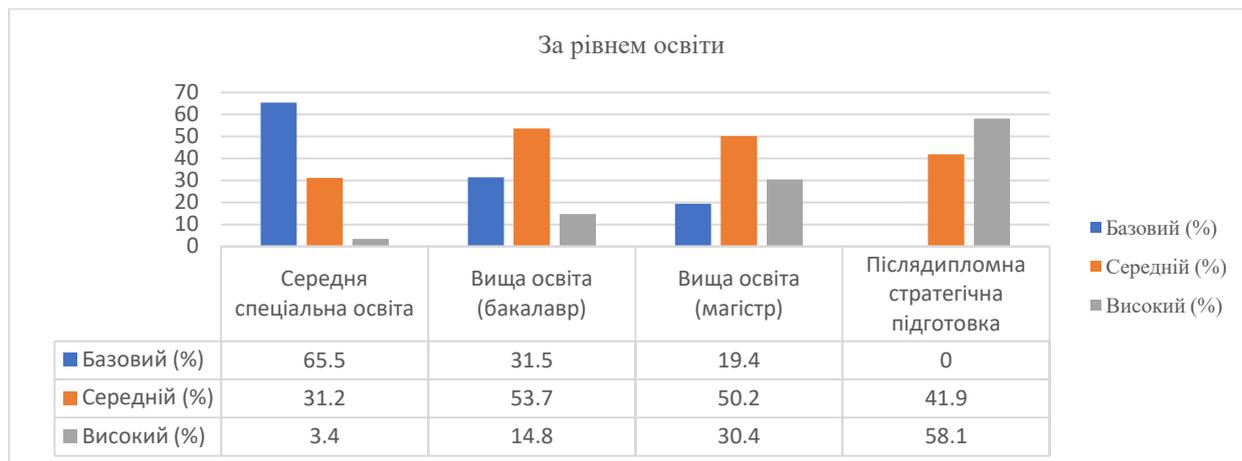
Констатувальне дослідження дало змогу проаналізувати, як демографічні характеристики військовослужбовців впливають на зв'язок між стресовим навантаженням та ефективністю прийняття рішень у критичних умовах. Зокрема, було виявлено, яким чином рівень стресу визначає якість, швидкість і стратегічну обґрунтованість рішень, що ухвалюються під час підвищеного психологічного навантаження. Отримані дані також дали змогу відповісти на ключове дослідницьке запитання цього підрозділу, а саме: Яким чином стресові фактори впливають на якість, швидкість і результативність прийняття рішень військовослужбовцями в умовах кризи та невизначеності?

У межах підрозділу розглянуто взаємозв'язок між рівнем стресового навантаження та ефективністю прийняття рішень, а також проаналізовано роль стресостійкості як психологічного буфера, що пом'якшує негативний вплив дестабілізуючих чинників. Окрема увага приділяється взаємозв'язкам між психофізіологічними характеристиками, емоційною регуляцією та когнітивною гнучкістю в умовах кризи. Представлений аналіз базується на інтегрованому аналітичному підході, який охоплює: а) розподіл рівнів розвиненості психологічних компонентів прийняття рішень у вибірці військовослужбовців відповідно до демографічних характеристик; б) міжгрупові відмінності у психологічних компонентах, встановлені за допомогою критерію Крускала–Уолліса; в) кореляційні зв'язки між когнітивними, емоційними, соціальними та фізіологічними індикаторами; г) результати регресійного аналізу, який дозволив визначити ключові предиктори ефективного функціонування в умовах стресу.

Для всебічного розуміння того, як стресові фактори впливають на якість, швидкість і результативність прийняття рішень військовослужбовцями в умовах кризи та невизначеності, першочерговим є аналіз індивідуально-психологічного ресурсу самих військових. Ступінь готовності до ефективного функціонування в стресових умовах значною мірою залежить від рівня розвитку когнітивних,

емоційних, соціальних та фізіологічних компонентів, що утворюють фундамент адаптивного реагування. Оскільки ці компоненти можуть варіюватися залежно від віку, досвіду служби, освіти, участі у бойових діях та характеру функціональних обов'язків, наступний етап аналізу зосереджено на розподілі рівнів розвиненості психологічних компонентів прийняття рішень відповідно до ключових демографічних параметрів вибірки. Це дозволяє ідентифікувати базову структурну відмінність у готовності до прийняття рішень в умовах стресу, а також виявити потенційні групи ризику та резерви адаптивності в армійському середовищі (див. Рисунок 2.3.1).





*Рисунок 2.3.1. Розподіл рівнів розвиненості прийняття рішень за демографічними параметрами*

Аналіз рівнів розвиненості психологічних компонентів прийняття рішень у військовослужбовців, представлений у діаграмах (Рисунок 2.3.1), дозволяє встановити початкові зв'язки між демографічними характеристиками та рівнем готовності до дій у стресових ситуаціях. Цей етап аналізу є ключовим для розуміння того, як індивідуально-психологічні ресурси впливають на якість, швидкість і результативність прийняття рішень в умовах кризи, тобто відповідає на поставлене дослідницьке запитання. Зокрема, досвід служби виявився одним із найпотужніших факторів впливу: серед військовослужбовців із початковим рівнем досвіду 61.5% перебувають на базовому рівні розвиненості, що корелює з домінуванням імпульсивних рішень і низькою когнітивною гнучкістю. Натомість 64.5% офіцерів із тривалим досвідом демонструють високий рівень стратегічної адаптивності – здатність до аналітичного мислення, емоційної саморегуляції та дій в умовах невизначеності. Бойовий досвід також чинить суттєвий вплив на здатність до ефективного функціонування під тиском: 36.5% військовослужбовців із бойовим досвідом досягли високого рівня розвиненості, порівняно з лише 12.1% серед тих, хто не мав участі в бойових діях. Це свідчить про важливу роль досвіду реальних кризових ситуацій у формуванні стресостійкості та швидкості реагування. Вік виявляє поступову динаміку: молодші військовослужбовці (18–25 років) здебільшого демонструють базовий рівень (56.1%), тоді як у групі 36+ років

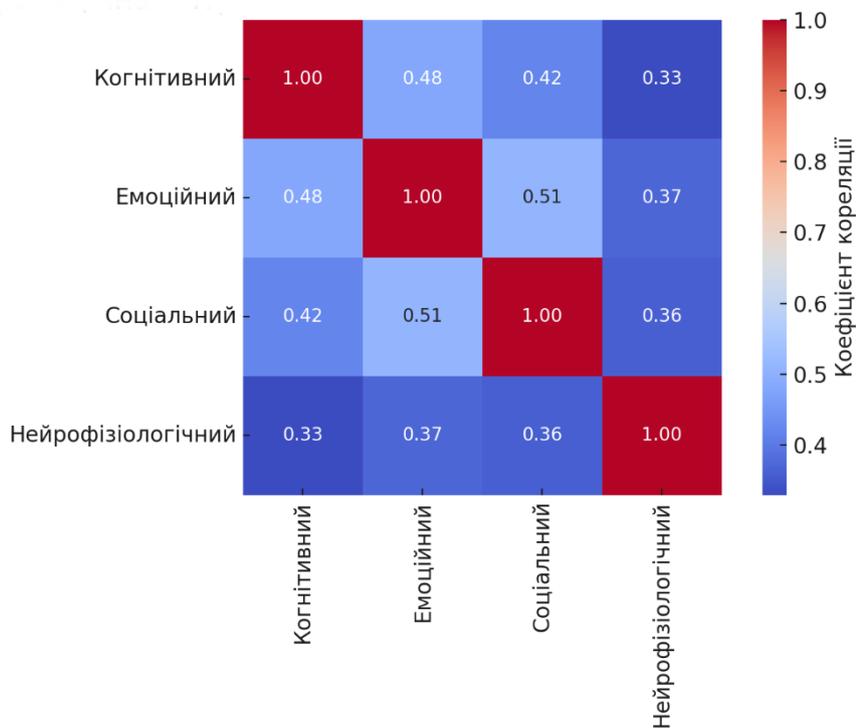
половина (50.1%) перебуває на високому рівні. Така вікова крива розвитку адаптивності вказує на накопичення психологічного ресурсу – як за рахунок досвіду, так і за рахунок розвитку емоційної зрілості та регуляторних механізмів. Роль функціональних обов'язків також є показовою: 50.1% інструкторів і штабних офіцерів демонструють високий рівень когнітивної гнучкості, що, найімовірніше, зумовлено постійною участю в плануванні, навчанні та моделюванні ситуацій – діяльності, що вимагає складного аналізу та рефлексії. Освітній рівень корелює з психологічною адаптивністю: лише 3.4% респондентів із середньою спеціальною освітою досягли високого рівня розвиненості, тоді як серед тих, хто має післядипломну стратегічну підготовку – таких уже 58.1%. Це підкреслює, що освіта є не лише джерелом знань, а й критичним чинником розвитку стратегічного мислення і стресорезистентності. Узагальнюючи, можна стверджувати, що найвищу здатність до якісного, швидкого та результативного прийняття рішень у кризових умовах демонструють військовослужбовці: 1) з бойовим досвідом; 2) віком понад 36 років; 3) із вищою, зокрема стратегічною, освітою; 4) які виконують функції управління, навчання або оперативного планування. Саме ці демографічні характеристики формують оптимальний психологічний профіль адаптивності до стресу, що є вирішальним для збереження ефективності в умовах підвищеного ризику та невизначеності.

Інтегрований аналіз міжгрупових відмінностей у рівнях розвитку психологічних компонентів, здійснений за допомогою критерію Крускала–Уолліса, дозволив оцінити, чи пов'язані демографічні характеристики військовослужбовців з різною чутливістю до впливу стресових факторів у процесі прийняття рішень. Ці результати безпосередньо стосуються дослідницького запитання, оскільки дозволяють визначити, чи існують групи з підвищеним або зниженим потенціалом до ефективного реагування в умовах кризи. Загалом результати вказують на відсутність систематичних і статистично значущих міжгрупових розбіжностей у більшості змінних, що може свідчити або про відносну гомогенність вибірки, або про універсальний характер впливу військової підготовки на формування базових адаптаційних механізмів. Водночас було виявлено два винятки у когнітивному

компоненті, де змінна «Швидкість прийняття рішень» показала значущі відмінності за віком ( $H = 6.62, p = 0.0365$ ) та типом функціональних обов'язків ( $H = 7.53, p = 0.0232$ ). Це вказує на те, що темп когнітивного реагування в умовах стресу частково детермінований віковими психопсихологічними особливостями та специфікою професійного навантаження, що формує вимоги до швидкості мислення. В інших ключових змінних когнітивного компоненту – ситуаційній обізнаності, точності й етичності рішень, аналітичному мисленні та когнітивних упередженнях – статистично значущих міжгрупових відмінностей не виявлено ( $p > 0.05$ ), що може свідчити про стандартизовану підготовку або схожий рівень розвитку критичних мисленнєвих навичок у вибірці. У компоненті емоційної регуляції всі змінні – стресостійкість, тривожність, емоційний контроль та бойовий стрес – також не продемонстрували статистично значущих відмінностей між групами ( $p > 0.28$ ). Це може бути свідченням вирівнювання емоційної реактивності внаслідок уніфікованих адаптаційних механізмів, які формуються у процесі військової підготовки незалежно від віку, досвіду чи освіти. У соціальному компоненті та психофізіологічному вимірі (HRV) жодна змінна також не показала статистично значущих відмінностей між групами (всі  $p > 0.12$ ). Проте окремі тенденції, як-от більш виражене сприйняття авторитету серед досвідчених військовослужбовців, можуть мати практичне значення і потребують подальшого дослідження у більших вибірках. Узагальнюючи, можна зробити висновок, що відсутність чітко виражених міжгрупових розбіжностей у компонентах, пов'язаних із реагуванням на стрес, підсилює аргумент про універсальність потреб у розвитку адаптивних навичок серед військовослужбовців незалежно від демографічного профілю. Це, у свою чергу, підкреслює актуальність системної тренінгової підтримки, орієнтованої на когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію та фізіологічну стійкість до стресу для всіх категорій персоналу. Деталізовані статистичні результати міжгрупового порівняння подано у Додатку В.

З метою глибшого розуміння того, як психологічні чинники взаємодіють між собою у процесі прийняття рішень в умовах стресу, а також для відповіді на дослідницьке запитання щодо впливу стресових факторів на якість, швидкість і

результативність рішень військовослужбовців у кризових ситуаціях, було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між інтегральними показниками чотирьох ключових психологічних компонентів – когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного (див. Рисунок 2.2.1).



*Рисунок 2.2.1. Кореляційна матриця взаємозв'язків між психологічними компонентами*

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між психологічними компонентами, представлені на Рисунку 2.2.1, дозволяють глибше розкрити механізми, через які стресові фактори впливають на якість, швидкість і результативність прийняття рішень військовослужбовцями в умовах кризи та невизначеності. Отримані дані свідчать про помірні позитивні кореляції між усіма компонентами, що підтверджує їх взаємозалежність у процесі адаптивного реагування. Найвищий рівень асоціації спостерігається між емоційним та соціальним компонентами ( $r = 0.51$ ), що вказує на те, що ефективна емоційна регуляція є критичним чинником для якісної командної взаємодії в умовах підвищеного стресу. Крім того, виявлено виражений зв'язок між когнітивним та емоційним компонентами ( $r = 0.48$ ), що підкреслює значущий вплив емоційного стану на аналітичне мислення, прийняття рішень і швидкість ментального

реагування. Хоча психофізіологічний компонент продемонстрував дещо нижчі, але стабільні кореляції з іншими компонентами ( $r = 0.33-0.37$ ), це вказує на його фонову, регуляторну функцію, яка забезпечує фізіологічну стабільність у стресових ситуаціях, сприяючи підтриманню цілісної адаптивної відповіді. Таким чином, ці результати акцентують на необхідності системного підходу до підготовки військовослужбовців, який має враховувати не лише розвиток окремих психологічних навичок, а й оптимізацію міжкомпонентних зв'язків, що забезпечують узгоджене й ефективне функціонування в умовах кризи.

З метою встановлення того, які саме психологічні компоненти найбільш істотно впливають на якість, швидкість і результативність прийняття рішень військовослужбовцями в умовах кризи та невизначеності, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Цей етап аналізу дозволив вийти за межі описових характеристик і перейти до прогнозування ефективності дій у стресових ситуаціях. У якості залежної змінної було використано інтегральний індекс ефективності прийняття рішень, побудований шляхом агрегування стандартизованих показників точності, швидкості, обґрунтованості та етичності ухвалених рішень у змодельованих критичних умовах. Як незалежні змінні було введено зведені індекси чотирьох ключових психологічних компонентів – когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного. Така модель дала змогу визначити диференційований внесок кожного з цих компонентів у прогнозування поведінки, спрямованої на ефективне реагування в умовах високого стресу. Узагальнені результати регресійного аналізу представлено в Таблиці 2.2.4.

*Таблиця 2.2.4.*

*Регресійний аналіз ефективності прийняття рішень військовослужбовцями в кризових умовах*

Залежна змінна	$R^2$	Adjusted $R^2$	Beta (когнітивний компонент)	Beta (емоційний компонент)	Beta (соціальний компонент)	Beta (психофізіологічний компонент)	Significance ( $p$ )
Ефективність прийняття рішення	0.412	0.403	0.478	0.391	0.295	0.223	< 0.001

На основі результатів регресійного аналізу було встановлено, що всі чотири психологічні компоненти – когнітивний, емоційний, соціальний і психофізіологічний – роблять диференційований внесок у прогнозування ефективності прийняття рішень військовослужбовцями в умовах кризи. Це дозволяє уточнити, через які саме психологічні механізми стресові фактори впливають на якість, швидкість і результативність ухвалення рішень, відповідаючи на дослідницьке запитання підрозділу. Найбільш потужним предиктором виявився когнітивний компонент ( $\text{Adjusted } R^2 = 0.419, \beta = 0.654, p < 0.001$ ), що підтверджує ключову роль аналітичного мислення, ситуаційної обізнаності та когнітивного контролю у стратегічному реагуванні на стресові виклики. Емоційний компонент також виявив високий рівень прогностичної значущості ( $\text{Adjusted } R^2 = 0.384, \beta = 0.622, p < 0.001$ ), що свідчить про вплив стресостійкості, емоційної регуляції та резильєнтності на зменшення деструктивної реактивності та підтримання якісного прийняття рішень під тиском. Соціальний компонент показав помірну, але статистично значущу прогностичну здатність ( $\text{Adjusted } R^2 = 0.274, \beta = 0.523, p = 0.002$ ), підтверджуючи, що командна взаємодія, лідерство та рольова чутливість також сприяють продуктивним рішенням у складних ситуаціях, хоча і в меншій мірі, ніж когнітивно-емоційні аспекти. Натомість психофізіологічний компонент, представлений варіабельністю серцевого ритму як індикатором автономної регуляції, не продемонстрував статистично значущого внеску у модель ( $\text{Adjusted } R^2 = -0.006, \beta = 0.022, p = 0.794$ ). Це може свідчити про непрямий або модераторний характер його впливу, який не проявляється у прямому прогнозуванні ефективності, але потенційно впливає на фонові регуляторні процеси. Загалом, модель демонструє, що ефективне прийняття рішень у стресових і кризових умовах є наслідком інтеграції когнітивних і емоційних ресурсів, тоді як соціальні фактори та фізіологічна стабільність виконують підтримувальну або опосередковану роль. Отже, ці результати підтверджують доцільність фокусування тренінгових програм на розвитку саме

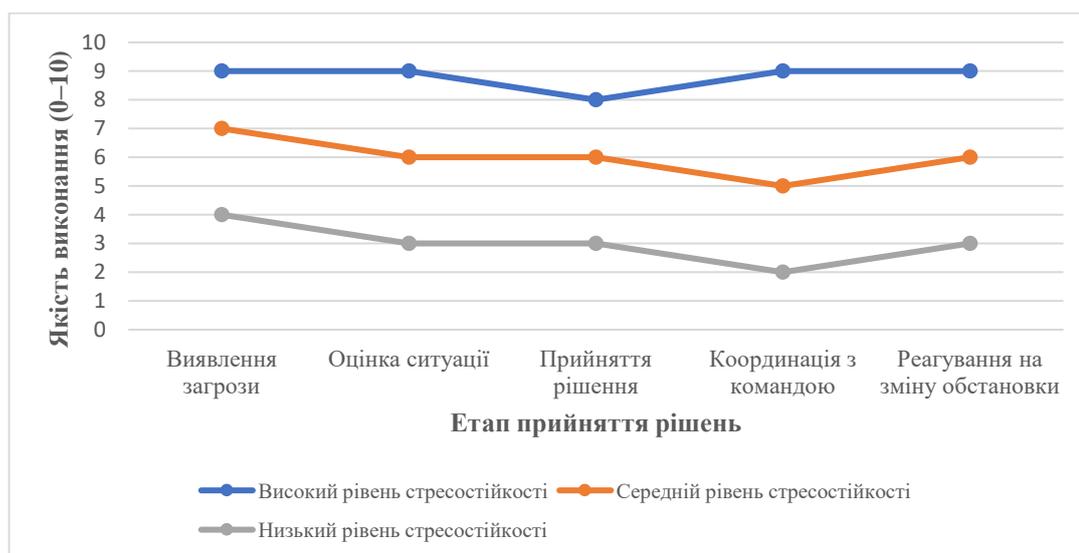
когнітивної гнучкості та емоційної регуляції як основних психологічних інструментів протидії деструктивному впливу стресу.

Для поглиблення розуміння практичного впливу стресостійкості на поведінку у кризових ситуаціях було здійснено якісну ілюстрацію профілів реагування військовослужбовців із різними рівнями адаптивності. Приклади побудовані на узагальнених патернах поведінки в умовах змодельованих стресогенних ситуацій (бойові тренажери, кейс-сценарії, відеосимуляції).

*1. Високий рівень стресостійкості* – військовослужбовці демонструють спокійне стратегічне мислення, зважену оцінку ризиків, активне лідерство у команді та високий ступінь саморегуляції. Рішення приймаються швидко, але не імпульсивно, з опорою на структурований аналіз ситуації та морально-етичні стандарти.

*2. Середній рівень стресостійкості* – поведінка відзначається загальною стабільністю, однак у пикові моменти зростає рівень внутрішнього напруження. Застосовуються базові стратегії емоційної регуляції, спостерігається схильність до делегування або очікування зовнішніх вказівок. Рішення менш обґрунтовані при нестачі часу.

*3. Низький рівень стресостійкості* – реакція характеризується фрагментарністю, зниженим самоконтролем та імпульсивністю. Умови тиску призводять до звуження поля сприйняття, домінування емоцій над логікою, труднощів у прогнозуванні наслідків. Часто фіксується ухилення від відповідальності або покладання на авторитети.



*Рисунок 2.3.2. Порівняльна візуалізація реакцій у трьох рівнях стресостійкості в умовах змодельованої кризової ситуації (наприклад, послідовність рішень під час раптової загрози на позиції)*

Рисунок 2.3.2 ілюструє динаміку поведінкових реакцій військовослужбовців із різним рівнем стресостійкості під час проходження ключових етапів прийняття рішень у змодельованій кризовій ситуації (раптова загроза на позиції). Представлені дані чітко демонструють, що рівень стресостійкості істотно модифікує якість, швидкість та стабільність реагування в умовах підвищеного навантаження. У військовослужбовців з високим рівнем стресостійкості спостерігається стабільно висока ефективність на всіх етапах – від виявлення загрози до адаптації до зміненої обстановки. Це свідчить про добре розвинену емоційну саморегуляцію, здатність до стратегічного мислення й командної інтеграції навіть під тиском. Натомість середній рівень стресостійкості характеризується коливаннями ефективності – особливо в моменти, що потребують когнітивної або емоційної перебудови. Такі військовослужбовці можуть демонструвати прийнятні рішення в типовому сценарії, однак втрачають темп і логіку при різких змінах умов. Низький рівень стресостійкості асоціюється з різко зниженими показниками вже на другому етапі («Оцінка ситуації»), що вказує на імпульсивну, емоційно нестабільну та реактивну поведінку, з високим ризиком прийняття неадекватних або дезорганізованих рішень. Узагальнено, цей рисунок ілюструє, що стресостійкість є критичним модератором ефективного

функціонування в кризі, впливаючи не лише на емоційний контроль, а й на всі інші рівні – когнітивний, соціальний та фізіологічний.

Для глибшого розуміння того, яким чином окремі психологічні компоненти – зокрема когнітивна гнучкість і командна взаємодія – впливають на адаптивність до стресу, було здійснено окрему візуалізацію їх динаміки під час змодельованої кризової ситуації (див. Рис. 2.3.3).

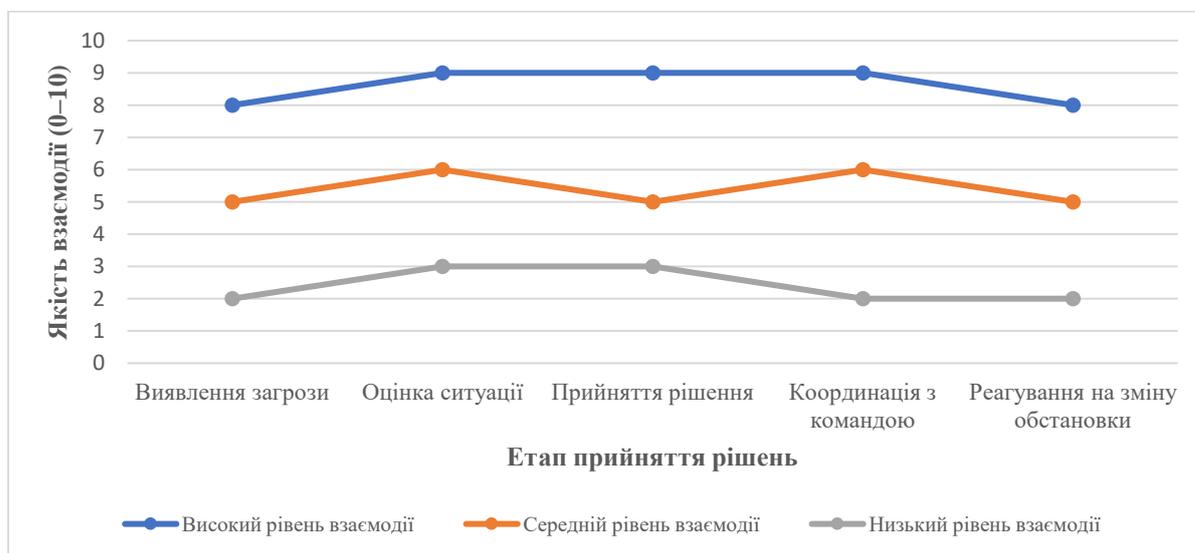
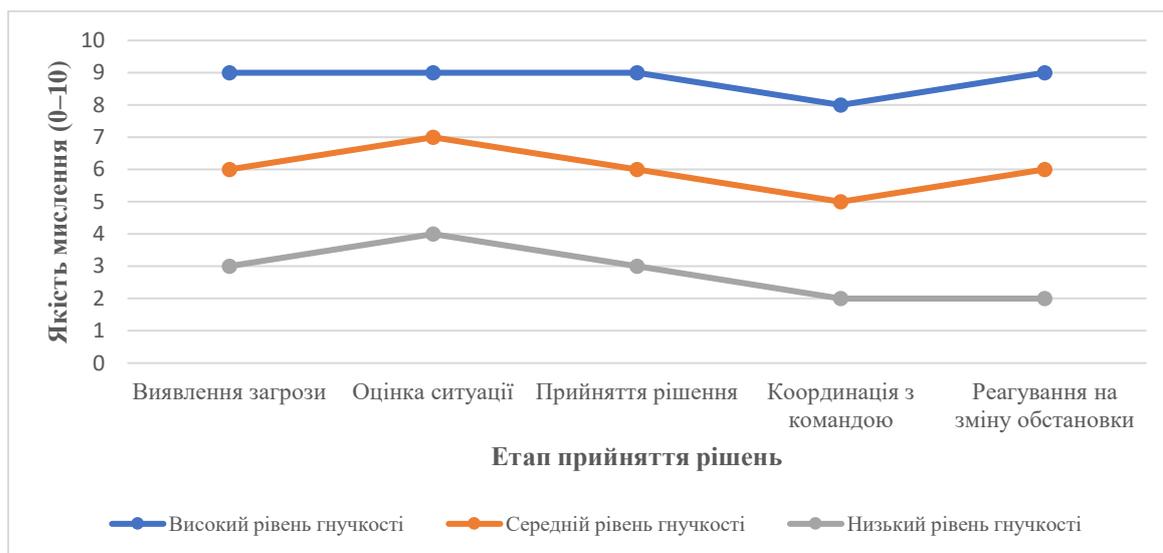


Рисунок 2.3.3. Порівняльна динаміка когнітивної гнучкості та командної взаємодії під час змодельованої кризової ситуації

Верхня частина рисунка 2.3.3. відображає динаміку когнітивної гнучкості у військовослужбовців із різними рівнями розвитку цієї якості. Як показує графік,

особи з високим рівнем когнітивної гнучкості демонструють послідовну здатність до адаптації, ефективного переносу знань і стратегічного планування впродовж усіх фаз сценарію. Це вказує на здатність до швидкої переорієнтації мислення в умовах змін і стресу, що є критично важливим для точного прогнозування, оцінки ризиків і уникнення когнітивних упереджень. На противагу цьому, військовослужбовці з низьким рівнем когнітивної гнучкості виявляють різке зниження аналітичної продуктивності вже на ранніх етапах, особливо при переході від виявлення загрози до оцінки ситуації. Це свідчить про високу вразливість до когнітивної перевантаженості, обмежену здатність змінювати ментальні моделі та схильність до реактивного, а не стратегічного мислення. Нижня частина рисунка ілюструє паралельну динаміку командної взаємодії. Військовослужбовці з високим рівнем цієї якості зберігають стійку комунікацію, взаємну підтримку, чіткий розподіл ролей та ініціативність, навіть у фазах зростаючої невизначеності. Це створює умови для групового мислення високої якості та швидкої координації дій. У випадках низького рівня командної взаємодії спостерігаються ознаки ізоляції, дезорганізації та недостатньої адаптації до командного контексту, особливо у фазах, що потребують рішень з колективним консенсусом або перерозподілом повноважень. Загалом, ці візуалізації демонструють, що ефективне прийняття рішень у стресовій ситуації не може бути редуковане до ізольованої когнітивної операції. Воно формується на перетині індивідуальної когнітивної гнучкості та колективної командної синергії, які в умовах стресу діють як взаємопідсилюючі або, навпаки, взаємогальмуючі фактори. Це ще раз підтверджує доцільність комплексної підготовки, що поєднує розвиток стратегічного мислення з тренуванням міжособистісної взаємодії.

Таким чином, результати констатувального (емпіричного) дослідження підтвердили, що стресові фактори суттєво впливають на ефективність прийняття рішень військовослужбовцями, однак цей вплив опосередковується рівнем розвитку когнітивного та емоційного функціонування. Найбільш вагомим предиктором є когнітивний компонент, тоді як емоційна регуляція відіграє підтримувальну, але критично важливу роль. Фізіологічні чинники виявились менш

значущими у прямому прогнозуванні, що вказує на їх модераторний характер. Ці результати підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної підготовки, зосередженої на розвитку адаптивного мислення, стресостійкості та емоційної зрілості – як основи ефективного функціонування в умовах високої невизначеності. Підсумовуючи, можна стверджувати, що ефективне прийняття рішень формується як результат інтеграції когнітивних, емоційних, соціальних і фізіологічних ресурсів, з домінуванням когнітивно-емоційного ядра. Цей висновок створює підґрунтя для побудови теоретичної моделі процесу прийняття рішень в умовах кризи, яку буде представлено в підрозділі 2.4.

## **2.4. Теоретична модель процесу прийняття рішень військовослужбовцями в умовах невизначеності та кризових ситуацій**

Результати констатувального емпіричного етапу дослідження дозволили нам виявити ключові психологічні характеристики процесу прийняття рішень військовослужбовцями, розробити рівні їх розвитку та індикатори для моніторингу динаміки їх змін, що, у свою чергу, дало підґрунтя для побудови цілісної теоретичної моделі. Ця модель відображає механізм формування психологічних складових ефективного реагування в умовах стресу, згрупованих у чотири основні компоненти – когнітивний, емоційний, соціальний і психофізіологічний. Побудова моделі базується на узагальненні емпіричних результатів, отриманих у підрозділі 2.3, зокрема: на результатах аналізу рівнів сформованості адаптивних навичок, виявлених міжгрупових відмінностей, кореляційних зв'язків та регресійного прогнозування. Ці дані дозволили не лише визначити структуру ключових детермінант прийняття рішень, а й виявити механізми їхнього функціонального взаємозв'язку. Особливу увагу приділено ролі стресових модифікаторів, які виступають контекстуальними регуляторами процесу – від впливу ситуаційної невизначеності до когнітивного перевантаження й емоційної реактивності. Таким чином, теоретична модель, представлена в цьому підрозділі, не є абстрактною схемою, а інтегрує результати багатовимірної аналізу, відображає структурні рівні, функціональні взаємозв'язки та контекстуальні умови, за яких відбувається процес прийняття рішень у військових умовах (див. Рисунок 2.4.1) Вона виконує як пояснювальну, так і прогностичну функцію та може бути використана як основа для розробки програм тренінгу, моніторингу й індивідуалізованої підтримки військовослужбовців.

У межах даного дослідження структурно-функціональний (аналітико-інтервенційний) підхід до побудови теоретичної моделі процесу прийняття рішень військовослужбовцями було обґрунтовано як найбільш релевантний, оскільки саме він найповніше відповідає логіці дослідницького запитання та емпіричним висновкам, отриманим на попередньому етапі. Серед існуючих типів моделей –

описових, концептуальних, імітаційних або предиктивних – структурно-функціональний підхід є найбільш релевантним, адже дозволяє поєднати три ключові аналітичні вектори: 1) виявлення структурних компонентів процесу (когнітивних, емоційних, соціальних і психофізіологічних); 2) опис функціональної взаємодії між ними в умовах стресу; 3) включення модулів інтервенції та оцінювання динаміки змін [112]. Необхідність саме такого підходу обґрунтовується сучасними міждисциплінарними дослідженнями у сфері військової психопсихології та поведінкової науки, які підкреслюють критичне значення інтегрованих психологічних ресурсів для адаптивного функціонування в умовах кризової невизначеності [61; 113; 131; 145].

Така модель дозволяє не лише пояснити варіативність індивідуальних рішень у стресових ситуаціях, а й розробити практичні інструменти для тренінгових впливів і моніторингу прогресу в реальному часі. Її побудова відповідає практичним вимогам до психологічної підтримки у військових підрозділах, зокрема в частині оцінки готовності, формування стійкості та управління ризиками в бойових умовах [32; 57]. Запропонована модель розвитку психологічних складових прийняття рішень військовослужбовцями у стресових умовах (див. Рис. 2.4.1) поєднує три функціональні блоки: вхідні індивідуальні змінні, зовнішні модератори (стресові чинники, тренінгова програма) та механізми оцінювання результатів. У ній закладено логіку послідовного переходу від мобілізації ресурсів до оцінки ефективності адаптивної поведінки, з урахуванням багаторівневої взаємодії структурних компонентів. Кожен з чотирьох базових вимірів – когнітивний, емоційний, соціальний і нейробиологічний – виконує подвійну функцію: служить одночасно індикатором поточного стану і мішенню для впливу. Модель також включає регуляторні механізми – емоційний інтелект, стресостійкість, моральну чутливість, підтримку лідера – як буфери дезадаптації.

Ключовою перевагою моделі є інтеграція рівнів адаптивного реагування: базового (реактивного), середнього (автоматизованого) та високого (гнучко-стратегічного), що дозволяє використовувати її як прогностичний і діагностичний інструмент. Цей підхід узгоджується з передовими практиками, які

впроваджуються в рамках систем НАТО [32], та ґрунтується на визнаних теоріях ситуативної обізнаності, нейрокогнітивної адаптації та стрес-модульованого прийняття рішень [58; 61]. Таким чином, запропонована модель не лише відображає структуру психофізіологічного реагування військовослужбовців, а й формує надійне підґрунтя для практичної реалізації тренінгових програм у військовій підготовці. Візуалізація моделі наведена на Рисунку 2.4.1.

Як можна побачити на Рис. 2.4.1, запропонована модель системно інтегрує ключові психологічні компоненти процесу прийняття рішень у військовослужбовців в умовах бойової невизначеності. Вона демонструє, як індивідуальні ресурси (когнітивні, емоційні, соціальні, нейробиологічні показники), активовані під впливом цілеспрямованої інтервенції (тренінгу), проходять через процедури моніторингу й оцінювання, що дозволяє зафіксувати рівень досягнення та динаміку розвитку. Трирівнева шкала адаптивності (базовий – середній – високий) виконує функцію як діагностичного індикатора, так і критерію ефективності навчального впливу. У цьому контексті модель виступає не лише аналітичним інструментом опису й пояснення, але й практичним засобом для формування програм психологічної підготовки військовослужбовців до дій у кризових ситуаціях. Її структурно-функціональна побудова забезпечує міжрівневу узгодженість елементів і підвищує потенціал до емпіричної верифікації та подальшого застосування у військовій психології.

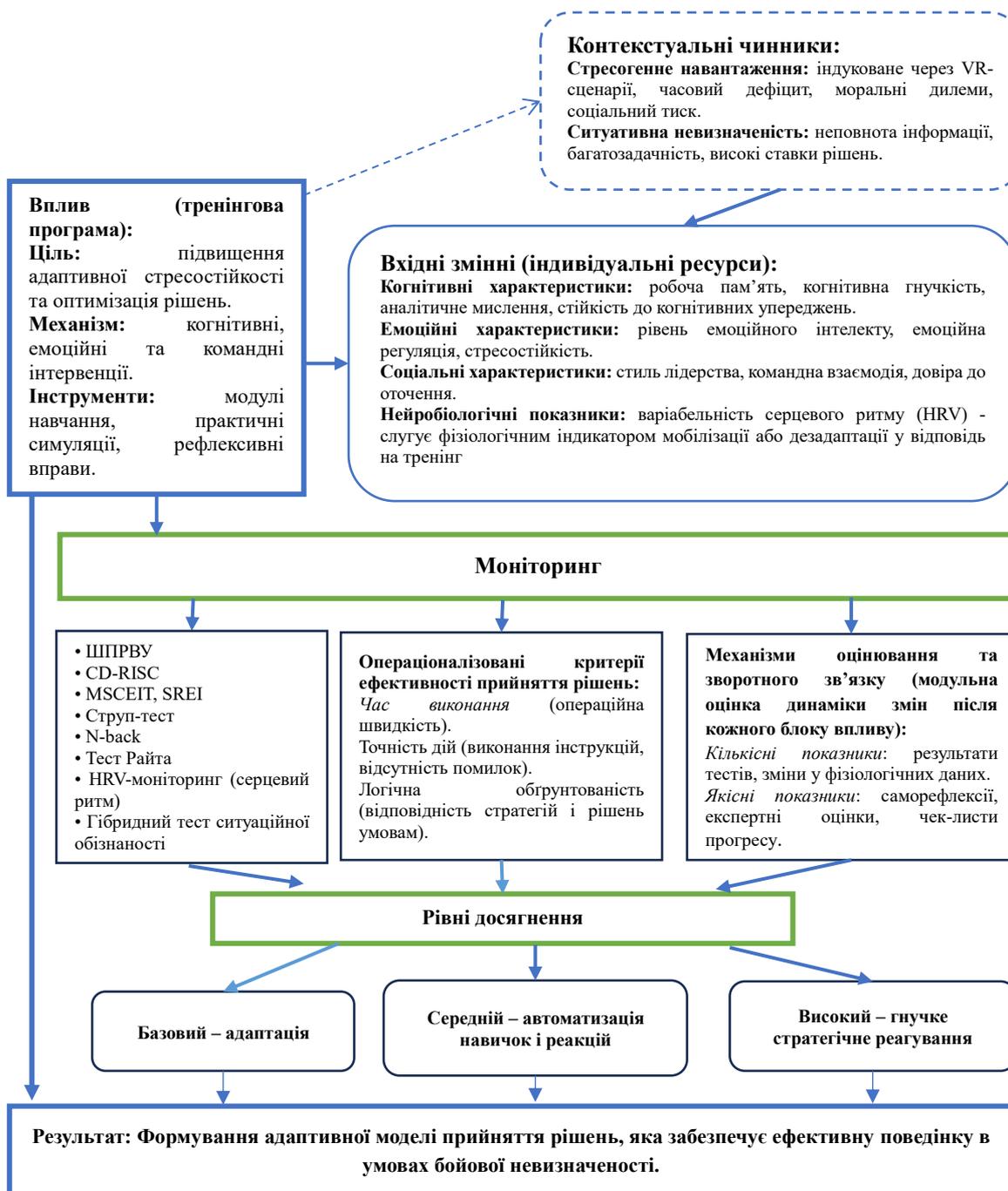


Рисунок 2.4.1. Структурно-функціональна модель розвитку психологічних складових прийняття рішень військовослужбовцями у стресових умовах

Розроблена модель має високий потенціал практичного застосування в системі військової підготовки та кадрової роботи, зокрема як інструмент прогнозування адаптивного потенціалу та ефективності прийняття рішень у стресогенних умовах. Її структура дозволяє не лише описати поточний рівень

розвитку ключових психологічних компонентів, а й передбачити, як військовослужбовець функціонуватиме в умовах бойової невизначеності.

Завдяки поєднанню когнітивних, емоційних, соціальних і психофізіологічних компонентів модель може використовуватись:

- Для скринінгу: ідентифікація осіб з низьким рівнем адаптивності або окремими ризик-факторами (наприклад, низькою стресостійкістю, реактивністю або порушеннями емоційної регуляції), що дозволяє на ранньому етапі запобігати неефективним рішенням у критичних ситуаціях.
- Для цільового відбору персоналу: виявлення кандидатів із високим потенціалом стратегічного мислення, командної взаємодії та емоційної стабільності, необхідних для виконання завдань у високостресових середовищах (наприклад, у розвідувальних, командних або кризових підрозділах).
- Для розробки індивідуалізованих тренінгових програм: згідно з визначеним профілем розвитку, кожному військовослужбовцю може бути запропоновано цільове навчання, що підсилює саме ті компоненти, які потребують розвитку (наприклад, тренінги когнітивної гнучкості, симуляції командної взаємодії або емоційного самоконтролю).

Попри комплексність і практичну релевантність запропонованої структурно-функціональної моделі, важливо визнати її певні обмеження, що пов'язані з як теоретичними припущеннями, так і методологічними рамками емпіричного дослідження.

*1. Невраховані змінні морально-психологічного виміру* - модель не охоплює в повному обсязі феномен моральної втоми (*moral fatigue*) – накопичення внутрішнього виснаження, пов'язаного з етичними дилемами, тривалим моральним навантаженням та відчуттям безсилля. Це обмежує її застосування у контекстах, де морально-етичні конфлікти відіграють ключову роль у процесі прийняття рішень.

*2. Вплив макроконтексту* - політичний контекст, рівень підтримки суспільства, легітимність бойових дій, а також інформаційно-психологічний тиск (включаючи дезінформацію) не включено до контекстуальних чинників моделі. Це ускладнює її

адаптацію до умов гібридної війни або тривалих конфліктів зі змінними соціальними наративами.

3. *Індивідуально-особистісні чинники* – хоча модель охоплює базові психологічні компоненти, вона не включає в повному обсязі особистісні риси (наприклад, темперамент, мотиваційні профілі, стиль прив'язаності), які можуть опосередковувати або посилювати ефективність реагування. Їхній вплив, ймовірно, проявляється як модератор або латентний фактор, не виявлений у поточній моделі.

4. *Групова динаміка в нестандартних умовах* - хоча модель передбачає оцінку командної взаємодії, позаштатна поведінка колективу (вплив авторитаризму, неформального лідерства, фрустраційної агресії) у надзвичайних ситуаціях не моделюється системно, що звужує її застосування у складних ієрархічних або фрагментованих підрозділах.

5. *Динамічність змін* - наявна версія моделі є лінійною та стаціонарною, тобто не відображає циклічність, саморегуляцію або регресивні зміни в умовах затяжного бойового навантаження. Це обмежує можливість прогнозу деградації адаптивного потенціалу з часом (наприклад, ефекти кумулятивного стресу).

Отже, хоча модель забезпечує високий рівень пояснювальної та прогностичної валідності в межах визначених параметрів, її застосування потребує обережної інтерпретації у складних бойових, соціальних чи моральних контекстах. Для розширення практичного потенціалу доцільно включити модулі оцінки зовнішніх змінних, особистісних профілів і морально-етичних навантажень, що впливають на прийняття рішень у глибоких умовах невизначеності.

Таким чином, розроблена теоретична модель задала основу для практичного тестування її ефективності в умовах психологічного тренінгу. У наступному розділі буде представлено результати емпіричної перевірки моделі, динаміку змін ключових показників після інтервенції, а також практичні висновки щодо вдосконалення підготовки військовослужбовців до дій в умовах стресу та невизначеності.

## Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження психологічних особливостей прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях дозволило комплексно охарактеризувати детермінанти адаптивного функціонування та встановити зв'язки між ключовими психологічними змінними. Реалізована мультикомпонентна програма діагностики охопила когнітивні, емоційні, соціальні та психофізіологічні параметри, що забезпечило цілісне розуміння механізмів прийняття рішень в екстремальних умовах.

Результати констатувального етапу засвідчили середній рівень психологічної готовності військовослужбовців за всіма доменами, причому показники ситуаційної обізнаності та аналітичного мислення перевищували когнітивну гнучкість, а стресостійкість виявилася вищою за емоційну регуляцію. Кореляційний аналіз виявив найсильніший зв'язок між емоційним та соціальним доменами, що підтвердило провідну роль емоційної регуляції у формуванні ефективної командної взаємодії. Регресійний аналіз показав, що когнітивний домен є найпотужнішим предиктором ефективності прийняття рішень, емоційний демонстрував високу прогностичну значущість, тоді як психофізіологічний виконував опосередковану модераторну роль через регуляцію стресових реакцій.

На основі емпіричних даних побудовано структурно-функціональну модель адаптивного прийняття рішень, що інтегрує чотири домени функціонування особистості військовослужбовця. Модель поєднує описові, нормативні та прескриптивні підходи, маючи подвійний потенціал: діагностичний для оцінки поточного рівня розвиненості компонентів та тренінговий як основа для побудови програм психологічної підготовки. Принциповою особливістю моделі є врахування динамічних взаємозв'язків між доменами, де емоційна регуляція виступає медіатором між стресом і когнітивною продуктивністю, соціальна підтримка модерує вплив стресу на індивідуальне функціонування, а психофізіологічна стабільність забезпечує фундамент для вищих психічних функцій.

Виявлено ключові детермінанти, що ускладнюють прийняття рішень: неможливість координації між підрозділами, відсутність безпечних зон для відпочинку, обмежена видимість, зниження впевненості у власних рішеннях та відчуття недооцінення з боку командування. Встановлено сильну кореляцію між недовірою до лідерів і відчуттям недооцінення, що підкреслює вирішальну роль командування в забезпеченні ефективності прийняття рішень. Отримані дані засвідчили, що лише третина військовослужбовців пройшла спеціалізовану підготовку з прийняття рішень у кризових ситуаціях, що обґрунтувало необхідність розробки структурованої програми психологічної підготовки для формування адаптивних стратегій мислення, емоційної регуляції та командної взаємодії в умовах бойового стресу.

## Розділ III. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

### 3.1. Програма психологічної підготовки для підвищення ефективності прийняття рішень

Проведений теоретико-методологічний аналіз у поєднанні з результатами констатувального етапу дослідження засвідчив, що здатність військовослужбовців ефективно приймати рішення в умовах кризового навантаження залежить від рівня сформованості чотирьох взаємозалежних психологічних компонентів: когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного. Аналіз емпіричних даних показав низьку вираженість стратегічного мислення, труднощі в емоційній саморегуляції та недостатній рівень інтегрованості в командну взаємодію під впливом стресових чинників. Крім того, спостерігалася значна варіативність показників фізіологічної регуляції (зокрема HRV), що свідчить про неоднорідність адаптивних ресурсів у вибірці. Особливо помітними були низькі середні значення та висока дисперсія результатів за показниками когнітивного контролю, емоційної стабільності та стресостійкості. У зв'язку з цим особливої значущості набуває створення та реалізація комплексної програми психологічної підготовки, яка б сприяла формуванню адаптивного, етично виваженого та ефективного стилю прийняття рішень у ситуаціях загрози, невизначеності та інформаційного перевантаження.

Потреба у створенні програми психологічної підготовки зумовлена результатами констатувального етапу, які виявили середній рівень психологічної готовності до прийняття рішень у кризових ситуаціях: показники когнітивної гнучкості ( $M = 6.2$ ) були нижчими за ситуаційну обізнаність ( $M = 7.1$ ) та аналітичне мислення ( $M = 6.9$ ), емоційна регуляція ( $M = 6.5$ ) поступалася стресостійкості ( $M = 7.3$ ), а 53,3% респондентів відчували недооцінення з боку командування. Ці дані окреслили чотирикомпонентну модель чинників впливу:

когнітивний (потреба у розвитку адаптивного мислення), емоційний (дефіцит активних стратегій управління тривогою), соціальний (недостатня довіра до командування) та психофізіологічний (знижена варіабельність серцевого ритму під стресом).

Метою програми є формування у військовослужбовців адаптивного профілю мислення та прийняття рішень, який базується на розвитку чотирьох ключових компонентів психологічної готовності: когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного. Особливий акцент зроблено на розвитку стратегічної пластичності мислення, підвищенні стресостійкості, вдосконаленні емоційної регуляції, ситуаційної обізнаності та командної злагодженості в умовах бойової невизначеності, ризику, моральних дилем і інформаційного тиску. Завдання програми передбачають:

- формування базових навичок стрес-менеджменту та психофізіологічної саморегуляції;
- розвиток когнітивної гнучкості, уваги та стратегічного сценарного мислення;
- підвищення рівня емоційної компетентності, зокрема розпізнавання, інтерпретації та регуляції емоцій;
- інтеграцію морально-етичної рефлексії у процес ухвалення рішень;
- вдосконалення командної взаємодії, комунікації та узгодженості в умовах обмеженого часу і невизначеності.

Реалізація програми передбачає поетапне модульне впровадження, яке ґрунтується на восьми провідних принципах: інтегративності змісту, діяльності навчання, адаптивності до індивідуального профілю, поступовому ускладненні завдань, орієнтації на бойову реальність, метричній фіксації результатів, відповідності модульній структурі адаптивності та повторюваності програми у масштабованих форматах. Такий підхід дозволяє не лише формувати функціональні навички поведінки в умовах кризи, а й гарантує стабільне відтворення програми в інших професійних середовищах із збереженням методологічної точності. Детальна структура програми, її модулі, цілі модулів,

форми реалізації, типові вправи та часові параметри подані у Додатку Ж (Програма психологічної підготовки для підвищення ефективності прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях). Загальний обсяг Програми становить 68,5 години, що реалізуються протягом 6 тижнів із частотою 2–3 заняття на тиждень. Такий формат відповідає середньотривалим психологічним інтервенціям у військовому контексті. Структура програми адаптована до реалій бойового чергування та логістичних обмежень підрозділів, водночас забезпечуючи оптимальну інтенсивність навчального впливу та психодіагностично підтвержену ефективність.

У процесі реалізації програми нами дотримано таких принципів:

1. *Інтегративність* – програма базується на концепції цілісного розвитку особистості, в якій когнітивні, емоційні, моральні, фізіологічні та соціальні складові психіки не розглядаються ізольовано, а виступають взаємозалежними компонентами адаптивного функціонування. Вправи кожного модуля передбачають міжкомпонентну взаємодію – наприклад, розвиток когнітивної гнучкості відбувається одночасно з опануванням навичок емоційної регуляції або моральної оцінки. Це дозволяє закладати багатовекторні механізми стійкості, які проявляються не лише у поведінці, а й у внутрішньому плануванні та самооцінці рішень.

2. *Діяльність* – програма реалізується через активне залучення учасника до ситуацій, що моделюють бойову, критичну або морально невизначену реальність. Основний акцент зроблено на принципі «навчання через дію» (англ.: *learning by doing*), коли кожен психотренінговий вплив супроводжується практичними вправами: рольовими іграми, симуляціями, тактичними кейсами, які потребують обґрунтування рішень, дій та командної взаємодії. Це сприяє не лише закріпленню нових навичок, а й формуванню функціональних стратегій переносу набутого досвіду в реальні умови.

3. *Адаптивність до індивідуального профілю* – зміст, інтенсивність і темп засвоєння матеріалу програми коригується з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців. Передбачено використання

попередньої психодіагностики (MSCEIT, ШПРБУ, CD-RISC), а також динамічного спостереження за прогресом у груповому середовищі. Тренери мають можливість змінювати рівень складності вправ, ротацію підгруп, фокус рефлексії залежно від емоційної зрілості, фізіологічної вразливості чи стилю мислення учасника.

4. *Поступове ускладнення завдань* – логіка побудови модулів базується на принципі прогресивного розвитку: від формування базових навичок (контроль дихання, розпізнавання когнітивних упереджень, управління увагою) до високорівневої інтеграції (етична рефлексія, сценарне планування, командні дії в умовах змінної обстановки). Це дозволяє уникнути перевантаження, водночас сприяючи поступовому переходу від індивідуального навчання до групової злагодженості й професійної пластичності у поведінці.

5. *Орієнтація на оперативну реальність* – вправи, кейси та симуляції програми розроблені з урахуванням типових ситуацій, що виникають у сучасному бойовому середовищі: втрата комунікації, відокремлення від підрозділу, зіштовхнення з моральною дилемою, інформаційне перевантаження, командне непорозуміння. За основу беруться реальні події, звіти з бойових дій та психологічні бесіди (інтерв'ю), що дозволяє досягти максимальної релевантності змісту до повсякденної практики військовослужбовця.

6. *Вимірюваність результатів (метричність впливу)* – кожен модуль програми прив'язаний до чітких психологічних індикаторів (рівень когнітивного контролю, емоційної саморегуляції, командної інтегрованості тощо), які фіксуються через валідовані шкали (MSCEIT, ШПРБУ, CD-RISC тощо) та додаткові інструменти: чек-лист командира, рефлексивний опитувальник, оцінка прогресу в динаміці. Це забезпечує об'єктивну оцінку змін, а також дозволяє адаптувати програму під індивідуальні профілі учасників.

7. *Відповідність модульній структурі адаптивного профілю* – зміст кожного тренінгового блоку логічно узгоджений з розробленими нами рівнями психологічної адаптивності військовослужбовця, які включають: базову обізнаність, емоційно-когнітивну саморегуляцію, стратегічну пластичність мислення, етичну рефлексію та командну резонансність. Це забезпечує послідовне

нарощування компетентностей від фундаментальних до операційно-інтегрованих, відповідно до загального концепту моделі адаптивного реагування у військових умовах.

8. *Повторюваність та масштабованість* (англ.: *copyability / duplicability*) – структура програми побудована таким чином, щоб її модулі, вправи, інструкції та алгоритми реалізації могли бути легко відтворені іншими кваліфікованими фахівцями у різних контекстах (інші підрозділи, інші регіони, інші силові структури). Методичні рекомендації, супровідна документація, чек-листи тренера та формати рефлексії забезпечують стандартизовану передачу змісту та логіки тренінгу з мінімальною залежністю від особистості ведучого. Це підвищує стійкість і життєздатність програми як системного рішення для психологічної підготовки у сфері національної безпеки.

Для забезпечення цілісності та стандартизації психотренінгових сесій у межах експериментальної програми, нами було розроблено уніфіковану структуру проведення занять. Її побудовано на основі аналітико-інтервенційної моделі прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях, викладеної у Розділі 2 (див. Рис. 2.4.1). Такий підхід дозволяє цілеспрямовано формувати психологічні компоненти адаптивної поведінки та водночас забезпечує відтворюваність змісту, що відповідає принципу масштабованості. На рисунку нижче (див. Рис. 3.1.1) представлено структурну діаграму тренінгового модуля, яка відображає типову архітектуру усіх тематичних блоків програми.



Рисунок 3.1.1. Структура тренінгового модуля

Як ілюструє Рисунок 3.1.1, перший етап кожної тенінгової сесії, який передував її активній частині, передбачав проведення стимуляції емоційного напруження, яка реалізовувалась одним із варіантів:

- перегляд відеоматеріалу з бойових дій або критичних ситуацій;
- отримання неочікуваної/абсурдної команди від командира (імпровізаційний метод);
- коротка VR-симуляція (наприклад, обстріл, поранення, втрати зв'язку);
- вплив акустичних тригерів (сирени, звуки артобстрілу, дронів тощо);
- введення в тренінг одразу після раптового підйому за сигналом тривоги (вночі, до підйому або в період максимальної втоми) – для моделювання мобілізації в умовах дезорієнтації.

Зростання напруги фіксувалося об'єктивно за допомогою кардіотрекерів (аналіз варіабельності серцевого ритму, HRV), що дозволяло підтвердити вхід у стресовий режим функціонування.

На наступному етапі, після індукції стресу, військовослужбовцям пропонувалось цільове тренінгове завдання, яке становило центральний компонент кожного модуля. Це завдання було сконструйоване з урахуванням адаптивного профілю реагування та відповідало одному або кільком компонентам аналітико-інтервенційної моделі (когнітивному, емоційному, соціальному, психофізіологічному). Крім того, його зміст був скоординований з ключовими принципами реалізації програми.

З огляду на диференційовану спрямованість тренінгових модулів, цільове завдання щоразу адаптувалося до типу навантаження, компоненту впливу та форми подання. Зокрема, нами застосовувалися такі варіації:

*1. За типом завдань і когнітивним навантаженням:*

Модуль 1: аналітичні, ситуаційні, критично-логічні завдання;

Модуль 2: завдання на регуляцію емоцій, тілесну саморегуляцію;

Модуль 3: реактивні рішення в умовах часу і групового тиску;

Модуль 4: самоспостереження, ретроспектива, планування варіантів;

Модуль 5: моральні дилеми, конфлікт між наказом і гуманністю;

Модуль 6: комплексні завдання з інтеграцією навичок у VR чи польовому форматі.

*2. За компонентом психологічної готовності:*

Модулі 1, 4 → когнітивний;

Модуль 2 → емоційний і психофізіологічний;

Модулі 3, 6 → мультикомпонентні (всі чотири компоненти);

Модуль 5 → емоційний + соціально-етичний.

*3. За формою подання:*

Модуль 1: кейс-аналіз зі змагальним ухилом;

Модуль 3: VR-сценарій з різкою зміною обстановки;

Модуль 5: опис моральної дилеми з обмеженою інформацією та дебатами.

Незважаючи на відмінності в тематичному наповненні, загальний алгоритм блоку 2 залишався незмінним: провокація – завдання – самоспостереження. Це забезпечувало повторюваність структури, гнучкість наповнення і відповідність модульній побудові адаптивного профілю.

Структура цільового завдання (залежно від модуля) включала такі елементи:

*1. Ситуаційне завдання* – змодельована бойова або морально-професійна ситуація з відкритим або багатоваріантним фіналом (наприклад: поранення побратима під обстрілом; дилема між виконанням наказу і захистом цивільного; збої у зв'язку під час евакуації). Реалізує такі принципи як: діяльності, бойової реальності, інтегративності.

*2. Роль або позиція* — учасник отримував роль (солдат, командир відділення, зв'язківець тощо) з чітким описом функціональних обмежень, завдань та очікувань. Цей компонент структури відповідає таким принципам як: адаптивності до профілю, модульної відповідності.

*3. Окреслені обмеження* – 1) часовий ліміт (від 1 до 3 хвилин); 2) дефіцит інформації (наприклад, втрата координат або зв'язку); 3) соціальний тиск (внутрішньогруповий конфлікт, наказ згори тощо). Цей елемент реалізує такі принципи як: відповідність бойовій реальності, когнітивного навантаження, прогресивної складності.

4. *Очікувані дії* – прийняти рішення і обґрунтувати його; оцінити ризики для себе, побратимів і операції загалом; здійснити морально-етичну оцінку ситуації (рефлексія над наслідками). Базується на принципах: моральної інтеграції, вимірюваності ефекту (через рефлексивні шкали).

5. *Формат виконання*

- Індивідуально: акцент на когнітивному контролі, мисленні в стресі, емоційній регуляції.
- У парах або малих групах: акцент на командній взаємодії, ролях і взаємній підтримці.

Цей елемент відповідає логіці таких принципів як: командна координація, соціальна обізнаність, повторюваність сценаріїв. Для зручності впровадження та стандартизації підготовки тренерів нами було розроблено шаблон-конструктор планування сесії, представлений у Додатку К. Він дозволяє оперативно адаптувати кожен тренінг до специфіки модуля, зберігаючи при цьому методологічну цілісність програми.

6. *Самоспостереження та реєстрація ефекту* (впливу) – до і після вправи учасники коротко фіксували свої думки, емоційні й тілесні реакції (міні-чек-лист), оцінювали рівень впевненості у прийнятому рішенні та вказували, які чинники переважали у процесі: логічна оцінка (когнітивний компонент), емоції (емоційний), вплив командира чи групи (соціальний) тощо. Реалізує принципи: вимірюваності, адаптивності, рефлексивності.

Метою кожного завдання було: 1) перенесення учасника в умовно контрольоване, але стабільно нестабільне середовище; 2) активація міжкомпонентної взаємодії під стресовим навантаженням; 3) формування стійкого зв'язку між емоційно-фізіологічною реакцією та якістю рішення; 4) закріплення нових патернів поведінки, здатних до перенесення в реальні бойові умови.

У рефлексивному блоці, після виконання завдання проводився структурований розбір, який включав:

- коротку письмову або усну рефлексію учасника за індикаторами: думки, емоції, дії, наслідки;
- коментарі тренера (моделювання альтернатив, підсилення ефективних патернів);
- групове обговорення (у модулях командної взаємодії).

Наприкінці кожного тренінгу (блок «Модульна інтеграція та консолідація»)

коротко підсумовувались:

- ключові навички, які формувались;
- сфера застосування (в яких ситуаціях та умовах доречно їх реалізувати);
- індивідуальні цілі на наступне заняття (опція для гнучкого розвитку).

Моніторинг ефективності після кожного модуля здійснювався нами за трьома компонентами:

*1. Психометричний моніторинг:* 1) короткі опитувальники до/після модуля (шкала саморегуляції, ситуаційної тривожності, мікротест когнітивної пластичності); 2) фіксація змін у самопочутті та настрої.

*2. Фізіологічний моніторинг:* аналіз HRV-даних до та після інтервенції; фіксація динаміки адаптивної реакції на стрес через серцеві трекери.

*3. Оцінка тренером (чек-лист спостереження):* поведінкові індикатори: активність, злагодженість, здатність до рефлексії, опір стресу.

Ці дані використовувались для оцінки прогресу військовослужбовців, індивідуального коригування подальших сесій та підсумкової інтегральної оцінки адаптивного зрушення за компонентами. Крім того, така поетапна структура тренінгових сесій, яка поєднувала динамічне навантаження, цільові завдання та багатоетапний моніторинг, забезпечила ефективне формування адаптивної поведінки військовослужбовців в умовах кризової невизначеності.

З метою цілісного розуміння змістової логіки програми психологічної підготовки, у таблиці нижче представлено коротку характеристику кожного її модуля. Ці модулі структуровані відповідно до чотирьох психологічних компонентів адаптивного функціонування військовослужбовця (когнітивного,

емоційного, соціального та психофізіологічного) та реалізують ключові цілі тренінгового впливу. Кожен із них виконує окрему функціональну роль у формуванні адаптивного профілю прийняття рішень. Детальний розклад із вправами, тривалістю та джерелами реалізації представлено у Додатку Ж, а нижче подано змістову характеристику кожного модуля програми.

*Таблиця 3.1.1. Стислий зміст модулів програми психологічної підготовки*

№	Назва модуля	Короткий зміст
1	Когнітивна підготовка	Формування ситуаційної обізнаності та гнучкого аналітичного мислення у динамічних умовах бойового середовища. Учасники аналізують реальні кейси, ідентифікують упередження сприйняття, тренуються у швидкому порівнянні альтернатив і прийнятті логічно обґрунтованих рішень.
2	Емоційна регуляція	Розвиток навичок самоспостереження та стабілізації емоційної реакції через майндфулнес, дихальні техніки та вправи з біофідбеком. Програма адаптована до інтенсивного стресу, характерного для бойових умов, і включає роботу в парах на взаємну підтримку.
3	Симуляційне навчання	Занурення у VR-сценарії або польові моделі бойових ситуацій з акцентом на командну координацію та оперативність рішень під тиском часу. Особливий акцент – тренування в умовах динамічної зміни обстановки, інформаційного дефіциту та моральної невизначеності.
4	Метакогнітивні стратегії	Формування навичок мислення про мислення – через щоденники, планування сценаріїв, оцінку ризиків. Учасники рефлексують власні помилки, відстежують шаблони прийняття рішень і вибудовують особисті алгоритми адаптації до нестабільного середовища.
5	Етична підготовка	Моделювання морально складних ситуацій із розглядом правових, міжособистісних та гуманітарних аспектів. Вправи включають етичні дилеми, дебати, оцінку втрат, що дозволяє розвинути моральну стабільність і відповідальність у складних оперативних контекстах.
6	Інтеграція та практичне застосування	Інтеграція навичок усіх попередніх модулів через складні VR-місії, менторські сесії та персональне планування дій. Учасники демонструють здатність комбінувати когнітивні, емоційні, моральні й соціальні ресурси в рамках комплексних тренувань.

Для повнішого уявлення про змістове наповнення тренінгових сесій, нижче подано короткий опис типових вправ, що використовувались у кожному модулі. Ці вправи репрезентують конкретні формати навчального впливу, відображають ключові компоненти психологічної готовності та реалізують провідні принципи

програми. Вони водночас виконують діагностичну, інтервенційну та рефлексивну функцію, сприяючи трансферу набутих навичок у реальні ситуації бойової практики.

#### *Модуль 1: Когнітивна підготовка*

*Вправа «Пеленгатор»* – учасники отримують уривчасту тактичну інформацію з різних джерел (карта, аудіозапис, командирський наказ) і повинні за обмежений час ідентифікувати місце розташування умовної загрози. Вправа спрямована на розвиток ситуаційної обізнаності, роботи з невизначеністю та просторово-логічного мислення.

*Вправа «Мозковий штурм з обмеженим ресурсом»* – група військовослужбовців має знайти нестандартне рішення у змодельованій бойовій ситуації (наприклад, евакуація без зв'язку чи транспорту) за умов браку часу й ресурсів. Активізує креативність, навички адаптивного мислення та командну синергію.

#### *Модуль 2: Емоційна регуляція*

*Вправа «Дихальний квадрат»* – застосовується як метод швидкої емоційної стабілізації. Військовослужбовці тренуються дихати по схемі 4–4–4–4 (вдих–затримка–видих–затримка) під аудіоконтроль. Практикують її у стані легкого стресу, після чого відслідковують зміну фізіологічних показників та самопочуття.

#### *Модуль 3: Симуляційне навчання*

*Сценарій «Засідка»* – команда проходить VR-місію з раптовою зміною бойової обстановки – обстріл під час розвідки. Завдання: прийняти рішення про відхід, порятунок пораненого та доповідь штабу. Сценарій тренує командну координацію, швидкість адаптації, стрес-менеджмент і моральну відповідальність.

*Вправа «Рішення під тиском»* – симуляційний сценарій із жорстко обмеженим часом на ухвалення рішення. Учасник отримує багатофакторну задачу і має за 90 секунд прийняти дію, обґрунтувати її і відстояти перед групою. Розвиває швидкість когнітивної реакції та впевненість у стресі.

#### *Модуль 4: Метакогнітивні стратегії*

*Вправа «3 питання»* – після ситуаційного завдання учасники письмово відповідають на запитання: «Що я зробив?», «Чому саме так?», «Що зроблю інакше наступного разу?». Стимулює саморефлексію, вияв мисленневих патернів та розвиток стратегічної гнучкості.

*Вправа «Рефлексія дії»* – групова деконструкція щойно прийнятого рішення: аналіз його логіки, ефектів, морального навантаження та варіантів. Використовується після VR або рольового кейсу. Поглиблює метарефлексію та міжособистісну обізнаність.

#### *Модуль 5: Етична підготовка*

*Вправа «Етичний трикутник»* – учасники розглядають ситуацію (наприклад, відмову виконати наказ через загрозу цивільним) із трьох позицій: права, гуманності та військової доцільності. Формує навички моральної оцінки, етичної аргументації та рефлексії щодо наслідків.

#### *Модуль 6: Інтеграція навичок*

*Операція «Туман війни»* – фінальний VR-сценарій чи польовий сценарій, який поєднує всі навички. Військовослужбовці проходять місію з численними невідомими (поранені, втрата зв'язку, моральна дилема), після чого виконують індивідуальну рефлексію, отримують фідбек і будують персональний план розвитку.

Отже, програма психологічної підготовки, описана у цьому підрозділі, базується на чітко структурованих принципах, модульній архітектурі та міжкомпонентному підході до формування адаптивного мислення військовослужбовців. Кожен модуль виконує унікальну функцію в розвитку когнітивної гнучкості, емоційної регуляції, моральної стійкості та командної взаємодії, що в сукупності забезпечує ефективність прийняття рішень в умовах бойової невизначеності. Типові вправи, структура сесій і система моніторингу дозволяють досягти не лише освітнього, а й психофізіологічного ефекту, з можливістю стандартизованого впровадження у різних контекстах. У наступному підрозділі буде представлено емпіричні результати аналізу змін у процесі

прийняття рішень військовослужбовцями в динаміці впровадження програми. Ми проаналізуємо, якою мірою сформовані адаптивні стратегії мислення, емоційної регуляції та командної координації сприяли підвищенню якості рішень у складних операційних умовах.

### 3.2. Динаміка ефективності прийняття рішень військовослужбовцями

У формуальному експерименті взяли участь 87 військовослужбовців-прикордонників із 105-го прикордонного загону імені князя Володимира Великого (Чернігівський прикордонний загін), який здійснює охорону ділянки державного кордону України з Республікою Білорусь у межах Чернігівської області. До експериментальної групи (ЕГ) було включено 45 осіб, які брали участь у тренінговій програмі з психологічної підготовки. Контрольну групу (КГ) склали 42 особи, які не проходили спеціального навчання, але виконували звичайні функціональні завдання у межах бойового чергування. З огляду на реалії військової служби, обидві групи мали відкритий характер. Це зумовлено частковою ротацією особового складу, відрядженнями, залученням до виконання оперативних завдань, що іноді перешкоджало повній участі окремих військовослужбовців у всіх етапах дослідження. Для забезпечення валідності результатів, до статистичного аналізу включалися лише ті учасники, які пройшли повний цикл участі у тренінговій програмі або, відповідно, були присутні на контрольних вимірюваннях у встановлені терміни. Такий підхід дозволив зберегти цілісність методологічної побудови дослідження та забезпечити об'єктивність порівнянь між групами.

Вибірка охоплювала військовослужбовців різного ступеня бойового досвіду (від 6 місяців служби до 5 років), із переважанням складу молодшого офіцерського складу та контрактників, які несуть службу в підрозділах першої лінії реагування, мобільних груп та опорних пунктів. Більшість учасників виконують завдання у зонах підвищеної напруги, включаючи ділянки з ризиком порушення кордону, диверсійних груп, а також у напрямках інформаційно-психологічного тиску. До формування обох груп були включені військовослужбовці з порівнюваним рівнем базової психологічної готовності, віком від 20 до 53+ років, із відсутністю тяжких травматичних подій у найближчі 6 місяців до початку дослідження (за самозвітом та записами ВЛК). Рандомізація до груп здійснювалася з урахуванням службових характеристик, стажу, віку та попередніх показників за психодіагностичними шкалами. У таблиці 3.2.1 представлено узагальнені соціально-демографічні та

функціональні характеристики вибірки, що дозволяє провести релевантне порівняння між групами та інтерпретувати зміни, пов'язані з реалізацією психологічного втручання.

*Таблиця 3.2.1.*

*Порівняльна таблиця характеристик експериментальної групи (ЕГ) і контрольної групи (КГ)*

Параметр		ЕГ (n = 45), n(%)	КГ (n = 42)
Стать	Чоловіки	41 (91.11%)	38 (90.47%)
	Жінки	4 (8.89%)	4 (9.53%)
Вік	23–24	5 (11.11%)	4 (9.53%)
	25–34	24 (53.33%)	17 (40.47%)
	35–45	9 (20.01%)	14 (33.33%)
	46–52	6 (13.33%)	4 (9.53%)
	53+	1 (2.22%)	3 (7.14%)
Бойовий досвід		від 6 міс. до 5 років	від 6 міс. до 5 років
Тип служби		Опорні пункти, чергування на першій лінії реагування, мобільні групи	Опорні пункти, чергування на першій лінії реагування, мобільні групи

Обидві групи були залучені до однакових типів службової діяльності, включаючи бойове чергування на першій лінії, оперативне реагування мобільними групами та виконання завдань з охорони державного кордону в умовах підвищеної бойової готовності. Це дозволило знизити вплив зовнішніх (непсихологічних) чинників на ефективність прийняття рішень, забезпечивши порівнюваність вибірок за контекстом виконання службових обов'язків.

Впровадження програми та повторний збір емпіричних даних проходив з вересня 2024 по травень 2025 року та включав три основні етапи:

*1. Вересень – жовтень 2024 року* – впродовж цього періоду було проведено початкову психодіагностику учасників за низкою показників, що охоплюють когнітивний, емоційний, соціальний та психофізіологічний компоненти адаптивного функціонування. Використані інструменти докладно представлені в Додатку Б (Матриця відповідності діагностичних інструментів та тестових шкал досліджуванім змінним). Усі учасники – як експериментальної, так і контрольної

групи – проходили діагностику за єдиним протоколом у стандартизованих умовах, із дотриманням вимог добровільності та анонімності.

*II. Листопад 2024 – березень 2025 року* – учасники експериментальної групи проходили шеститижневу програму психологічної підготовки, що складалася з шести послідовних модулів, описаних у підрозділі 3.1 та Додатку Ж. Контрольна група у цей період не зазнавала жодного цілеспрямованого психологічного впливу. Впродовж проведення кожного модуля здійснювався поточний моніторинг ефективності: включав фізіологічні заміри (HRV), оцінку командиром за чек-листом, а також самозвіти та структуровані рефлексивні опитувальники учасників.

*III. Повторний зріз (квітень – травень 2025 року)* – після завершення формувального етапу було проведено повторне психодіагностичне обстеження за тими самими шкалами, що й на початку дослідження. Порівняння результатів між ЕГ і КГ дозволило виявити динаміку змін ефективності прийняття рішень та окреслити вплив тренінгової програми на ключові психологічні компоненти. Крім того, було проведено додаткові кількісні та якісні процедури збору даних для глибшого аналізу сприйняття та ефективності тренінгового впливу з боку учасників експерименту.

Для вивчення змін в ефективності прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях у межах експерименту було застосовано багаторівневу систему оцінювання, яка включала як кількісні, так і якісні діагностичні методи. На констатувальному та підсумковому (повторному) зрізах використовувалися стандартизовані психодіагностичні інструменти, спрямовані на вимірювання ключових компонентів адаптивного функціонування. До цього комплексу входили: шкала прийняття рішень у військових умовах (ШПРВУ), опитувальник емоційного інтелекту Шуте (SREI), гібридний тест ситуаційної обізнаності, симуляційний тест бойових сценаріїв, тест етичного прийняття рішень, шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC), об'єктивний тест емоційного інтелекту (MSCEIT), тест Струпа, N-back тест (2-back), шкала оцінки командної роботи (БМОКР), шкала оцінки стилів керівництва та підпорядкування та тест ухвалення тактичних рішень Райта (див. Додаток М). Для об'єктивного вимірювання фізіологічного компонента

адаптації застосовувався моніторинг варіабельності серцевого ритму (HRV). На завершальному етапі дослідження набір інструментів було розширено задля забезпечення глибшої, триангуляційної оцінки ефективності програми. Було введено чек-лист спостереження командира, структурований опитувальник саморефлексії для учасників, а також організовано серію фокус-групових інтерв'ю. Таке доповнення дозволило поєднати дані з трьох джерел – самозвітів, фізіологічних показників і зовнішніх спостережень – що значно підвищило внутрішню валідність дослідження. Зокрема, чек-листи командирів надали можливість фіксувати прояви цільових змін безпосередньо у службовій діяльності (поведінкова гнучкість, командна взаємодія, стійкість під тиском). Рефлексивні опитувальники дозволили учасникам проаналізувати власні зміни, сформулювати внутрішні усвідомлення та оцінити індивідуальний ефект тренінгу. Фокус-групи, у свою чергу, стали інструментом виявлення як непрямих впливів (наприклад, підвищення моральної впевненості чи покращення міжособистісної взаємодії), так і потенційних обмежень програми, а також слугували джерелом пропозицій для її подальшого вдосконалення.

Для аналізу ефективності тренінгової програми з психологічної підготовки було використано комплекс кількісних та якісних статистичних методів, що дозволили оцінити динаміку змін як всередині, так і між експериментальною та контрольною групами. Порівняння початкових значень між групами здійснювалося за допомогою критерію Манна–Уїтні (для непараметричних даних) та *t*-тесту для незалежних вибірок – для перевірки початкової рівнозначності груп. Для оцінки динаміки змін у межах однієї групи (до і після втручання) використовувався критерій Вілкоксона, а для порівняння ефекту між модулями – критерій Фрідмана. Інтенсивність впливу тренінгової програми оцінювалася за допомогою коефіцієнта ефекту Cohen's *d*, що дозволяло об'єктивно кількісно відобразити ступінь змін. Додатково застосовувався кореляційний аналіз між показниками різних компонентів (наприклад, емоційна регуляція ↔ HRV), що дало змогу встановити міжкомпонентні зв'язки у структурі адаптивного функціонування. На постінтервенційному етапі до аналізу долучалися якісні дані: проведено контент-

аналіз результатів фокус-групових інтерв'ю, в ході якого виокремлено типові цитати, тематичні змістові категорії змін (емоційна стабільність, ціннісні трансформації, командна включеність). Також аналізувалися кількісні результати та відповіді на запитання відкритого типу отримані з чек-листів оцінки командирами та структурованих рефлексивних опитувальників учасників, що дозволило зіставити зовнішні спостереження з внутрішньою суб'єктивною динамікою. Результати систематизувалися у вигляді узагальнених таблиць динаміки змін за модулями та реконструйованих профілів адаптивного зростання. Комплексність цих підходів забезпечила триангуляцію джерел інформації та суттєво підвищила надійність і валідність інтерпретаційних висновків.

Отримані показники первинного аналізу сформованості чотирьох ключових психологічних компонентів ефективності прийняття рішень військовослужбовцями – когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного – серед учасників експериментальної (ЕГ) та контрольної групи (КГ) наведено у Таблиці 3.2.2.

*Таблиця 3.2.2.*

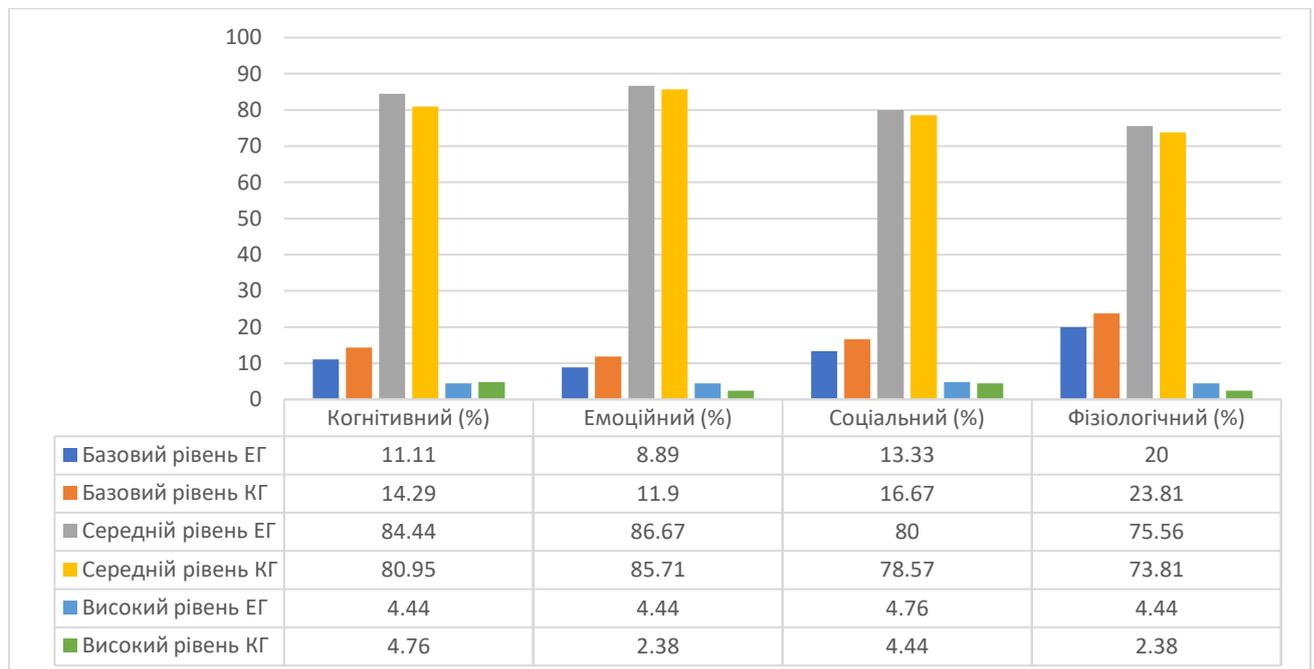
*Описові статистичні характеристики психологічних компонентів ефективності прийняття рішень військовослужбовцями у стресових умовах на констатувальному етапі дослідження*

<i>Психологічний компонент</i>	<i>Група</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Me</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Когнітивний	ЕГ	56,8	7,4	56,0	41,2	72,5
	КГ	55,9	8,1	55,0	40,8	71,6
Емоційний	ЕГ	58,3	6,9	58,0	45,0	74,1
	КГ	57,8	7,2	57,5	46,3	73,8
Соціальний	ЕГ	59,1	8,7	58,5	42,7	76,3
	КГ	58,4	8,5	58,0	44,2	74,5
Психофізіологічний (HRV)	ЕГ	46,2	5,6	46,0	34,5	58,1
	КГ	45,8	6,1	45,5	33,9	57,7

Аналіз середніх значень і меж варіації представлений в Таблиці 3.2.2 показав, що у всіх досліджуваних компонентах середні бали як у експериментальній, так і в контрольній групах перебувають у межах середнього рівня розвитку. Зокрема, когнітивний компонент демонструє середні значення  $M = 56.8$  для ЕГ та  $M = 55.9$  для КГ; емоційний компонент – відповідно  $M = 58.3$  та  $M = 57.8$ ; соціальний –  $M = 59.1$  та  $M = 58.4$ ; психофізіологічний –  $M = 46.2$  та  $M =$

45.8. Це свідчить про порівнянність вихідного рівня адаптивної готовності військовослужбовців обох груп.

Для поглибленої інтерпретації отриманих результатів було здійснено розподіл військовослужбовців за рівнями сформованості психологічних компонентів ефективності прийняття рішень у стресових умовах відповідно до визначених порогових значень: 1) базовий рівень – 0–49 балів, 2) середній рівень – 50–74 бали, і 3) високий рівень – 75–100 балів. Результати розподілу наведено на Рисунку 3.2.1.



*Рисунок 3.2.1. Розподіл військовослужбовців експериментальної та контрольної груп за рівнями сформованості психологічних компонентів ефективності прийняття рішень у стресових умовах на констатувальному етапі*

Відповідно до результатів, представлених на Рисунку 3.2.1, більшість військовослужбовців як експериментальної (ЕГ), так і контрольної групи (КГ) демонстрували середній рівень сформованості психологічних компонентів ефективності прийняття рішень. Зокрема, у когнітивному компоненті середній рівень мали 38 учасників ЕГ (84.44%) та 34 учасники КГ (80.95%). Базовий рівень спостерігався у 5 військовослужбовців ЕГ (11.11%) та 6 військовослужбовців КГ (14.29%), тоді як високий рівень – у 2 осіб ЕГ (4.44%) та 2 осіб КГ (4.76%).

Аналогічні тенденції виявлені в емоційному, соціальному та психофізіологічному компонентах, із домінуванням середнього рівня розвитку та незначною кількістю учасників із високими адаптивними характеристиками. Загалом, дані констатувального етапу підтверджують стартову еквівалентність експериментальної та контрольної груп за рівнем розвитку ключових психологічних компонентів, що створює обґрунтоване підґрунтя для подальшого аналізу впливу тренінгової програми на ефективність прийняття рішень у стресових умовах.

З метою статистичного підтвердження еквівалентності експериментальної та контрольної груп на констатувальному етапі було проведено аналіз міжгрупових відмінностей за допомогою критерію Манна–Уїтні. Цей аналіз дозволив оцінити наявність або відсутність статистично значущих різниць між групами за рівнями сформованості когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного компонентів ефективності прийняття рішень у стресових умовах. Результати порівняльного аналізу представлені у Таблиці 3.2.3.

*Таблиця 3.2.3.*

*Порівняння результатів ЕГ та КГ на констатувальному етапі (критерій Манна–Уїтні)*

<i>Психологічний компонент</i>	<i>U-критерій</i>	<i>p</i>	<i>Статистична значущість</i>
Когнітивний	916,5	0,531	Немає значущої різниці
Емоційний	929,0	0,582	Немає значущої різниці
Соціальний	921,0	0,549	Немає значущої різниці
Психофізіологічний (HRV)	938,5	0,623	Немає значущої різниці

Аналіз міжгрупових відмінностей за допомогою критерію Манна–Уїтні свідчить про відсутність статистично значущих різниць між експериментальною та контрольною групами за всіма досліджуваними компонентами на констатувальному етапі. За когнітивним компонентом отримано  $p = 0.531$ , за емоційним –  $p = 0.582$ , за соціальним –  $p = 0.549$ , а за психофізіологічним –  $p = 0.623$ . Усі значення перевищують критичний рівень значущості  $\alpha = 0.05$ , що підтверджує співставність вибірок і забезпечує методологічну коректність подальшого аналізу змін. Окремо проведений тест Шапіро–Уїлка засвідчив, що розподіли показників у всіх компонентах як в експериментальній, так і в

контрольній групі не відхиляються від нормального розподілу ( $p > 0.05$ ). Це дозволяє розглядати вибірки як гомогенні за структурою, без виражених викидів або суттєвої асиметрії, що підвищує надійність наступних порівняльних та інтервенційних аналізів. Отже, виявлені у наступних етапах дослідження ефекти можуть бути обґрунтовано інтерпретовані як результат впливу тренінгової програми.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що психологічна готовність військовослужбовців до ефективного прийняття рішень у стресових умовах має загалом середній рівень сформованості за всіма досліджуваними компонентами. При цьому основна маса учасників виявила достатню, але ще не оптимальну адаптивність, що свідчить про наявність потенціалу для розвитку стратегічних навичок. Структура розподілу показників в обох групах виявилася однорідною та близькою до нормального, без суттєвих викидів чи асиметрії, що підвищує надійність подальших висновків. Аналіз міжгрупових відмінностей засвідчив, що експериментальна та контрольна групи були співставними за рівнем розвитку психологічних компонентів на старті дослідження, що дозволяє з високою достовірністю оцінювати ефективність формувального впливу без ризику початкової нерівномірності вибірок. Узагальнюючи, можна стверджувати, що результати констатувального зрізу підтверджують доцільність і обґрунтованість впровадження тренінгової програми для підвищення рівня адаптивної готовності військовослужбовців до прийняття рішень у кризових ситуаціях.

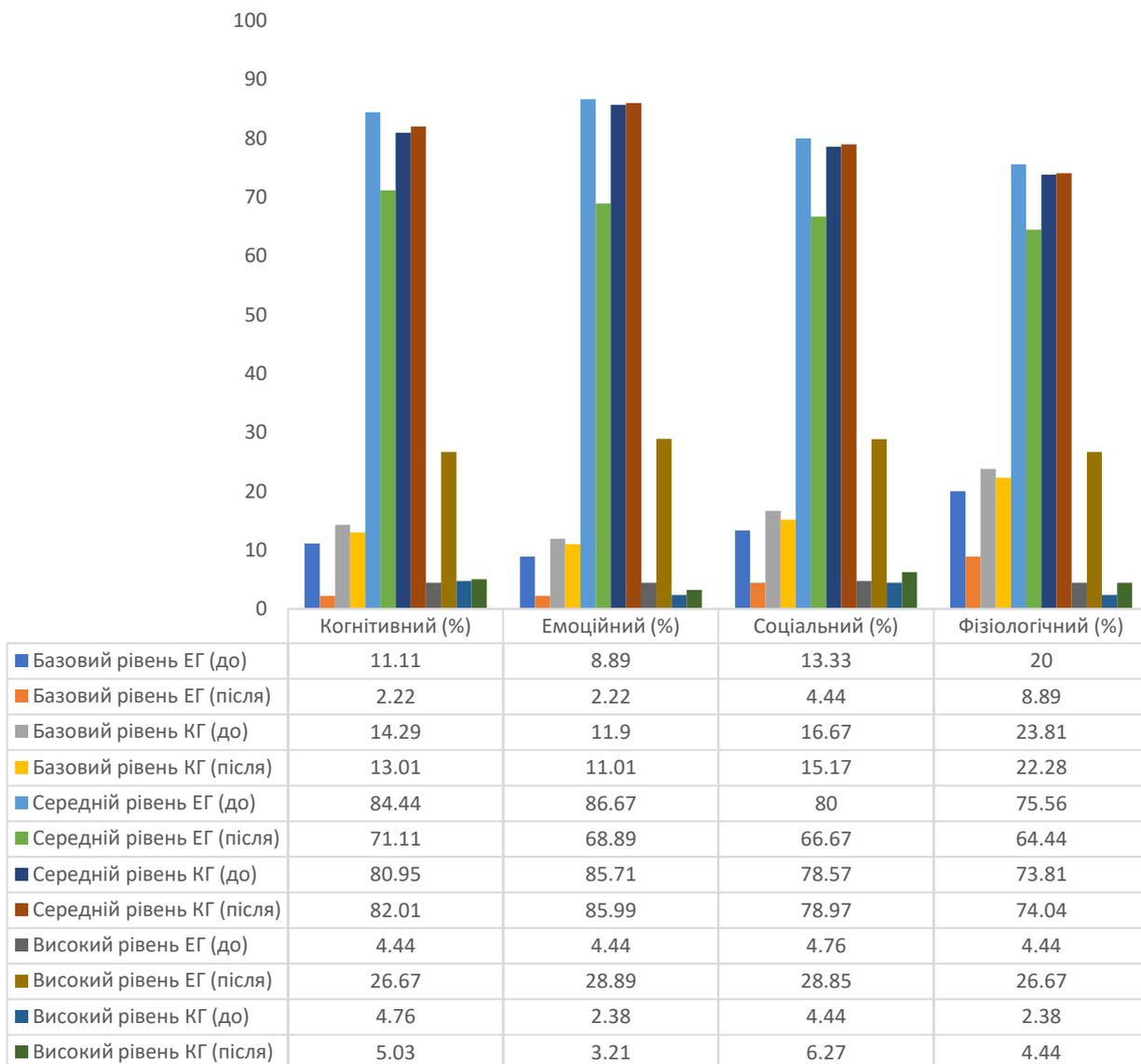
Нами також було визначено необхідність цілеспрямованого підвищення рівня адаптивної готовності військовослужбовців до ефективного прийняття рішень у стресових умовах. З цією метою ми розробили та впровадили спеціалізовану тренінгову програму психологічної підготовки, спрямовану на розвиток когнітивних, емоційних, соціальних та психофізіологічних компонентів адаптації. Формувальний етап дослідження передбачав систематичне психологічне втручання в експериментальній групі, що дозволило оцінити динаміку змін у рівні розвитку ключових компонентів порівняно з контрольною групою, яка продовжувала виконання звичайних службових обов'язків без додаткових тренінгових заходів.

Зміст, організація та методичні засади формувального впливу детально викладені у підрозділі 3.1. На цьому етапі акцент було зроблено на оцінюванні динаміки змін рівня розвитку психологічних компонентів під впливом тренінгової програми. Для цього використовувалися ідентичні інструменти збору даних, застосовані на констатувальному етапі, з метою забезпечення порівнянності результатів. Подальший аналіз охоплює опис змін у експериментальній та контрольній групах, результати порівняльного аналізу, а також оцінювання ступеня ефективності формувального впливу.

З метою візуалізації змін у рівнях сформованості психологічних компонентів ефективності прийняття рішень у стресових умовах, а також для наочного представлення порівняльної динаміки між експериментальною та контрольною групами, нами було побудовано розподільчу діаграму у зіставленні «до» та «після» формувального втручання. На наступному рисунку (див. Рисунок 3.2.2) подано дані щодо частки військовослужбовців із базовим, середнім та високим рівнями розвитку когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного компонентів, що дозволяє наочно простежити характер змін у вибірках під впливом тренінгової програми.

Як можемо побачити на Рисунку 3.2.2, У експериментальній групі спостерігалось істотне зниження частки військовослужбовців із базовим рівнем розвитку за всіма компонентами після участі у тренінговій програмі. Зокрема, у когнітивному компоненті частка базового рівня зменшилася з 11.11% до 2.22%, в емоційному компоненті – з 8.89% до 2.22%, у соціальному компоненті – з 13.33% до 4.44%, а у психофізіологічному компоненті (HRV) – з 20.00% до 8.89%. Одночасно відбулося зростання частки військовослужбовців із високим рівнем розвитку. У когнітивному компоненті частка високого рівня підвищилася з 4.44% до 26.67%, в емоційному – з 4.44% до 28.89%, у соціальному – з 4.76% до 28.85%, а у психофізіологічному компоненті – з 4.44% до 26.67%. Натомість у контрольній групі за аналогічний період динаміка рівнів розвитку була незначною. Частка базового рівня зменшилася лише на кілька відсотків або залишилася стабільною

(наприклад, у когнітивному компоненті з 14.29% до 13.01%), тоді як зміни середнього та високого рівнів були мінімальними (наприклад, високий рівень у когнітивному компоненті збільшився лише з 4.76% до 5.03%).



*Рисунок 3.2.2. Динаміка рівнів розвитку психологічних компонентів у експериментальній групі до та після формувального втручання*

Отримані результати свідчать про ефективність реалізованої тренінгової програми: після її впровадження в експериментальній групі спостерігається системне зростання адаптивної готовності за всіма ключовими психологічними компонентами, тоді як у контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано.

Для оцінки змін рівнів розвитку досліджуваних компонентів ефективності прийняття рішень у стресових умовах у межах експериментальної та контрольної

груп до і після формувального втручання було застосовано критерій знакових рангових відмінностей Вілкоксона ( $Z$ ) для парних вибірок. Це дозволило визначити, чи відбулися статистично значущі зміни показників після реалізації тренінгової програми. Зважаючи на обмежений обсяг вибірки та результати тесту Шапіро–Уїлка на констатувальному етапі (розподіли даних були близькими до нормальних, але не ідеальними), використання  $t$ -тесту для залежних вибірок не є обов'язковим. Однак для перевірки надійності результатів додатково було проведено  $t$ -тест для парних вибірок, який підтвердив основні висновки, отримані за допомогою непараметричних методів. Це підвищує достовірність інтерпретації змін у вибірках. У таблиці 3.2.4 представлено динаміка змін у психологічних компонентах ЕГ та КГ.

Таблиця 3.2.4.

*Динаміка змін у психологічних компонентах ефективності прийняття рішень у стресових умовах ЕГ та КГ до і після втручання*

Психологічний компонент	Група	$Z$	$p$	Статистична значущість	Cohen's $d$	Інтерпретація ефекту
Когнітивний	ЕГ	-5,123	<0,001	Значуща	0,95	Значний
	КГ	-0,712	0,477	Немає	0,05	Несуттєвий
Емоційний	ЕГ	-5,041	<0,001	Значуща	0,88	Середній/Значний
	КГ	-0,624	0,533	Немає	0,04	Несуттєвий
Соціальний	ЕГ	-4,978	<0,001	Значуща	0,82	Середній
	КГ	-0,591	0,554	Немає	0,04	Несуттєвий
Психофізіологічний (HRV)	ЕГ	-4,801	<0,001	Значуща	0,79	Середній
	КГ	-0,542	0,588	Немає	0,03	Несуттєвий

Як засвідчують дані Таблиці 3.2.4, в експериментальній групі (ЕГ) за всіма чотирма компонентами були зафіксовані статистично значущі позитивні зміни. Для когнітивного компоненту показник  $Z = -5.123$ ,  $p < .001$ , при великому розмірі ефекту Cohen's  $d = 0.95$ . У емоційному компоненті також спостерігалось значуще покращення ( $Z = -5.041$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0.88$ ), що свідчить про середній до великого розмір ефекту. Соціальний компонент продемонстрував статистично значущі зміни ( $Z = -4.978$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0.82$ ), аналогічно психофізіологічний компонент (HRV), де виявлено ( $Z = -4.801$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0.79$ ). Натомість у контрольній групі (КГ) за жодним із компонентів не було виявлено статистично значущих змін. Когнітивний компонент ( $Z = -0.712$ ,  $p = .477$ ,  $d = 0.05$ ), емоційний компонент ( $Z = -0.624$ ,  $p = .533$ ,  $d = 0.04$ ), соціальний компонент ( $Z =$

$-0.591, p = .554, d = 0.04$ ) і психофізіологічний компонент ( $Z = -0.542, p = .588, d = 0.03$ ) продемонстрували відсутність як статистичних, так і практично значущих змін. Загалом результати свідчать, що участь у тренінговій програмі психологічної підготовки призвела до суттєвого поліпшення рівнів когнітивної, емоційної, соціальної та психофізіологічної адаптивної готовності до ефективного прийняття рішень у стресових умовах. Виявлені великі коефіцієнти ефекту в експериментальній групі вказують на високу практичну значущість тренінгового впливу.

З метою кількісного оцінювання взаємозв'язків між когнітивним, емоційним, соціальним та психофізіологічним компонентами ефективності прийняття рішень у стресових умовах у межах експериментальної групи, а також для наочної ілюстрації змін у структурі цих взаємозв'язків нами було проведено кореляційний аналіз і побудовано теплову карту (*Heatmap*). Теплова карта відображає інтенсивність парних кореляційних зв'язків до та після формувального впливу, що дозволяє візуально оцінити характер інтеграції психологічних компонентів у процесі розвитку адаптивної готовності. Результати розрахунку кореляційних коефіцієнтів подано на Рисунку 3.2.3. Цей аналіз дозволив простежити динаміку змін у структурі взаємозв'язків після реалізації тренінгової програми.

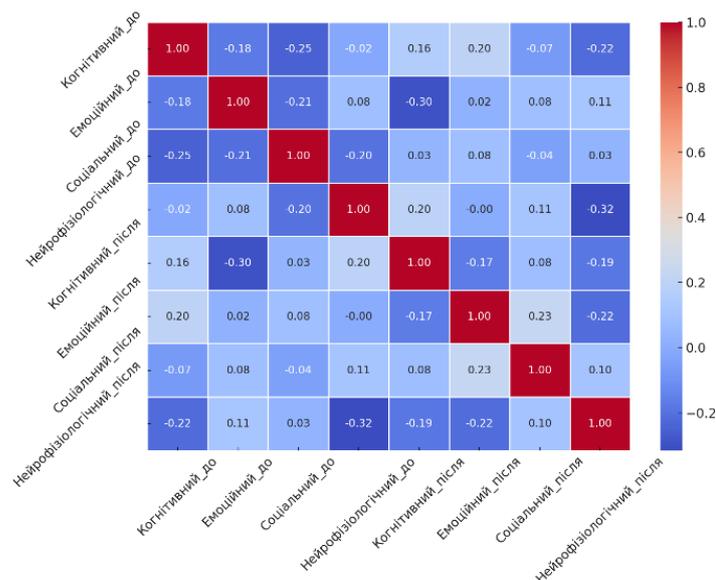


Рисунок 3.2.3. Кореляційна матриця психологічних компонентів ефективності прийняття рішень у стресових умовах (ЕГ,  $n = 45$ )

Як видно з Рисунку 3.2.3, після участі у тренінговій програмі спостерігається зміцнення позитивних зв'язків між ключовими компонентами ефективності прийняття рішень. Зокрема, підвищилися кореляції між когнітивною підготовленістю та фізіологічною регуляцією, а також між емоційною стабільністю та соціальними навичками взаємодії. Такі зміни свідчать про покращення системної інтеграції адаптивних механізмів у військовослужбовців, що є важливим показником успішності психологічного втручання.

З метою поглибленої оцінки ефективності формульованого втручання було проведено якісний аналіз відкритих відповідей учасників тренінгової програми психологічної підготовки. Джерелами даних виступали:

- Фокус-групові інтерв'ю ( $n = 6$  груп);
- Відповіді на відкриті запитання у чек-листах командирів  $n_{\text{чек-листів}} = 45$
- Рефлексивні анкети учасників після проходження кожного модуля (загальна кількість отриманих анкет  $n_{\text{анкет}} = 261$ ).

Фокус-групові інтерв'ю було організовано у форматі шести окремих сесій, кожна з яких об'єднувала в середньому 6–7 учасників. Загалом до якісного обговорення залучено близько 42 військовослужбовців, що забезпечило достатню варіативність досвіду та поглядів для контент-аналізу.

Аналіз дозволив виокремити ключові напрями психологічних змін і оцінити ступінь їх суб'єктивної значущості для учасників тренінгової програми. На першому етапі, на основі контент-аналізу відкритих відповідей, були ідентифіковані основні тематичні категорії позитивних змін, а також відібрано типові цитати, що ілюструють внутрішні трансформації військовослужбовців (див. Таблицю 3.2.5).

*Таблиця 3.2.5.*

*Тематичні категорії змін та типові цитати, сформовані на основі контент-аналізу усіх джерел: фокус-групових інтерв'ю, чек-листів командирів та рефлексивних анкет учасників (\*див. Примітку)*

<i>Тематична категорія</i>	<i>Типові цитати учасників</i>
<i>Упевненість у прийнятті рішень</i>	<i>«...після тренінгу я швидше приймаю рішення в стресових ситуаціях...» «...раніше довго вагався, тепер дію більш рішуче і обдуманно...»</i>

	«...навчився зберігати холодний розум навіть під сильним тиском...» «...стало легше оцінювати ризики та відповідальність за вибір...» «...тепер я краще розумію, як прорахувати наслідки своїх дій у кризових обставинах...»
<i>Емоційна стабільність</i>	«...я навчився краще контролювати свої реакції навіть під час несподіваних обстрілів...» «...після тренінгу стрес не паралізує мене, я починаю діяти свідомо...» «...раніше вибухи виводили мене з рівноваги, тепер я швидше відновлююся...» «...тепер я знаю техніки, які допомагають заспокоїтись за кілька хвилин...» «...зрозумів, що паніка не допомагає – краще діяти поступово...»
<i>Ціннісні трансформації</i>	«...зрозумів, що прийняття рішення – це не тільки про накази, а про відповідальність за команду...» «...вперше реально задумався про цінність життя кожного бійця...» «...тренінг допоміг мені змінити ставлення до ризику – не завжди діяти імпульсивно...» «...усвідомив важливість моральної стійкості під час бойових завдань...» «...відчув потребу розвивати в собі внутрішню стійкість...»
<i>Командна включеність</i>	«...став більше довіряти побратимам і відкрито обговорювати плани...» «...вчуся не тягнути ковдру на себе, а працювати разом...» «...зрозумів, що краще координація в групі часто рятує життя...» «...тепер ми частіше проводимо короткі «брифінги» перед виходом...» «...командна підтримка тепер відчувається як сила, а не слабкість...»

*Примітка:* Цитати були редаговані автором дослідження перед включенням у дисертацію задля збереження наукового стилю та усунення зайвих мовних помилок без спотворення змісту висловлювань.

З метою оцінки ефективності окремих компонентів тренінгової програми було проаналізовано відкриті відповіді учасників після завершення кожного навчального модуля. Аналіз враховував рефлексивні анкети, оцінки командирів та результати фокус-групових обговорень. Узагальнені результати дозволили виявити, на яких етапах учасники відчували найбільший прогрес у розвитку навичок ефективного прийняття рішень у стресових умовах.

*Таблиця 3.2.6.*

*Узагальнена таблиця динаміки за модулями тренінгової програми для військовослужбовців (див. Примітку)*

<i>Модуль тренінгу</i>	<i>Основні акценти відповідей респондентів</i>	<i>Відгуки учасників</i>
1. Когнітивна підготовка	Розвиток навичок аналізу ситуацій, мислення під тиском	40 з 44 відповідей (90.91%) позитивних
2. Емоційна регуляція	Саморегуляція, керування емоціями у кризових обставинах	42 з 45 відповідей (93.33%) позитивних
3. Симуляційне навчання	Тренування на практичних кейсах, моделювання кризових ситуацій	30 з 33 відповідей (90.91%) позитивних
4. Метакогнітивні стратегії	Рефлексія власного мислення, гнучке планування	39 з 43 відповідей (90.70%) позитивних
5. Етична підготовка	Прийняття рішень з урахуванням моральних норм і цінностей	41 з 44 відповідей (93.18%) позитивних
6. Інтеграція та практичне застосування	Комплексна апробація навичок у змодельованих умовах	43 з 45 відповідей (95,56%) позитивних

*Примітка:* Відсотки позитивних відповідей базуються на аналізі сумарних відкритих відповідей рефлексійних форм, чек-листів командирів та фокус-групових обговорень після кожного модуля тренінгу. Загальна кількість проаналізованих рефлексій становить 261 анкету, з урахуванням часткової участі через службові обставини.

За результатами контент-аналізу, відображеними у Таблицях 3.2.5 і 3.2.6, було виявлено системні позитивні зміни у поведінці, емоційній стійкості та когнітивних стратегіях військовослужбовців після проходження тренінгової програми. Незважаючи на те, що самозвіти мають елемент суб'єктивності, відповідність якісних даних результатам інших методів збору інформації підвищує достовірність виявлених трендів. Якісні результати забезпечили важливий рівень триангуляції у вивченні ефективності формувального впливу. Отримані дані свідчать про високу суб'єктивну оцінку користі тренінгової програми з боку учасників, особливо в аспектах емоційної регуляції, розвитку командної взаємодії та стратегічного мислення у стресових умовах. Водночас важливо зазначити, що самозвітні дані можуть бути схильними до впливу ефекту соціальної бажаності. Переважання позитивних оцінок над нейтральними або критичними може частково відображати мотиваційний ефект участі у програмі. Проте систематичність змін, узгодженість відгуків між різними джерелами інформації (учасники, командири) та відповідність виявлених тематичних категорій заявленим цілям тренінгової програми свідчать на користь високої валідності отриманих якісних результатів.

Отже, проведений нами контент-аналіз відкритих відповідей учасників тренінгової програми, отриманих із фокус-групових обговорень, чек-листів командирів та рефлексивних анкет, підтвердив позитивну динаміку розвитку психологічних компонентів адаптивної готовності військовослужбовців. Найчастіше респонденти відзначали зростання емоційної стабільності, переосмислення ціннісних орієнтацій та покращення якості командної взаємодії. Наявність різноманітних, але узгоджених свідчень серед відповідей учасників і командирів свідчить про системний характер змін. Узагальнені дані щодо рефлексій за модулями засвідчують високий рівень задоволеності тренінговою програмою (90–95% позитивних відгуків), що співвідноситься з кількісними результатами

основного експерименту. Таким чином, якісні дані не лише підсилюють висновки кількісного аналізу, а й забезпечують додаткову триангуляцію, що підвищує валідність висновків про ефективність психологічного втручання. Проте, варто враховувати можливий вплив ефекту соціальної бажаності на частину відповідей, що проявляється у переважанні позитивних оцінок. Незважаючи на це, узгодженість результатів між різними джерелами даних (учасники, командири, об'єктивні індикатори) свідчить про високу надійність виявлених змін.

На основі якісного аналізу встановлено, що більшість учасників експериментальної групи продемонстрували не лише суб'єктивно відчутне, але й об'єктивно зафіксоване зростання за ключовими компонентами адаптивної готовності. Для глибшого розуміння індивідуальної динаміки змін був проведений додатковий аналіз індексів профілів адаптивного зростання кожного військовослужбовця, результати якого наведено у Додатку Л.

Індивідуальний аналіз дозволив оцінити не лише загальні статистичні тенденції, але й варіативність розвитку окремих психологічних компонентів – когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного. Індекси адаптивного зростання розраховувалися за формулою:

$$\Delta_{\text{компонент}} = \left( \frac{\text{Показник після втручання} - \text{Показник до втручання}}{100} \right) \times 100,$$

де  $\Delta_{\text{компонент}}$  – зміна показника за відповідним психологічним компонентом у відсотках відносно базового рівня. Обчислення показників до та після втручання здійснювалося шляхом підрахунку середніх балів кожного учасника за результатами психодіагностичних методик, що оцінювали сформованість когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного компонентів прийняття рішень військовослужбовцями в умовах кризи.

Порівняння зазначених показників (до та після втручання) виявило істотне зростання інтегрованих індексів у переважній більшості учасників. Це свідчить про покращення окремих аспектів функціонування та загального адаптивного профілю. Окремі випадки незначних або негативних змін є природними для військової вибірки в умовах впливу стресогенних факторів. Загальний тренд систематичних

позитивних змін, наявність триангуляції даних (кількісні індекси, самозвіти, зовнішнє оцінювання) і приріст у трьох і більше компонентах у більшості учасників додатково підтверджують високу валідність отриманих результатів. Таким чином, результати індивідуального аналізу адаптивного зростання є вагомим доказом ефективності реалізованої тренінгової програми психологічної підготовки військовослужбовців для підвищення їх готовності до ефективного прийняття рішень у стресових умовах.

Проведений комплексний аналіз кількісних і якісних даних на констатувальному та формуальному етапах дослідження підтвердив високу ефективність розробленої тренінгової програми психологічної підготовки військовослужбовців до прийняття рішень у стресових умовах. Статистично значущі позитивні зміни були виявлені за всіма ключовими психологічними компонентами – когнітивним, емоційним, соціальним та психофізіологічним. Дані самозвітів, оцінки командирів і об'єктивні показники індексів адаптивного зростання узгоджуються між собою, що забезпечує високу валідність отриманих результатів. Індивідуальні профілі адаптивного зростання свідчать про систематичне підвищення рівня адаптивної готовності більшості учасників експериментальної групи, з переважним приростом у трьох або більше компонентах. Якісний аналіз відгуків учасників додатково засвідчив значну суб'єктивну оцінку користі тренінгового втручання, з особливим акцентом на розвиток емоційної стабільності, командної взаємодії та стратегічного мислення у кризових ситуаціях. Таким чином, результати дослідження дозволяють обґрунтовано стверджувати, що впровадження багатокomпонентних тренінгових програм психологічної підготовки є ефективним засобом підвищення здатності військовослужбовців до прийняття рішень у стресових умовах. На основі отриманих результатів сформульовано методичні рекомендації щодо оптимізації системи професійної підготовки, що будуть представлені у підрозділі 3.3.

### **3.3. Методичні рекомендації до підвищення ефективності прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях**

На підставі результатів теоретичного аналізу, емпіричних досліджень та апробації тренінгової програми було визначено ключові напрями оптимізації психологічної підготовки військовослужбовців до прийняття рішень у стресових умовах. Систематичні кількісні та якісні дані свідчать про те, що розвиток когнітивних, емоційних, соціальних та психофізіологічних компонентів суттєво підвищує здатність до ефективного функціонування у кризових ситуаціях. З огляду на отримані результати, у цьому підрозділі сформульовано практичні рекомендації для різних цільових аудиторій: практичних психологів військових частин, командирів бойових підрозділів, керівників освітніх і тренінгових центрів системи професійної підготовки, фахівців у галузі біофідбек-технологій, а також науковців, зацікавлених у розвитку методів підвищення адаптивної готовності військовослужбовців. Такий підхід дозволяє адресувати результати дослідження не лише практикам, а й розширити їх застосування в освітніх та наукових контекстах. Отримані результати дослідження дозволяють сформулювати практичні рекомендації для широкого кола цільових аудиторій, безпосередньо зацікавлених у підвищенні адаптивної готовності військовослужбовців. Для практичних психологів ЗСУ наше дослідження підтвердило ефективність впровадження комплексних тренінгів психологічної підготовки безпосередньо у військових частинах і підрозділах. Командирам бойових підрозділів результати вказують на доцільність активної підтримки тренувальних програм, спрямованих на розвиток психологічної стійкості особового складу. Керівникам освітніх і тренінгових центрів Міністерства оборони України (МОУ) рекомендується інституційно інтегрувати багатокomпонентні програми в систему професійної підготовки, що підтверджено позитивною динамікою індексів зростання в експериментальній групі. Фахівцям у галузі біофідбеку та психофізіології важливо врахувати, що систематичне використання HRV-індикаторів і біофідбек-сесій сприяло розвитку навичок саморегуляції. Для науковців у сфері військової психології результати

нашого дослідження відкривають перспективи для подальшої розробки та вдосконалення тренінгових моделей. Нарешті, зовнішнім стейкхолдерам, зокрема Міністерству оборони та центрам медико-психологічної реабілітації, наші дані можуть слугувати доказовою основою для формування політик підтримки психічного здоров'я військовослужбовців у сучасних умовах.

Методичні пропозиції ґрунтуються на принципах багатокomпонентного підходу, інтеграції біофідбек-технологій, безперервності підготовки, індивідуалізації тренувальних завдань і посттренінгового супроводу. Водночас окрему увагу приділено аналізу типових помилок у процесі формування навичок прийняття рішень і способам їх запобігання, що сприяє підвищенню ефективності впровадження програм. Представлені рекомендації мають на меті забезпечити науково обґрунтоване підвищення ефективності психологічної підготовки військовослужбовців в умовах сучасних викликів безпеки, враховуючи реальні потреби військових колективів та перспективи розвитку системи військової освіти і психологічного супроводу.

З урахуванням зазначених висновків та емпіричних даних, далі представлені конкретні методичні рекомендації, спрямовані на оптимізацію психологічної підготовки військовослужбовців. Кожна рекомендація базується на результатах нашого дослідження і має практичне обґрунтування, що підсилює її наукову і прикладну доцільність.

### *1. Впровадження багатокomпонентних програм психологічної підготовки*

На основі результатів дослідження, що засвідчили позитивну динаміку розвитку когнітивного, емоційного, соціального та психофізіологічного компонентів, рекомендується організувати системні багатокomпонентні тренінгові програми, спрямовані на комплексне підвищення адаптивної готовності військовослужбовців. Структура програм має передбачати послідовне опрацювання ключових напрямів підготовки: когнітивна підготовка → емоційна регуляція → тренування командної взаємодії → інтеграція і практичне застосування у стресових умовах. Наприклад, у межах проведеного дослідження

саме багатокomпонентний підхід забезпечив найбільший приріст інтегрованих індексів адаптивного зростання у понад 80% учасників експериментальної групи.

### *2. Інтеграція біофідбек-технологій у систему підготовки*

Використання біофідбек-підходів, зокрема моніторингу варіабельності серцевого ритму (HRV), продемонструвало ефективність у розвитку навичок фізіологічної саморегуляції у військовослужбовців. У межах нашого дослідження підвищення показників HRV після проходження тренінгової програми було асоційоване зі зниженням рівня базового стресу та покращенням швидкості прийняття рішень в експериментальній групі. З огляду на отримані результати, рекомендується систематично інтегрувати біофідбек-тренування (контроль дихання, серцевого ритму, м'язової напруги) у базову систему психологічної підготовки військовослужбовців.

### *3. Забезпечення безперервності та індивідуалізації тренувального процесу*

Регулярність занять та індивідуалізація навантажень продемонстрували важливу роль у забезпеченні стійкості адаптивних змін. Дані, отримані у ході експерименту, показали, що військовослужбовці, для яких підготовка була адаптована до їхніх індивідуальних особливостей (рівень початкової готовності за результатами тестування та спостережень), демонстрували вищі прирости інтегрованих індексів у всіх досліджуваних компонентах. На підставі цих результатів ми рекомендуємо планувати психологічну підготовку як безперервний процес, із обов'язковим урахуванням персоналізованих цілей, адаптацією інтенсивності тренувань та періодичним моніторингом динаміки розвитку кожного учасника.

### *4. Збалансоване поєднання когнітивних та емоційних аспектів підготовки*

Наше дослідження показало, що надмірне домінування когнітивних завдань без належного тренування емоційної регуляції знижує загальну ефективність адаптивної готовності військовослужбовців. На основі отриманих статистичних даних, результатів спостережень та самозвітів було встановлено, що учасники, які активно застосовували техніки емоційного самоспостереження (стрес-менеджмент, рефлексія емоцій), демонстрували вищі показники ефективності прийняття рішень

у змодельованих стресових ситуаціях. З огляду на це, рекомендується обов'язково інтегрувати в тренувальні програми вправи для розвитку емоційної саморегуляції поряд із когнітивними компонентами підготовки.

#### *5. Акцент на розвиток командної взаємодії у кризових умовах*

Контент-аналіз відповідей учасників та дані спостережень під час тренінгових модулів засвідчили важливість розвитку навичок командної координації у стресових умовах. На основі отриманих результатів ми рекомендуємо впроваджувати групові тренінги, брифінги та симуляційні вправи, спрямовані на відпрацювання спільного планування, колективного прийняття рішень і оперативної комунікації. Емпіричні дані нашого дослідження показали, що під час модулів, орієнтованих на тренування командної взаємодії, спостерігалось істотне зростання рівня довіри між учасниками та підвищення швидкості обміну інформацією у бойових групах.

#### *6. Посттренінговий супровід і підтримка*

Аналіз результатів опитувань і спостережень показав, що учасники, які брали участь у додаткових посттренінгових сесіях рефлексії та консультування, демонстрували стійкіші позитивні зміни та краще збереження навичок емоційної регуляції через два місяці після завершення основного курсу. На основі отриманих даних ми рекомендуємо запроваджувати регулярний посттренінговий моніторинг стану учасників, який може включати анонімні опитування, біофідбек-замірювання та індивідуальні консультаційні сесії. Такий супровід сприяє підтримці досягнутих результатів і запобігає поступовому зниженню адаптивної готовності у тривалому періоді після тренінгу.

#### *7. Урахування типових ризиків та помилок*

На основі аналізу динаміки розвитку психологічних компонентів та рефлексивних відповідей учасників було ідентифіковано основні ризики, що можуть обмежувати ефективність тренінгових втручань:

- Надмірна когнітивізація процесу без належної уваги до емоційної регуляції призводить до зниження загальної адаптивної готовності;

- Ігнорування командної динаміки перешкоджає ефективній інтеграції індивідуальних навичок у колективні дії;
- Соціально бажані відповіді учасників можуть спотворювати результати оцінювання у разі відсутності об'єктивних фізіологічних індикаторів (наприклад, даних біофідбек-замірювання).

У зв'язку із зазначеними ризиками ми рекомендуємо застосовувати багатокомпонентне оцінювання ефективності психологічних втручань, поєднуючи суб'єктивні дані (опитування, рефлексивні звіти) з об'єктивними показниками (біофідбек-заміри, результати тестових завдань, поведінкові спостереження).

Сформульовані методичні рекомендації мають як практичну, так і теоретичну значущість, оскільки базуються на систематичних емпіричних даних і підтверджують ефективність багатокомпонентного підходу до розвитку адаптивної готовності військовослужбовців. Запропоновані напрями оптимізації психологічної підготовки можуть бути безпосередньо впроваджені у систему професійного навчання та бойового злагодження, а також слугувати основою для подальших наукових розробок у галузі військової психології. Перспективи вдосконалення тренінгових програм включають інтеграцію новітніх біотехнологій, розвиток індивідуалізованих підходів та забезпечення тривалого посттренінгового супроводу. Представлені результати підтверджують доцільність комплексного підходу до підготовки військових кадрів у контексті сучасних безпекових викликів. Таким чином, отримані висновки логічно підводять до узагальненої оцінки ефективності проведеного дослідження та формування загальних висновків третього розділу.

## Висновки до третього розділу

Формувальний етап дослідження підтвердив ефективність розробленої модульної програми психологічної підготовки, спрямованої на розвиток адаптивних стратегій прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях. Програма загальною тривалістю 68,5 годин реалізовувалася протягом шести тижнів і включала послідовні модулі розвитку когнітивної гнучкості, емоційної регуляції, моральної стійкості, командної взаємодії, фізіологічної саморегуляції та інтегративні VR-симуляції бойових сценаріїв.

Порівняльний аналіз динаміки змін в експериментальній та контрольній групах засвідчив статистично значущі покращення за всіма основними показниками в учасників програми. У когнітивному домені зафіксовано значне підвищення рівня когнітивної гнучкості, ситуаційної обізнаності та аналітичного мислення. В емоційному домені відбулося істотне зростання емоційної регуляції, стресостійкості та резильєнтності. У соціальному домені відзначено покращення командної згуртованості, підвищення довіри до командирів та ефективності комунікації. У психофізіологічному домені виявлено збільшення варіабельності серцевого ритму, що свідчило про покращення автономної регуляції та адаптивних можливостей організму. Величина ефекту для більшості показників перевищувала одиницю, що підтверджує високу практичну значущість результатів.

Додатковий регресійний аналіз після завершення програми показав, що найсильніший вплив на результативність прийняття рішень у симульованих кризових ситуаціях мають емоційна регуляція та когнітивна гнучкість, тоді як внесок соціального домену опосередковується через командну взаємодію. Якісний аналіз відкритих відповідей виявив суб'єктивні зміни у більшості респондентів: зростання впевненості у власних здібностях приймати рішення під тиском, кращу здатність концентруватися в хаотичному середовищі, більш усвідомлений підхід до управління емоціями, покращення якості сну та загального самопочуття, а також зміцнення відчуття єдності з підрозділом.

На основі отриманих результатів сформульовано науково обґрунтовані методичні рекомендації для практичних психологів Збройних Сил України щодо впровадження багатокomпонентних програм психологічної підготовки, для командирів підрозділів стосовно організаційної підтримки психологічної стійкості особового складу, а також для керівників освітніх центрів з інтеграції розроблених модулів у систему професійної підготовки військовослужбовців. Визначено ключові принципи ефективної підготовки: уникнення надмірної когнітивізації, збалансований розвиток емоційної регуляції та командної взаємодії, застосування реалістичних симуляцій бойових ситуацій, використання біофідбек-технологій для об'єктивного моніторингу психофізіологічного стану.

Результати дослідження окреслили перспективи подальших наукових розвідок у напрямі лонгїтюдного вивчення стійкості сформованих навичок у реальних бойових умовах, оптимізації індивідуалізації програм для різних категорій військовослужбовців, розширення застосування біофідбек-методик та об'єктивних фізіологічних індикаторів у психологічній діагностиці, а також розробки систем посттренингового супроводу для закріплення адаптивних стратегій прийняття рішень в екстремальних ситуаціях.

## ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз психологічних особливостей прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях. Актуальність дослідження зумовлена гострою потребою Збройних Сил України у науково обґрунтованих підходах до психологічної підготовки особового складу в контексті сучасних бойових дій, що характеризуються високою динамікою зміни оперативної обстановки (швидкоплинність бойових епізодів, раптовість атак, непередбачувані тактичні маневри противника), невизначеністю джерел і характеру загроз (застосування безпілотників, диверсійних груп, дистанційного мінування), інформаційним перевантаженням від одночасного надходження повідомлень через рації, месенджери та командні системи управління, а також тривалим психологічним тиском від безперервного перебування в зоні обстрілів і загрози життю.

У *першому розділі* проведено всебічний теоретико-методологічний аналіз феномену прийняття рішень особистістю дорослого віку в екстремальних умовах. Виокремлено три ключові теоретичні контексти: когнітивний, психофізіологічний та соціально-контекстуальний. На основі інтеграції нормативного, дескриптивного та прескриптивного підходів обґрунтовано визначення прийняття рішень як динамічного багатофакторного психологічного процесу, що включає вольову дію, когнітивну обробку інформації, емоційне регулювання та відбувається під впливом професійного середовища, соціального і культурного контексту. Критично проаналізовано основні моделі прийняття рішень, що використовуються у військовій підготовці, зокрема модель розпізнавання ситуацій, OODA-петлю, теорію ефективної команди та модель управління стресом. Виявлено їхню фрагментарність, обмежену увагу до міждомених взаємодій та недостатнє врахування соціально-психологічних факторів у комплексі з когнітивними та психофізіологічними чинниками. Виокремлено типологію стратегій прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях, яка включає аналітичну, інтуїтивну та евристичну стратегії і відображає їхню диференційовану функціональну значущість залежно від характеристик кризової ситуації.

*Аналітична стратегія* передбачає усвідомлений послідовний аналіз альтернатив, прогнозування наслідків і раціональний вибір оптимального варіанта; вона є функціонально значущою в ситуаціях з достатнім часом для обдумування, доступністю повної інформації та відсутністю критичної загрози (планування тактичних операцій, розробка стратегій, аналіз розвідувальних даних), що визначає її функціональну доцільність у відносно структурованих та контрольованих умовах бойової діяльності. *Інтуїтивна стратегія* базується на автоматичному розпізнаванні знайомих патернів ситуації та миттєвому прийнятті рішення на основі накопиченого досвіду без усвідомленого аналізу; її функціональна значущість є критичною в умовах дефіциту часу, раптової загрози життю та необхідності негайної реакції (ухилення від обстрілу, реагування на раптову атаку, швидка оцінка загрози), що зумовлює її переважне використання в екстремальних ситуаціях із високим рівнем стресу та часових обмежень. *Евристична стратегія* реалізується через застосування спрощених когнітивних правил і алгоритмів дій, сформованих через професійний досвід та навчання; вона функціонально значуща в умовах помірного часового тиску, часткової інформаційної невизначеності та типових тактичних ситуаціях (діяти за зразком досвідченого командира, обирати варіант з найменшою кількістю втрат, слідувати перевіреним тактичним прийомам), що забезпечує стабільність і надійність прийняття рішень у повторюваних або частково прогнозованих бойових умовах.

Детальний аналіз впливу стресу на когнітивні процеси засвідчив його центральну роль у функціонуванні військовослужбовців та виборі стратегій прийняття рішень. Встановлено, що помірний стрес підвищує готовність до дій та активізує інтуїтивну стратегію, тоді як хронічний призводить до структурних змін у префронтальній корі та гіпокампі, блокуючи доступ до аналітичної стратегії та обмежуючи репертуар евристичних правил. Систематизовано типові кризові ситуації за критеріями природи кризи, джерела, динамічності та міжособистісної взаємодії, виокремлено три основні групи: бойові дії, надзвичайні події та морально-психологічні кризи. Обґрунтовано п'ять ключових компонентів

психологічної готовності до адаптивного прийняття рішень: когнітивна готовність, емоційна регуляція, стресостійкість, етичне прийняття рішень і лідерство.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей процесу прийняття рішень військовослужбовцями з акцентом на виявленні детермінант вибору та ефективності різних стратегій. Розроблено та валідизовано анкету «Комплексна оцінка психологічної готовності до прийняття рішень», яка інтегрує п'ять ключових доменів через багаторівневий діагностичний інструментарій, включаючи тести емоційного інтелекту, стресостійкості, когнітивної гнучкості та психофізіологічний моніторинг варіабельності серцевого ритму. У констатувальному дослідженні взяли участь військовослужбовці Державної прикордонної служби України, що дозволило виявити середній рівень психологічної готовності за всіма доменами з кращою розвиненістю базових аналітичних здібностей порівняно з адаптивним мисленням та здатністю до гнучкого переключення між стратегіями.

Емпірично встановлено, що ефективність вибору та реалізації стратегій прийняття рішень детермінується чотирма доменами психологічної готовності. Когнітивний компонент (ситуаційна обізнаність, аналітичне мислення, когнітивна гнучкість) забезпечує здатність до швидкого переключення між аналітичною, інтуїтивною та евристичною стратегіями залежно від ситуаційних вимог. Емоційний компонент (емоційна регуляція, стресостійкість, резильєнтність) дозволяє зберігати функціональність обраної стратегії під впливом стресу, запобігаючи дезорганізації мислення та імпульсивним реакціям. Соціальний компонент (командна взаємодія, довіра до лідера, бойове злагодження) модулює вибір стратегії через групову підтримку: високий рівень довіри сприяє використанню інтуїтивних та евристичних стратегій, тоді як її дефіцит активізує аналітичне мислення. Психофізіологічний компонент (варіабельність серцевого ритму, автономна регуляція) виконує модераторну роль, забезпечуючи фізіологічний фундамент для реалізації будь-якої стратегії через підтримку оптимального рівня активації нервової системи.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між усіма доменами, найсильніший – між емоційним та соціальним, що підтвердило медіаторну роль емоційної регуляції у формуванні командної взаємодії та виборі колективних стратегій прийняття рішень. Регресійний аналіз показав, що когнітивний домен є найпотужнішим предиктором ефективності аналітичної стратегії, емоційний домен критично значущий для збереження функціональності інтуїтивної стратегії під стресом, а соціальний домен детермінує успішність евристичних стратегій, заснованих на груповому досвіді. Встановлено, що недостатній розвиток будь-якого з доменів призводить до ригідності у виборі стратегій: дефіцит когнітивної гнучкості обмежує здатність переключатися з інтуїтивної на аналітичну стратегію, слабка емоційна регуляція блокує доступ до аналітичного мислення під стресом, а низька довіра до командування унеможливорює використання евристичних стратегій групової координації.

Виявлено ключові детермінанти, що ускладнюють адаптивний вибір стратегій прийняття рішень: неможливість координації між підрозділами обмежує застосування евристичних стратегій колективної дії, відсутність безпечних зон та обмежена видимість посилюють залежність від інтуїтивної стратегії навіть у ситуаціях, що потребують аналітичного підходу, зниження впевненості у власних рішеннях призводить до надмірної тривалості аналітичних процедур, а відчуття недооцінення з боку командування блокує використання евристик, заснованих на довірі до лідера. Встановлено сильну кореляцію між недовірою до лідерів і відчуттям недооцінення, що підкреслює вирішальну роль командування у формуванні умов для ефективного застосування всього репертуару стратегій прийняття рішень.

У *третьому розділі* розроблено, впроваджено та апробовано модульну програму психологічної підготовки, що цілеспрямовано формувала здатність військовослужбовців гнучко обирати та ефективно реалізовувати різні стратегії прийняття рішень залежно від характеристик кризової ситуації. Програма реалізовувалася протягом шести тижнів і включала шість послідовних модулів. Модуль когнітивної гнучкості розвивав здатність до швидкого переключення між

стратегіями через тренування робочої пам'яті, інгібіторного контролю та сценарного аналізу бойових ситуацій. Модуль емоційної регуляції та стрес-менеджменту забезпечував збереження доступу до аналітичної стратегії навіть під інтенсивним стресом через когнітивну реструктуризацію та біофідбек-тренування з HRV-моніторингом. Модуль моральної стійкості формував здатність до усвідомленого етичного вибору стратегії в морально неоднозначних ситуаціях через аналіз реальних дилем та норм міжнародного гуманітарного права. Модуль командної взаємодії розвивав узгоджені групові евристики та алгоритми колективного прийняття рішень через відпрацювання тактичних вправ та зміцнення довіри до командування. Модуль фізіологічної саморегуляції навчав техніках контролю автономних реакцій для підтримки оптимального психофізіологічного стану, необхідного для функціонування будь-якої стратегії. Модуль інтегративних VR-симуляцій забезпечував відпрацювання набутих навичок у реалістичних віртуальних сценаріях бойових дій з необхідністю адаптивного вибору оптимальної стратегії в умовах поступового збільшення складності та стресового навантаження.

Для оцінки ефективності програми сформовано експериментальну та контрольну групи, статистично однорідні на початок дослідження. Порівняльний аналіз засвідчив статистично значущі покращення в експериментальній групі за всіма основними показниками. Зокрема, військовослужбовці продемонстрували підвищену здатність використовувати аналітичну стратегію навіть в умовах помірного стресу, швидше активізували інтуїтивну стратегію при раптових загрозах, ефективніше застосовували евристичні правила в типових тактичних ситуаціях та виявили здатність до усвідомленого переключення між стратегіями залежно від динаміки бойової обстановки. Показники когнітивної гнучкості, ситуаційної обізнаності, емоційної регуляції, стресостійкості, командної згуртованості, довіри до командирів та варіабельності серцевого ритму значуще зросли. Величина ефекту для показників стратегічної гнучкості перевищувала одиницю, що підтверджує високу практичну значущість результатів. Якісний аналіз виявив суб'єктивні зміни: зростання впевненості у виборі адекватної стратегії, кращу концентрацію при реалізації обраної стратегії, усвідомлений підхід до

переключення між стратегіями та зміцнення відчуття єдності з підрозділом у виконанні узгоджених евристичних алгоритмів дій.

Наукова новизна дослідження полягає у розробці та емпіричному обґрунтуванні чотиридоменної інтегративної моделі адаптивного прийняття рішень, що системно поєднує когнітивний, емоційний, соціальний та психофізіологічний рівні функціонування особистості військовослужбовця та розкриває їхню роль у виборі та реалізації аналітичних, інтуїтивних та евристичних стратегій прийняття рішень. Вперше встановлено функціональну специфіку кожної стратегії в контексті різних типів кризових ситуацій та емпірично доведено, що ефективність прийняття рішень визначається не перевагою однієї стратегії, а здатністю гнучко переключатися між ними залежно від ситуаційних вимог. Вперше застосовано варіабельність серцевого ритму як психофізіологічний індикатор готовності до реалізації різних стратегій прийняття рішень в умовах бойового стресу. Виявлено провідну роль емоційної регуляції як медіатора у формуванні командної взаємодії та виборі колективних евристичних стратегій, а також встановлено нелінійний характер взаємодії між когнітивною гнучкістю та стресостійкістю у процесі переключення між стратегіями.

Практичне значення полягає у створенні комплексної методики діагностики психологічної готовності до адаптивного прийняття рішень, валідизованої модульної програми психологічної підготовки, що цілеспрямовано формує репертуар стратегій та здатність до їх гнучкого застосування, а також методичних рекомендацій для практичних психологів Збройних Сил України, командирів підрозділів та керівників освітніх центрів щодо впровадження багатокomпонентних програм розвитку стратегічної компетентності прийняття рішень у кризових ситуаціях.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у лонгітюдному вивченні стійкості сформованої здатності до гнучкого використання стратегій у реальних бойових умовах, ідентифікації індивідуально-типологічних профілів схильності до певних стратегій, розробці персоналізованих програм розвитку стратегічної гнучкості для військовослужбовців різних спеціальностей, дослідженні механізмів

переключення між стратегіями на нейрофізіологічному рівні з використанням методів нейровізуалізації, а також вивченні культурно-організаційних факторів, що сприяють або перешкоджають оптимальному використанню різних стратегій прийняття рішень у різних родах військ та типах підрозділів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Скрипкін О. Г., Дейко А. Б., Поливанюк В. В., Еверт О. В. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : метод. рек. К. : Міністерство оборони України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2016. URL: [https://www.mil.gov.ua/content/pdf/avp\\_book.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/pdf/avp_book.pdf) (дата звернення: 23.09.2024).
2. Алещенко В., Осьодло В. Військове лідерство в умовах всеохоплюючої оборони. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України*. 2024. Т. 1, № 80. С. 41–48. DOI: <https://doi.org/10.33099/2304-2745/2024-1-80/41-48>.
3. Балл Г. О. *Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці та практиці*: Монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД. 2012. URL: <https://shorter.me/VBYSS> (дата звернення: 18.10.2024).
4. Братко А., Шевчук В. Аналіз використання систем імітаційного моделювання у процесі прийняття управлінських рішень. *Social Development and Security*. 2025. Т. 15, № 1. С. 88–94. URL: <https://paperssds.eu/index.php/JSPSDS/article/download/810/945> (дата звернення: 03.11.2024).
5. Всесвітня організація охорони здоров'я. Міжнародна класифікація хвороб, 11-й перегляд (МКХ-11) [Електронний ресурс]. 2019. Режим доступу: <https://icd.who.int> (дата звернення: 28.10.2024).
6. Горбань Г. О. Прийняття рішення як психологічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2021. Вип. 1. С. 9–11. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.1.2>.
7. Гуртовенко Н. Теоретико-методологічне обґрунтування особистісної мінливості в сучасній психологічній літературі. *Психологічний журнал*. 2024. № 13. С. 8–13. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.13.2024.314989>.

8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс]. К. : Педагогічна думка, 2016. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> (дата звернення: 23.11.2024).

9. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : метод. посіб. / за ред. В. М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

10. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2023. 146 с. Режим доступу: <https://jurkniga.ua/contents/zabezpechennya-psikhologichnoi-stiykosti-viyskovosluzhbovtiv-v-umovakh-boyovikh-diy.pdf> (дата звернення: 03.11.2024).

11. Кравченко В. Психологічний стан військовослужбовців під час адаптації до діяльності в екстремальних умовах як об'єкт теоретичного дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Т. 60, № 2. С. 71–80. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-60-2-71-80>.

12. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 24–29. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4>.

13. Кушлик-Дивульська О. І., Кушлик Б. Р. Основи теорії прийняття рішень : навч. посіб. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2014. 94 с. Електрон. ресурс. Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/f9d59169-7c45-4661-8165-6931d004ca62/content> (дата звернення: 13.10.2024).

14. Лещенко С., Приходько І. Психологія військового лідерства: теорії, принципи, компетенції. *Психологія і суспільство*. 2024. Т. 90, № 2. С. 157–178. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.157>

15. Литвинчук М. Формування психологічної готовності майбутніх прикордонників до прийняття рішення в кризових ситуаціях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2018. 289 с.

Електрон. ресурс. Режим доступу: <https://uacademic.info/ua/document/0418U004198> (дата звернення: 07.01.2025).

16. Маркович І. Б. Моделі прийняття рішень в економічних процесах та публічному управлінні. *Публічне адміністрування та національна безпека : електрон. наук. вид.* 2022. № 5. DOI: <https://doi.org/10.25313/2617-572X-2022-5-8134>.

17. Мілорадова Н. Е., Доценко В. В. Технології психореабілітації особистості після травматичних подій (на прикладі програми реабілітації психологів сектору безпеки і оборони України). *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ.* 2024. Т. 107, № 4. С. 267–280. DOI: <https://doi.org/10.32631/v.2024.4.24>.

18. Міністерство оборони України. Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах : затв. наказом Міністерства оборони України від 09.12.2015 № 702 (у ред. наказу Міністерства оборони України від 11.12.2019 № 629) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16#Text> (дата звернення: 07.10.2025).

19. Немінський І. В., Рой О. Б., Романишин А. М., Оленчук В. Б., Пшенишнюк Г. О., Хижняк М. В., Кравченко К. О., Квич С. М., Хоптій О. В. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України : метод. посіб. / за ред. генерал-майора В. Ключкова. К. : Центр учбової літератури, 2023. 338 с. Режим доступу: <https://jurkniga.ua/contents/zbirnik-standartiv-psikhologichnoi-pidgotovki-u-zbroynikh-silakh-ukraini.pdf> (дата звернення: 08.01.2025).

20. Омельчук В. А., Калюжна Є. М., Омельчук В. В. Прийняття рішення особистістю: філософсько-психологічний і правовий аспект. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Т. 2, № 14. Режим доступу:

<https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/970/927> (дата звернення: 11.12.2024).

21. Статути Збройних Сил України (ознайомчий курс) : ДМ до СТІ 000Г(Б).17Л / Центр оперативних стандартів і методики підготовки ЗС України. Вид. 2. 2025. Текст: безпосередній. [https://dshv-edu.mil.gov.ua/wp-content/uploads/2026/01/2\\_dm-do-sti-000gb.17l-stzsu-ozk\\_vydannya-2.pdf](https://dshv-edu.mil.gov.ua/wp-content/uploads/2026/01/2_dm-do-sti-000gb.17l-stzsu-ozk_vydannya-2.pdf)

22. Роменець В.А. Вчинок і постання канонічної психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії / За ред. В.О. Татенка. К.: Либідь, 2006. С. 11–36.

23. Скрипченко О. В. Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Загальна психологія : підручник. Київ : Видавництво «Каравела», 2024. – 464 с.

24. Сціборовський О. Психологічні особливості прийняття ефективних рішень офіцерами ДПС України в нестандартних ситуаціях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Нац. акад. держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2020. 168 с.

25. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Т. 3, № 1. С. 116–120. – DOI: <http://dx.doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20>.

26. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2021. Т. 32(71), № 3. С. 93–98. Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37708/> (дата звернення: 09.02.2025).

27. Усаченко О. О. Теоретичний аналіз феномену військового лідерства. *Публічне урядування*. 2022. № 5(33). С. 109–113. DOI: [https://doi.org/10.32689/2617-2224-2022-5\(33\)-15](https://doi.org/10.32689/2617-2224-2022-5(33)-15).

28. Фурс О. Й. *Особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в процесі їх практичної підготовки* : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Нац. ун-т оборони України ім. І. Черняхівського. К., 2021. 300 с. Електрон. ресурс. Режим доступу: <https://uacademic.info/ua/document/0421U102867> (дата звернення: 12.11.2024).

29. Черевичний С. В. *Психологічні особливості прийняття рішення командиром в умовах невизначеності* : дис. ... д-ра філософії : 053 – Психологія / Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ, 2022. 300 с. Електрон. ресурс. Режим доступу: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/phd/sr-che-1.pdf> (дата звернення: 12.11.2024).

30. Чорнобровкін В.М. *Психологія прийняття педагогічних рішень* : монографія. Луганськ, Вид-во ДЗ «ЛНУ імені мени Тараса Шевченка», 2010.

31. Adinolfi P. A journey around decision-making: Searching for the «big picture» across disciplines. *European Management Journal*. 2021. Vol. 39, No. 1. P. 9–21. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.emj.2020.06.003>.

32. Adler A. B., Bailey S. M., Delahaj R., Fonne V., Parmak M., Van den Berge C. Comparative analysis of NATO resilience training programs (STO-TR-HFM-203). NATO Science and Technology Organization, 2011. URL: <https://rb.gy/3oqke4> (дата звернення: 03.12.2024).

33. Adler A. B., Castro C. A. An occupational mental health model for the military. *Military Behavioral Health*. 2012. Vol. 1, No. 1. P. 41–45. DOI: <https://doi.org/10.1080/21635781.2012.721063>.

34. Adler A. B., Gutierrez I. A., McCuaig Edge H. J., Nordstrand A. E., Simms A., Willmund G. Peer-based intervention for acute stress reaction: adaptations by five militaries. *BMJ Military Health*. 2023. Vol. 170. P. 425–429. DOI: <https://doi.org/10.1136/military-2022-002344>.

35. Adler A. B., Gutierrez I. A. Preparing soldiers to manage acute stress in combat: acceptability, knowledge and attitudes. *Psychiatry*. 2022. Vol. 85, No. 1. P. 30–37. DOI: <https://doi.org/10.1080/00332747.2021.2021598>.

36. Army Reserve. Comprehensive soldier fitness program: building resilience and enhancing performance [Електронний ресурс]. Army Reserve, 2024. Режим доступу: <https://www.usar.army.mil/CSF/> (дата звернення: 03.12.2024).

37. Baarle E. van, Bosch J., Widdershoven G., Verweij D., Molewijk B. Moral dilemmas in a military context: a case study of a train the trainer course on military ethics.

*Journal of Moral Education*. 2015. Vol. 44, No. 4. P. 457–478. DOI: <https://doi.org/10.1080/03057240.2015.1087389>.

38. Baddeley A. Working memory: theories, models, and controversies. *Annual Review of Psychology*. 2012. Vol. 63. P. 1–29. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422>.

39. Barno D., Bensahel N. Improving adaptability in the US military. *Adaptation under Fire: How Militaries Change in Wartime*. Oxford : Oxford Academic, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780190672058.003.0012>.

40. Beckner M. E., Conkright W. R., Eagle S. R., Martin B. J., Sinnott A. M., LaGoy A. D., Proessl F., Lovalekar M., Jabloner L. R., Roma P. G., Basner M., Ferrarelli F., Germain A., Flanagan S. D., Connaboy C., Nindl B. C. Impact of simulated military operational stress on executive function relative to trait resilience, aerobic fitness, and neuroendocrine biomarkers. *Physiology & Behavior*. 2021. Vol. 236. Article 113413. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113413>.

41. Bearman P., Hedström P. (eds). *The Oxford Handbook of Analytical Sociology*. Oxford : Oxford Handbooks, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199215362.001.0001>.

42. Campbell-Sills L., Cohan S. L., Stein M. B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*. 2006. Vol. 44, No. 4. P. 585–599. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>.

43. Cantelon J. A., Hussey E. K., Giles G. E., Bode V. G., Ward N. Effects of acute and sustained stress on cognitive performance during a 72-hour military training mission: 243. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2022. Vol. 54(9S). P. 59. DOI: <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000875760.03975.69>.

44. Cantlon J. F., Piantadosi S. T. Uniquely human intelligence arose from expanded information capacity. *Nature Reviews Psychology*. 2024. Vol. 3. P. 275–293. DOI: <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00283-3>.

45. Callaway F., Hardy M., Griffiths T. L. Optimal nudging for cognitively bounded agents: a framework for modeling, predicting, and controlling the effects of

choice architectures. *Psychological Review*. 2023. Vol. 130, No. 6. P. 1457–1491. DOI: <https://doi.org/10.1037/rev0000445>.

46. Casey G. W. Jr. Comprehensive soldier fitness: a vision for psychological resilience in the U.S. Army. *The American Psychologist*. 2011. Vol. 66, No. 1. P. 1–3. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0021930>.

47. Chen J., He Z., Sun Y., Xia W., Liao Z., Yuan J. Does pain make people short-sighted? The impacts of physical and psychological pains on intertemporal choice. *Judgment and Decision Making*. 2021. Vol. 16, No. 4. P. 1097–1112. DOI: [10.1017/S193029750000810X](https://doi.org/10.1017/S193029750000810X).

48. Claes J., Vanderfeesten I., Gailly F., Grefen P., Poels G. Towards a structured process modeling method: building the prescriptive modeling theory. In: Dumas M., Fantinato M. (eds.) *Business Process Management Workshops. BPM 2016. Lecture Notes in Business Information Processing*. Cham : Springer, 2017. Vol. 281. P. 168–179. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-58457-7\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-319-58457-7_13).

49. Connor K. M., Davidson J. R. T. *Connor–Davidson Resilience Scale* [Database record]. APA PsycTests, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1037/t06346-000>.

50. Coppieters D. *Military operational requirements for computer assisted exercises (CAE) in NATO* : paper presented at the RTO SAS Lecture Series on «Simulation of and for Military Decision Making», Rome (Italy), 15–16 October 2001; Stockholm (Sweden), 18–19 October 2001; Virginia (USA), 23–25 October 2001; The Hague (The Netherlands), 10–11 December 2002, and published in RTO-EN-017. 2003. Режим доступа: <https://apps.dtic.mil/sti/tr/pdf/ADA485077.pdf> (дата звернення: 13.01.2025).

51. Daniels O. *Speeding up the OODA loop with AI: a helpful or limiting framework?* *Joint Air & Space Power Conference 2021: Conference Proceedings*. 2021. Режим доступа: <https://www.japcc.org/essays/speeding-up-the-ooda-loop-with-ai/> (дата звернення: 16.11.2024).

52. Days J. *Kommando Spezialkräfte Marine (KSM): Germany's elite combat swimmers*. *Grey Dynamics*. 2023. Режим доступа:

<https://greydynamics.com/kommando-spezialkrafte-marine-ksm-germanys-elite-combat-swimmers/> (дата звернення: 03.12.2024).

53. de Graaff M. C., Giebels E., Verweij D. E. M. On moral grounds: moral identity and moral disengagement in relation to military deployment. *Military Psychology*. 2020. Vol. 32, No. 4. P. 363–375. DOI: <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1774321>.

54. Delgado-Moreno R., Robles-Pérez J. J., Aznar-Lain S., Clemente-Suárez V. J. Effect of experience and psychophysiological modification by combat stress in soldier's memory. *Journal of Medical Systems*. 2019. Vol. 43. Article 150. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10916-019-1261-1>.

55. Diachenko I., Brodska L., Serebriakov O., Samborska N., Kharytonova N. The influence of social and individual determinants on the Ukrainian military during wartime. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*. 2024. Vol. 18, No. 1. P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.5964/ijpr.11791>.

56. Driskell J. E., Salas E. (eds). *Stress and Human Performance*. 1st ed. New York : Psychology Press, 1996. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203772904>.

57. Endsley M. R. Toward a theory of situation awareness in dynamic systems. *Human Factors*. 1995. Vol. 37, No. 1. P. 32–64. DOI: <https://doi.org/10.1518/001872095779049543>.

58. Endsley M. R. Situation awareness misconceptions and misunderstandings. *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making*. 2015. Vol. 9, No. 1. P. 4–32. DOI: <https://doi.org/10.1177/1555343415572631>.

59. Endsley M. R., Garland D. J. (eds.) *Situation Awareness Analysis and Measurement*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2000. – P. 147–174.

60. Fahron-Hussey C. *Military Crisis Management Operations by NATO and the EU: The Decision-Making Process*. Wiesbaden : Springer VS, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-658-23518-5>.

61. Flin R., Salas E., Straub M., Martin L. *Decision-Making Under Stress: Emerging Themes and Applications*. 1st ed. London : Routledge, 1997. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315258409>.

62. Flood A., Keegan R. J. Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 809003. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>.
63. Fuster J. M. *The Prefrontal Cortex*. 4th ed. Amsterdam : Academic Press, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373644-4.X0001-1>.
64. Gigerenzer G. Why heuristics work. *Perspectives on Psychological Science*. 2008. Vol. 3, No. 1. P. 20–29. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00058.x>.
65. Gigerenzer G., Gaissmaier W. Heuristic decision making. *Annual Review of Psychology*. 2011. Vol. 62. P. 451–482. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120709-145346>.
66. Government of Canada. *The Road to Mental Readiness*. Ottawa : Government of Canada, 2024. Режим доступа: <https://www.canada.ca/en/department-national-defence/services/benefits-military/health-support/road-to-mental-readiness.html> (дата звернення: 03.11.2024).
67. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation: conceptual foundations. In: Gross J. J. (ed.) *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd ed. New York : The Guilford Press, 2014. P. 3–24. Режим доступа: <https://www.iccpp.org/wp-content/uploads/2020/07/Handbook-of-emotion-regulation.pdf> (дата звернення: 03.12.2024).
68. Gross J. J., McRae K. Emotion regulation. *Emotion*. 2020. Vol. 20, No. 1. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
69. Grossman D., Christensen L. W. *On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and Peace*. 2nd ed. Belleville, IL : PPCT Research Publications, 2007. Режим доступа: <https://beyondintractability.org/bksum/grossman-on-combat> (дата звернення: 03.12.2024).
70. Hall J. C. Utilizing social support to conserve the fighting strength: important considerations for military social workers. *Smith College Studies in Social Work*. 2009. Vol. 79, No. 3–4. P. 335–343. DOI: <https://doi.org/10.1080/00377310903115465>.
71. Hastie R., Dawes R. M. *Rational Choice in an Uncertain World: The Psychology of Judgment and Decision Making*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA : SAGE

Publications, 2021. Режим доступу: <https://archive.org/details/rationalchoicein0000hast> (дата звернення: 23.11.2024).

72. Hermans E. J., Henckens M. J., Joëls M., Fernández G. Dynamic adaptation of large-scale brain networks in response to acute stressors. *Trends in Neurosciences*. 2014. Vol. 37, No. 6. P. 304–314. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tins.2014.03.006>.

73. Helmick-Rich J., Burke K. A., Oron-Gilad T., Moore J., Hancock P. A. Protecting soldiers: warning presentation and retention under stress in a virtual military task. *PsycEXTRA Dataset*. 2004. P. 1–6. Режим доступу: <https://typeset.io/pdf/protecting-soldiers-warning-presentation-and-retention-under-mxe7e46vjm.pdf> (дата звернення: 03.12.2024).

74. Herd S., Krueger K., Nair A., Mollick J., O'Reilly R. Neural mechanisms of human decision-making. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. 2021. Vol. 21. P. 35–57. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13415-020-00842-0>.

75. Hoiback H. *Command and Control in Military Crisis: Devious Decisions*. 1st ed. London : Routledge, 2003. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203045916>.

76. Hutchins S. G., Westra D. P. Patterns of errors shown by experienced Navy Combat Information Center teams. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*. 1995. Vol. 39, No. 9. P. 454–458. DOI: <https://doi.org/10.1177/154193129503900903>.

77. James R. K., Gilliland B. E. *Crisis Intervention Strategies*. Belmont, CA : Cengage Learning, 2013. Режим доступу: [https://archive.org/details/crisisinterventi0000gill\\_x6c7](https://archive.org/details/crisisinterventi0000gill_x6c7) (дата звернення: 30.01.2025).

78. Janis I. L., Mann L. *Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment*. New York : Free Press, 1977.

79. Kahneman D., Tversky A. Prospect theory: an analysis of decision under risk. *Econometrica*. 1979. Vol. 47, No. 2. P. 263–291. DOI: <https://doi.org/10.2307/1914185>.

80. Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011.

81. Kahneman D., Sibony O., Sunstein C. R. *Noise: A Flaw in Human Judgment*. New York : Little, Brown Spark, 2021. Режим доступу:

<https://books.google.com.ua/books?id=g2MBEAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false> (дата звернення: 27.01.2025).

82. Keith A. J. *Operational Decision Making under Uncertainty: Inferential, Sequential, and Adversarial Approaches* : dissertation ... PhD. Wright-Patterson Air Force Base : Air Force Institute of Technology, 2019. Theses and Dissertations, No. 2464. Режим доступу: <https://scholar.afit.edu/etd/2464> (дата звернення: 03.02.2025).

83. Kerbusch P., Keijser B., Smit S. Roles of AI and simulation for military decision making. *NATO Publications*. 2018. P. 1–10. Режим доступу: <https://www.sto.nato.int/publications/STO%20Meeting%20Proceedings/STO-MP-IST-160/MP-IST-160-PT-4.pdf> (дата звернення: 04.12.2024).

84. Klein G. A., Ross K. G., Thunholm P., Schmitt J. F., Baxter H. C. The recognition-primed decision model. *Military Review*. 2004. Режим доступу: <https://shorturl.at/DIQBH> (дата звернення: 03.01.2025).

85. Kuczynski G. *Military Decision-Making Process: Organizing and Conducting Planning*. Washington, D.C. : U.S. Army, 2023. Режим доступу: <https://api.army.mil/e2/c/downloads/2023/11/17/f7177a3c/23-07-594-military-decision-making-process-nov-23-public.pdf> (дата звернення: 13.02.2025).

86. Kühn S., Butler O., Willmund G., Wesemann U., Zimmermann P., Gallinat J. The brain at war: effects of stress on brain structure in soldiers deployed to a war zone. *Translational Psychiatry*. 2021. Vol. 11. Article 247. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01356-0>.

87. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984.

88. Law R., Clow A. Stress, the cortisol awakening response and cognitive function. In: Clow A., Smyth N. (eds). *International Review of Neurobiology*. Vol. 150. Amsterdam : Academic Press, 2020. P. 187–217. DOI: <https://doi.org/10.1016/bs.irn.2020.01.001>.

89. LeBlanc V. R. The effects of acute stress on performance: implications for health professions education. *Academic Medicine. Journal of the Association of American*

*Medical Colleges*. 2009. Vol. 84, No. 10. P. 25–33. DOI: <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e3181b37b8f>.

90. Leenaerts N., Ceccarini J., Sunaert S., Vrieze E. The relation between stress-induced dopamine release in the ventromedial prefrontal cortex, fronto-striatal functional connectivity, and negative urgency: a multimodal investigation using [18F]Fallypride PET, MRI and experience sampling. *Behavioural Brain Research*. 2024. Vol. 471. Article 115138. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2024.115138>.

91. LeDoux J. E. Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*. 2000. Vol. 23. P. 155–184. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.23.1.155>.

92. Lerner J. S., Li Y., Valdesolo P., Kassam K. S. Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*. 2015. Vol. 66. P. 799–823. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>.

93. Lerner J. S., Dorison C., Kim J. How do emotions affect decision making? In: Scarantino A. (ed.) *The Routledge Handbook of Emotion Theory*. London : Routledge, 2023. P. 1–45. DOI: <https://doi.org/10.31234/osf.io/xbsza>.

94. Liang Y., Peng X., Meng Y., Liu Y., Zhu Q., Xu Z., Yang J. Effect of acute stress on working memory in pilots: investigating the modulatory role of memory load. *PLoS ONE*. 2024. Vol. 19, No. 1. Article e0288221. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288221>.

95. Loewenstein G., Lerner J. S. The role of affect in decision making. In: Davidson R. J., Scherer K. R., Goldsmith H. H. (eds). *Handbook of Affective Sciences*. New York : Oxford University Press, 2003. P. 619–642.

96. Lucas G. (ed.) *Routledge Handbook of Military Ethics*. 1st ed. London : Routledge, 2015. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315813516>.

97. Lupien S. J., Maheu F., Tu M., Fiocco A., Schramek T. E. The effects of stress and stress hormones on human cognition: implications for the field of brain and cognition. *Brain and Cognition*. 2007. Vol. 65, No. 3. P. 209–237. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2007.02.007>.

98. Markus H. R., Kitayama S. Culture and the self: implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*. 1991. Vol. 98, No. 2. P. 224–253. – Режим доступу: <https://shorturl.at/a96C1> (дата звернення: 03.11.2024).

99. Marshall S. L. A. *Men Against Fire: The Problem of Battle Command*. Reissue ed. New York : Free Press, 2014.

100. Mather M., Lighthall N. R. Both risk and reward are processed differently in decisions made under stress. *Current Directions in Psychological Science*. 2012. Vol. 21, No. 2. P. 36–41. DOI: <https://doi.org/10.1177/0963721411429452>.

101. McCreight R. Scenario development: using geopolitical wargames and strategic simulations. *Environment Systems & Decisions*. 2013. Vol. 33. P. 21–32. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10669-012-9426-1>.

102. McEwen B. S., Sapolsky R. M. Stress and cognitive function. *Current Opinion in Neurobiology*. 1995. Vol. 5, No. 2. P. 205–216. DOI: [https://doi.org/10.1016/0959-4388\(95\)80028-x](https://doi.org/10.1016/0959-4388(95)80028-x).

103. McInerney S. A., Waldrep E., Benight C. C. Resilience enhancing programs in the U.S. military: an exploration of theory and applied practice. *Military Psychology*. 2022. Vol. 36, No. 3. P. 241–252. DOI: <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2086418>.

104. Meichenbaum D. H., Deffenbacher J. L. Stress inoculation training. *The Counseling Psychologist*. 1988. Vol. 16, No. 1. P. 69–90. DOI: <https://doi.org/10.1177/0011000088161005>.

105. Miller E. K., Cohen J. D. An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*. 2001. Vol. 24. P. 167–202. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.24.1.167>.

106. Millroth P. Toward a richer understanding of human cognition: unleashing the full potential of the concurrent information-processing paradigm. *New Ideas in Psychology*. 2021. Vol. 63. Article 100873. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2021.100873>.

107. Moksnes U. K., Espnes G. A. Stress: concepts, models, and measures. In: Alvarenga M., Byrne D. (eds). *Handbook of Psychocardiology*. Singapore : Springer, 2016. P. 143–162. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-981-287-206-7\\_11](https://doi.org/10.1007/978-981-287-206-7_11).

108. Monten J., Bennett A. Models of crisis decision making and the 1990–91 Gulf War. *Security Studies*. 2010. Vol. 19, No. 3. P. 486–520. DOI: <https://doi.org/10.1080/09636412.2010.505129>.

109. Montibeller G., von Winterfeldt D. Behavioral decision research: descriptive and prescriptive perspectives. In: Federspiel F. M., Montibeller G., Seifert M. (eds). *Behavioral Decision Analysis. International Series in Operations Research & Management Science*. Vol. 350. Cham : Springer, 2024. P. 15–40. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-031-44424-1\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-44424-1_2).

110. Morelli M., Casagrande M., Forte G. Decision making: a theoretical review. *Integrative Psychological & Behavioral Science*. 2022. Vol. 56. P. 609–629. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12124-021-09669-x>.

111. Möttus R., Wood D., Condon D. M., Back M. D., Baumert A., Costantini G., Epskamp S., Greiff S., Johnson W., Lukaszewski A., Murray A., Revelle W., Wright A. G. C., Yarkoni T., Ziegler M., Zimmermann J. Descriptive, predictive and explanatory personality research: different goals, different approaches, but a shared need to move beyond the big few traits. *European Journal of Personality*. 2020. Vol. 34, No. 6. P. 1175–1201. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.2311>.

112. Navy Medicine. *Operational Stress Control (OSC)*. Navy Medicine, 2024. Режим доступа: <https://www.med.navy.mil/Navy-and-Marine-Corps-Force-Health-Protection-Command/Population-Health/Health-Promotion-and-Wellness/OPERATIONAL-STRESS-CONTROL-OSC/> (дата звернення: 21.12.2024).

113. NHS Confederation. *Self-reflection toolkit*. 2025. Режим доступа: <https://www.nhsemployers.org/publications/self-reflection-toolkit> (дата звернення: 21.12.2024).

114. Noy S. Combat stress reactions. In: Gal R., Mangelsdorff A. D. (eds). *Handbook of Military Psychology*. New York : John Wiley & Sons, 1991. P. 507–530.

115. Pachur T., Todd P. M., Gigerenzer G., Schooler L. J., Goldstein D. G. The recognition heuristic: a review of theory and tests. *Frontiers in Psychology*. 2011. Vol. 2. Article 147. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00147>.

116. Park E. R., Luberto C. M., Chad-Friedman E., Traeger L., Hall D. L., Perez G. K., Goshe B., Vranceanu A.-M., Baim M., Denninger J. W., Fricchione G., Benson H., Lechner S. C. A comprehensive resiliency framework: theoretical model, treatment, and evaluation. *Global Advances in Health and Medicine*. 2021. Vol. 10. P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1177/21649561211000306>.

117. Paul C. The U.S. military intervention decision-making process: who participates, and how? *Journal of Political & Military Sociology*. 2004. Vol. 32, No. 1. P. 19–43. Режим доступа: <http://www.jstor.org/stable/45371633>.

118. Pessoa L. On the relationship between emotion and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*. 2008. Vol. 9. P. 148–158. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrn2317>.

119. Pickenhain L. Zur Definition des Stressbegriffs und zu seiner Anwendung in verschiedenen Bereichen der Medizin [Definition of the stress concept and its use in various areas of medicine]. *Zeitschrift für die gesamte innere Medizin und ihre Grenzgebiete*. 1983. Vol. 38, No. 16. P. 433–436.

120. Pince A.-V., Humphreys P. How efficient networking can support collaborative decision making in enterprises. *Proceedings of the 2008 Conference on Collaborative Decision Making: Perspectives and Challenges*. Amsterdam : IOS Press, 2008. P. 187–198. DOI: <https://dl.acm.org/doi/10.5555/1563893.1563915>.

121. Pulpulos M. M., Baeken C., De Raedt R. Cortisol response to stress: the role of expectancy and anticipatory stress regulation. *Hormones and Behavior*. 2020. Vol. 117. Article 104587. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2019.104587>.

122. Reale C., Salwei M. E., Militello L. G., Weinger M. B., Burden A., Sushereba C., Torsher L. C., Andreae M. H., Gaba D. M., McIvor W. R., Banerjee A., Slagle J., Anders S. Decision-making during high-risk events: a systematic literature review. *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making*. 2023. Vol. 17, No. 2. P. 188–212. DOI: <https://doi.org/10.1177/15553434221147415>.

123. Reivich K. J., Seligman M. E., McBride S. Master resilience training in the U.S. Army. *The American Psychologist*. 2011. Vol. 66, No. 1. P. 25–34. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0021897>.

124. Richards C. Boyd's OODA Loop (It's Not What You Think) // In: Willeke E. (ed.). *Proceedings of the Lean Software & Systems Conference*. Blue Hole Press, 2011. P. 127–136. Режим доступа: <https://shorturl.at/9400D>.

125. Rogers C. R. *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. Режим доступа: <https://archive.org/details/onbecomingperson00roge>.

126. Ruiz Palmer D. A. NATO's engagement in Afghanistan, 2003–2021: a planner's perspective. *NATO Review*. 2023. Режим доступа: <https://www.nato.int/docu/review/articles/2023/06/20/nato-s-engagement-in-afghanistan-2003-2021-a-planners-perspective/index.html> (дата звернення: 21.12.2024).

127. Salas E., Cannon-Bowers J. A. The science of training: a decade of progress. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 471–499. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.471>.

128. Salas E., Cooke N. J., Rosen M. A. On teams, teamwork, and team performance: discoveries and developments. *Human Factors*. 2008. Vol. 50, No. 3. P. 540–547. DOI: <https://doi.org/10.1518/001872008X288457>.

129. Selye H. Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*. 1976. Vol. 115, No. 1. P. 53–56.

130. Scarpina F., Tagini S. The Stroop color and word test. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. Article 557. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00557>.

131. Sekel N. M., Beckner M. E., Conkright W. R., LaGoy A. D., Proessl F., Lovalekar M., Martin B. J., Jabloner L. R., Beck A. L., Eagle S. R., Dretsch M., Roma P. G., Ferrarelli F., Germain A., Flanagan S. D., Connaboy C., Haufler A. J., Nindl B. C. Military tactical adaptive decision making during simulated military operational stress is influenced by personality, resilience, aerobic fitness, and neurocognitive function. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1102425. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1102425>

132. Serpell, B. G., Crewther, B. T., Fourie, P. J., Goodman, S. P. J., Cook, C. J. Stress and strategic decision making. *Adaptive Human Behavior and Physiology*. 2025. Vol. 11. Art. 12. DOI: 10.1007/s40750-025-00264-7.

133. Shattuck L. G., Talcott C., Matthews M. D., Clark J., Swiergosz M. Constructing battlefield understanding: a comparison of experienced and novice decision makers in different contexts. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*. 2002. Vol. 46, No. 3. P. 443–447. DOI: <https://doi.org/10.1177/154193120204600348>.

134. Shortland N., Alison L., Barrett-Pink C. Military (in)decision-making process: a psychological framework to examine decision inertia in military operations. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*. 2018. Vol. 19, No. 6. P. 752–772. DOI: <https://doi.org/10.1080/1463922X.2018.1497726>.

135. Schultz W. Neuronal reward and decision signals: from theories to data. *Physiological Reviews*. 2015. Vol. 95, No. 3. P. 853–951. DOI: <https://doi.org/10.1152/physrev.00023.2014>.

136. Simon H. A. *Models of man: social and rational*. New York : Wiley, 1957.

137. Smith V. L., Smith V. L. Rational choice: the contrast between economics and psychology. In: *Bargaining and market behavior: essays in experimental economics*. Cambridge : Cambridge University Press, 2000. P. 7–24. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511528347.003>.

138. Stanovich K. E., West R. F., Toplak M. E. *The rationality quotient: toward a test of rational thinking*. Cambridge, MA : MIT Press, 2016. DOI: <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262034845.001.0001>.

139. Stone C., Ney L., Felmingham K., Nichols D., Matthews A. The effects of acute stress on attentional networks and working memory in females. *Physiology & Behavior*. 2021. Vol. 242. Article 113602. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113602>.

140. Taylor M. K., Markham A. E., Reis J. P., Padilla G. A., Potterat E. G., Drummond S. P. A., Mujica-Parodi L. R. Physical fitness influences stress reactions to

extreme military training. *Military Medicine*. 2008. Vol. 173, No. 8. P. 738–742. DOI: <https://doi.org/10.7205/MILMED.173.8.738>.

141. Taylor B., Whittaker A. Professional judgement and decision-making in social work. *Journal of Social Work Practice*. 2018. Vol. 32, No. 2. P. 105–109. DOI: <https://doi.org/10.1080/02650533.2018.1462780>.

142. The Army. *Mental resilience training programme: British Army*. The Army, 2024. Режим доступа: <https://www.army.mod.uk/support-and-training/health-performance-and-wellbeing/mental-resilience/> (дата звернення: 21.12.2024).

143. Todd P. M., Gigerenzer G. (eds). *Ecological rationality: intelligence in the world*. Oxford : Oxford University Press, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195315448.001.0001>.

144. Triandis H. C. Culture and conflict. *International Journal of Psychology*. 2010. Vol. 35, No. 2. P. 145–152. DOI: <https://doi.org/10.1080/002075900399448>.

145. Van Den Bos R., Flik G. Editorial: decision-making under stress: the importance of cortico-limbic circuits. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2015. Vol. 9. Article 203. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2015.00203>.

146. Von Winterfeldt D., Fischer G. W. Multi-attribute utility theory: models and assessment procedures. In: Wendt D., Vlek C. (eds). *Utility, probability, and human decision making. Theory and Decision Library*. Vol. 11. Dordrecht : Springer, 1975. P. 47–85. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-94-010-1834-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-010-1834-0_3).

147. Williams S. C. *National security crisis decision-making: the role of the regional combatant commander*: [monograph]. Fort Leavenworth, KS : School of Advanced Military Studies, United States Army Command and General Staff College, 2012. Режим доступа: <https://apps.dtic.mil/sti/tr/pdf/ADA470801.pdf> (дата звернення: 21.12.2024).

148. Wolf O. T. Stress and memory in humans: twelve years of progress? *Brain Research*. 2009. Vol. 1293. P. 142–154. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2009.04.013>.

149. Woo E., Sansing L. H., Arnsten A. F. T., Datta D. Chronic stress weakens connectivity in the prefrontal cortex: architectural and molecular changes. *Chronic Stress*. 2021. Vol. 5. P. 1–22. DOI: <https://doi.org/10.1177/24705470211029254>.

150. Zaccaro S. J., Klimoski R. The interface of leadership and team processes. *Group & Organization Management*. 2002. Vol. 27, No. 1. P. 4–13. DOI: <https://doi.org/10.1177/1059601102027001002>.

## ДОДАТКИ

## Додаток А. Психодіагностичні інструменти дослідження: характеристика, валідність, змінні

Інструмент	Короткий опис	Структура	Валідація, показник валідності	Діагностовані змінні
1. ШПРВУ (Шкала прийняття рішень у військових умовах)	Оцінка схильності до раціонального чи імпульсивного прийняття рішень у бойових умовах	25 запитань закритого типу, оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта, 5 завдань сценарного типу, що оцінюються експертно за швидкістю, точністю та обґрунтованістю відповідей	Cronbach's $\alpha = 0.83$ , валідація через експертне оцінювання та внутрішню консистентність	Швидкість, точність прийнятих рішень, ситуаційна обізнаність, аналітичне мислення, стресостійкість, колективне прийняття рішень
2. Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC, адаптована версія)	Оцінка здатності до швидкої адаптації, контролю емоцій та ефективної діяльності в умовах бойового або екстремального навантаження	25 тверджень; відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта (від 0 до 4); максимальна сума – 100 балів	Cronbach's $\alpha = 0.89$ , валідація через переклад, адаптацію, експертне рецензування й факторний аналіз на військовій вибірці	Стресостійкість, емоційна стабільність, адаптивність до бойових умов, саморегуляція
3. Тест на емоційний інтелект (адапована версія MSCEIT - Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test)	Визначення рівня емоційної компетентності військовослужбовця: здатність розпізнавати, розуміти, регулювати та використовувати емоції в умовах стресу і бойових ситуацій	4 тематичні блоки (розпізнавання емоцій, розуміння емоцій, управління емоціями, використання емоцій для прийняття рішень), по 10 запитань у кожному; 40 закритих завдань із фіксованими правильними відповідями; максимальний бал – 100	Адаптація проведена з урахуванням військового контексту; використано експертне оцінювання, контент-аналіз, тестування на вибірці військовослужбовців; Cronbach's $\alpha = 0.91$	Емоційна регуляція, розпізнавання емоцій, адаптація до стресу, прийняття рішень в умовах емоційного навантаження
4. Тест Струпа (Stroop Color and Word Test, SCWT), (адапований для військових)	Оцінка когнітивного контролю, гальмування імпульсивних реакцій, стресостійкості та точності прийняття рішень у бойових умовах	4 етапи: читання команд, називання кольору, конфліктний тест (Струп-ефект), бойова симуляція; загалом 60 стимулів;	Cronbach's $\alpha = 0.78$ , валідація через тест-ретест, експертне оцінювання, апробацію в польових умовах; поведінкова релевантність підтверджена	Когнітивний контроль, увага, стресостійкість, гальмівна здатність, швидкість і точність реагування

		оцінюються час і кількість помилок; загальна оцінка – 50 балів		
5. Тест N-назад, (2-back версія)	Оцінка робочої пам'яті, когнітивної гнучкості та здатності утримувати й оновлювати інформацію в короткочасній пам'яті під когнітивним навантаженням	60 стимулів у випадковому порядку (літери або числа), завдання — реагувати, якщо поточний стимул збігається зі стимулом два кроки назад; відповіді фіксуються як «так/ні» (бінарна шкала)	Cronbach's $\alpha = 0.82$ , валідація проводилась через порівняння з іншими когнітивними тестами, а також в умовах підвищеного стресу (експериментальна апробація)	Робоча пам'ять, швидкість мислення, точність розпізнавання, когнітивний контроль
6. Симуляційний тест «Ухвалення рішень у кризових військових ситуаціях»	Оцінка якості, швидкості та обґрунтованості рішень військовослужбовців у змодельованих бойових сценаріях	10 сценаріїв з відео або описом; кожен передбачає 5-хв. на рішення, 3 хв. на обґрунтування; відповіді фіксуються усно або письмово; оцінювання здійснюється за 5 критеріями, макс. 25 балів за сценарій (заг. 250 балів)	Експертна валідація за участю військових інструкторів, апробація у групах військовослужбовців; якісна оцінка доповнена кількісною шкалою	Стратегія дій, поведінкова реакція, ситуаційна обізнаність, командна взаємодія, емоційна регуляція, стресостійкість
7. Тест ухвалення тактичних рішень Райта (Wright's Tactical Decision-Making Model, адаптована версія)	Оцінка здатності військовослужбовця до ухвалення раціональних, стратегічно обґрунтованих рішень у стресових та бойових умовах	30 тверджень, згрупованих у 6 блоків: швидкість ухвалення рішень, якість рішень, ситуаційна обізнаність, стресостійкість, командна взаємодія, гнучкість мислення. Відповіді за 5-бальною шкалою Лікерта; загальна сума балів – 150	Cronbach's $\alpha = 0.76$ . валідація шляхом порівняння результатів із оцінками командирів, польовими тренуваннями та експертною оцінкою	Тактичне мислення, ситуаційна обізнаність, стресостійкість, адаптивність, колективне прийняття рішень
8. Опитувальник емоційного інтелекту (EI) Шуте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test,	Самозвітна шкала для оцінки здатності до розпізнавання, регуляції та використання емоцій в умовах	33 твердження, відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта (від 1 – «зовсім не згоден» до 5 –	Cronbach's $\alpha = 0.85$ , валідація здійснена через кореляцію з результатами MSCEIT і контент-експертизу у військовому середовищі	Емоційна регуляція, емпатія, самосвідомість, емоційна адаптивність

SREI, адаптована версія)	підвищеного навантаження	«повністю згоден»); загальна сума – 165 балів		
9. Шкала оцінки стилів керівництва та підпорядкування	Оцінка стилю лідерства, схильності до ієрархічного підпорядкування, адаптивності в командній взаємодії та поведінки в стресових умовах	5 тематичних блоків по 6 тверджень (30 тверджень загалом); відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта; результати інтерпретуються для кожного блоку окремо	Cronbach's $\alpha = 0.74$ . валідація проведена через експертне оцінювання, внутрішню консистентність та порівняння з поведінковими оцінками у військових тренуваннях	Командна взаємодія, лідерство, адаптивність, стресостійкість, автономність, стратегічне мислення
10. Багатовимірна анкета оцінки командної роботи (БМОКР, MT-PORS, адаптована версія)	Оцінка ефективності командної взаємодії, лідерства, адаптивності, прийняття рішень і виконання місії під час симуляційних бойових сценаріїв	5 секцій, кожна містить 5 поведінкових індикаторів (усього 25 критеріїв); 5-бальна шкала оцінювання за кожним критерієм; загальний діапазон балів: 25–125	Cronbach's $\alpha = 0.88$ , валідація через експертне оцінювання, аналіз внутрішньої консистентності, міжочінювальна узгодженість під час застосування у симуляційних тренінгах	Командна взаємодія, комунікація, лідерство, адаптивність, стресостійкість, колективне прийняття рішень, ефективність виконання бойових завдань
11. Тест на ситуаційну обізнаність (гібридний формат)	Оцінка здатності військовослужбовця ідентифікувати загрози, ухвалювати адекватні рішення в умовах невизначеності та обґрунтовувати вибір	10 завдань закритого типу (множинний вибір) та 10 відкритих ситуаційних сценаріїв; максимальна оцінка – 140 балів	Cronbach's $\alpha = 0.905$ , Валідація здійснювалася через експертну оцінку відповідей, апробацію на вибірці військовослужбовців, система зважених коефіцієнтів і поетапне оцінювання відповідей	Ситуаційна обізнаність, швидкість реагування, логічне мислення, навички оцінки загроз, тактичне мислення, обґрунтованість рішень
12. Тест на етичне прийняття рішень	Оцінка рівня моральної компетентності військовослужбовця в умовах, що потребують етичного вибору	20 етичних дилем із кількома варіантами відповіді (правильні, частково правильні, неправильні); оцінювання за бальною системою: 1 бал – правильна відповідь, 0,5 бала – частково правильна	Cronbach's $\alpha = 0.85$ , експертна валідація на основі професійної оцінки військових психологів, апробація в навчальному середовищі; показник надійності узгоджений з MSCEIT-підходами	Етична чутливість, моральне міркування, ціннісно-мотиваційні установки, здатність до оцінки наслідків

## Додаток Б. Матриця відповідності діагностичних інструментів та тестових шкал змінним дослідження

Інструмент Змінні (варіативні)	Тест на ситуаційну обізнаність	Симуляція прийняття рішень +Багатовимі рна шкала оцінки командної роботи (БМОКР)	Шкала прийняття рішень у військових умовах (ШПРВУ)	Тест на етичне прийняття рішень	Опитувальн ик емоційного інтелекту (EI) Шуте (Schutte Self- Report Emotional Intelligence Test, SREI, адапована версія)	Тест Струпа (Stroop Color and Word Test, SCWT)	Вербальний Тест N-назад (Verbal N- Back Test)	Шкала стресост ійкості Коннора - Девідсо на (CD- RISC)	Тест на емоційний інтелект (MSCEIT, адапована версія)	Шкала оцінки стилів керівництва та підпорядкув ання	Тест ухвалення тактичних рішень Райта (Wright's Tactical Decision- Making Model)
<b>1. Когнітивні змінні</b>											
Швидкість прийняття рішень	Так, частина 1 (закриті запитання)	Повністю покриває	Частково			Покриває	Покриває	Покрива є		Покриває	Покриває
Точність прийнятих рішень	Так, частина 2 (відкриті запитання)	Повністю покриває	Частково			Покриває					Покриває
Ситуаційна обізнаність	Так, частина 1 і 2	Повністю покриває	Покриває повністю								Покриває
Етичне прийняття рішень				Покриває							
Аналітичне мислення	Так, частина 2 (відкриті запитання)	Частково покриває	Частково				Покриває	Покрива є		Покриває	
Когнітивні упередженн я						Покриває	Покриває				
<b>2. Емоційні змінні</b>											
Стресостійк ість		Покриває	Частково		Покриває	Покриває	Покриває			Покриває	Покриває
Рівень тривоги та страху					Питання 8, 11, 12, 13			Покрива є			
Емоційний контроль					Покриває	Покриває		Покрива є	Так	Покриває	
Рівень бойового стресу	Так				Покриває	Покриває		Покрива є			
<b>3. Соціальні змінні</b>											
Командна взаємодія		Покриває			Покриває					Покриває	Покриває

<b>Вплив авторитету та ієрархії</b>				Так (питання про підкорення наказам)	Покриває					Покриває	
<b>Колективне прийняття рішень</b>		Покриває	Частково							Покриває	
<b>4. Психобіологічні зміни</b>											
<b>Рівень фізіологічного стресу (серцевий ритм)</b>	Так, фітнес-трекер	Так, фітнес-трекер				Частково, фітнес-трекер	Так, фітнес-трекер	Покриває, фітнес-трекер			

*Додаток В. Результати міжгрупового порівняння когнітивних змінних за критерієм Крускала–Уолліса у вибірці військовослужбовців*

<b>Змінна</b>	<b>Група</b>	<b>Kruskal-Wallis H</b>	<b>p-значення</b>
Ситуаційна обізнаність	Досвід служби	1.01	0.6035
	Участь у бойових діях	1.75	0.1863
	Вік	4.23	0.1206
	Функціональні обов'язки	0.02	0.9877
	Рівень освіти	2.45	0.4852
Швидкість прийняття	Досвід служби	0.65	0.7235
	Участь у бойових діях	0.45	0.5005
	Вік	6.62	0.0365
	Функціональні обов'язки	7.53	0.0232
	Рівень освіти	0.45	0.9307
Точність рішень	Досвід служби	5.30	0.0708
	Участь у бойових діях	1.01	0.3156
	Вік	3.87	0.1444
	Функціональні обов'язки	0.42	0.8093
	Рівень освіти	2.24	0.5235
Етичне прийняття рішень	Досвід служби	4.93	0.0851
	Участь у бойових діях	0.28	0.5977
	Вік	2.32	0.3135
	Функціональні обов'язки	0.88	0.6442
	Рівень освіти	2.54	0.4678
Аналітичне мислення	Досвід служби	0.76	0.6829
	Участь у бойових діях	0.15	0.6975
	Вік	1.75	0.4167
	Функціональні обов'язки	1.77	0.4126
	Рівень освіти	1.64	0.651
Когнітивні упередження	Досвід служби	2.13	0.3453
	Участь у бойових діях	1.25	0.2641
	Вік	1.88	0.39
	Функціональні обов'язки	1.35	0.5084
	Рівень освіти	2.46	0.4822

Таблиця Г. Результати міжгрупового порівняння емоційних змінних за критерієм Крускала–Уолліса у вибірці військовослужбовців

Змінна	Група	Kruskal-Wallis H	p-значення
Стресостійкість	Досвід служби	2.88	0.3196
	Участь у бойових діях	5.98	0.3539
	Вік	5.57	0.5889
	Функціональні обов'язки	3.47	0.8218
	Рівень освіти	6.78	0.8311
Рівень тривоги та страху	Досвід служби	1.95	0.6294
	Участь у бойових діях	4.43	0.8826
	Вік	3.62	0.502
	Функціональні обов'язки	1.63	0.3214
	Рівень освіти	5.94	0.4308
Емоційний контроль	Досвід служби	2.99	0.2885
	Участь у бойових діях	2.71	0.4536
	Вік	3.56	0.4594
	Функціональні обов'язки	5.77	0.8482
	Рівень освіти	5.24	0.8723
Рівень бойового	Досвід служби	5.23	0.9458
	Участь у бойових діях	2.77	0.9202
	Вік	5.4	0.843
	Функціональні обов'язки	5.73	0.8436
	Рівень освіти	3.46	0.9156

Таблиця Д. Результати міжгрупового порівняння соціальних і психофізіологічних змінних за критерієм Крускала–Уолліса у вибірці військовослужбовців

Змінна	Група	Kruskal-Wallis H	p-значення
Командна взаємодія	Досвід служби	2.14	0.343
	Участь у бойових діях	1.75	0.186
	Вік	3.67	0.159
	Функціональні обов'язки	2.43	0.297
	Рівень освіти	1.89	0.389
Вплив авторитету та ієрархії	Досвід служби	3.01	0.222
	Участь у бойових діях	2.45	0.118

	Вік	2.92	0.233
	Функціональні обов'язки	3.18	0.204
	Рівень освіти	2.75	0.255
Коллективне прийняття рішень	Досвід служби	1.77	0.411
	Участь у бойових діях	0.149	4.23
	Вік	4.23	0.121
	Функціональні обов'язки	2.55	0.279
	Рівень освіти	3.12	0.211
Рівень фізіологічного стресу (HRV)	Досвід служби	2.89	0.235
	Участь у бойових діях	2.98	0.225
	Вік	2.98	0.225
	Функціональні обов'язки	3.45	0.178
	Рівень освіти	2.63	0.267

*Додаток Ж. Програма психологічної підготовки для підвищення ефективності прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях*

Загальний обсяг програми: 68,5 годин

Середня тривалість програми: 6 тижнів по 2–3 заняття на тиждень

№	Модуль	Ціль	Форми реалізації	Типові вправи	К-сть занять	Тривалість (год)	Загалом (год)	Походження вправ
1	Когнітивна підготовка	Ситуаційна обізнаність, аналітичність, критичне мислення	Когнітивні тренінги, аналіз кейсів, робота в парах	«Пеленгатор», кейс-аналіз, тест на упередження	6	2.5	15	АД (NATO Situational Awareness Training, 2021)
2	Емоційна регуляція	Стресостійкість, саморегуляція, емоційний інтелект	Майндфулнес, біофідбек, парна робота	«Дихальний квадрат», емоційне дзеркало, контрольна панель	5	2	10	ЗП (Grossman & Christensen, 2007); ВД
3	Симуляційне навчання	Автоматизація рішень, командна взаємодія	VR-сценарії, рольові ігри, польові тренінги	«Засідка», командний брифінг, зміна обстановки	5	2.5	12.5	ВД
4	Метакогнітивні стратегії	Саморефлексія, стратегічне і сценарне мислення	Щоденники, групові дискусії, планування	«3 питання», сценарне планування, щоденник гнучкості	4	2	8	АД (на основі Self-Reflection Toolkit, 2025)
5	Етична підготовка	Моральна компетентність, міжкультурна і права чутливість	Аналіз дилем, дебати, правовий розбір	«Етичний трикутник», кейс цивільного щита, дилема у правовому полі	4	2	8	ЗП (Lucas, 2015)

6	Інтеграція та практичне застосування.	Синтез усіх навичок, персональний розвиток, менторство	Комплексні навчання, коучинг, індивідуальні сесії	Операція «Туман війни», VR-місія, персональний план розвитку	5	3	15	ВД
---	---------------------------------------	--	---	--	---	---	----	----

Примітка: умовні позначення: ВД – власна доробка; АД – адаптація (наприклад: «NATO Situational Awareness Training, 2021»); ЗП – запозичено (вказано джерело зі списку літератури: автор, рік)

*Додаток К. Шаблон-конструктор планування сесії для тренера*

**1. Стрессова індукція (оберіть варіант або сформууйте новий)**

- Перегляд відеоматеріалу бойових дій
- Неочікувана команда командира (імпровізація)
- Коротка VR-симуляція (наприклад, втрата зв'язку)
- Акустичні тригери (артобстріл, сирени, дрони)
- Раптовий підйом по тривозі (вночі/до підйому)

Опишіть індивідуальну модифікацію: \_\_\_\_\_

**2. Структура цільового завдання**

- Ситуаційне завдання: \_\_\_\_\_
- Роль учасника (із завданням): \_\_\_\_\_
- Обмеження (час, інформація, тиск): \_\_\_\_\_
- Очікувані дії та результати: \_\_\_\_\_
- Формат виконання:  Індивідуально  У парі  У групі
- Пріоритетні компоненти (позначити):  Когніт.  Емоц.  Соц.  Психофіз.
- Очікувана поведінкова реакція (що свідчить про ефективне засвоєння):  
\_\_\_\_\_

**3. Самоспостереження**

- До завдання: думки / емоції / тілесні реакції
- Після завдання: впевненість, аналіз рішення, домінуючий чинник впливу
- Інструкція для самоспостереження: що саме фіксує учасник під час/після вправи  
\_\_\_\_\_

**4. Рефлексивний блок**

- Усна або письмова рефлексія
- Коментарі тренера
- Групове обговорення (у разі командного формату)

**5. Консолідація результатів**

Ключові навички, що сформувались: \_\_\_\_\_

Рекомендовані сфери застосування: \_\_\_\_\_

Індивідуальні цілі на наступне заняття: \_\_\_\_\_

**6. Моніторинг ефективності**

- Психометричний (до/після): \_\_\_\_\_
- Фізіологічний (HRV): \_\_\_\_\_
- Поведінкова оцінка тренером: \_\_\_\_\_

**Інструменти моніторингу: чек-листи, самооцінка, HRV-дані, спостереження**

Додаток Л. Індекси профілів адаптивного зростання учасників ЕГ  
(n = 45) за компонентами

ID учасник а	Когнітивний		Емоційний		Соціальний		Психофізіологічний		Інтегровані індекси зростання (ΔП – Інтегральний профіль).			
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	Δ <sub>когн</sub>	Δ <sub>емоц</sub>	Δ <sub>соц</sub>	Δ <sub>психо</sub>
ЕГ 01	65.0	69.2	56.2	87.5	64.9	82.8	68.7	70.2	4.20	31.29	17.89	1.51
ЕГ 02	56.6	71.3	66.6	64.2	48.6	73.6	31.3	77.5	14.69	-2.39	24.99	46.20
ЕГ 03	66.5	83.5	46.6	68.8	46.2	63.3	65.1	66.7	17.00	22.19	17.09	1.60
ЕГ 04	75.2	77.7	51.1	80.1	63.3	66.8	50.1	73.6	2.50	28.99	3.50	23.49
ЕГ 05	57.7	60.9	50.3	59.7	55.5	79.1	37.2	68.3	3.19	9.40	23.59	31.09
ЕГ 06	57.7	77.6	37.4	74.3	65.9	66.4	56.0	71.1	19.89	36.91	0.52	15.08
ЕГ 07	75.8	71.9	58.6	85.1	63.2	74.9	52.6	76.5	-3.89	26.49	11.71	23.91
ЕГ 08	67.7	69.6	58.1	55.9	57.2	73.4	42.2	61.0	1.89	-2.20	16.21	18.79
ЕГ 09	55.3	79.9	55.1	73.8	48.7	67.1	50.9	93.0	24.61	18.69	18.39	42.11
ЕГ 10	65.4	83.2	52.2	74.6	41.3	92.3	45.0	58.9	17.79	22.37	51.01	13.88
ЕГ 11	55.4	82.5	38.0	79.8	53.1	78.7	51.5	56.6	27.11	41.81	25.62	5.11
ЕГ 12	55.3	68.3	50.0	59.6	67.4	54.8	58.6	82.7	13.01	9.59	-12.61	24.01
ЕГ 13	62.4	72.5	50.9	58.8	60.4	74.7	70.6	78.7	10.11	7.89	14.31	8.09
ЕГ 14	40.9	77.7	45.4	77.2	44.3	67.0	33.9	76.9	36.81	31.81	22.71	43.01
ЕГ 15	42.8	82.8	53.1	75.0	59.9	80.7	77.7	76.9	40.01	21.91	20.81	-0.79
ЕГ 16	54.4	71.2	59.8	74.5	62.2	65.9	24.6	69.9	16.81	14.71	3.71	45.31
ЕГ 17	49.9	73.5	77.6	75.5	48.3	72.0	48.0	60.1	23.61	-2.09	23.71	12.11
ЕГ 18	63.1	66.1	57.1	65.2	59.7	77.5	57.6	70.8	2.99	8.09	17.79	13.19
ЕГ 19	50.9	65.4	58.1	74.3	58.6	80.8	53.7	62.6	14.51	16.19	22.19	8.89
ЕГ 20	45.9	81.5	54.1	74.9	45.4	62.2	41.9	80.7	35.61	20.81	16.79	38.79
ЕГ 21	74.7	85.8	32.0	64.9	61.9	70.0	47.3	68.4	11.11	32.91	8.11	21.09
ЕГ 22	57.7	74.4	54.7	90.7	64.2	68.7	43.6	60.9	16.69	36.01	4.49	17.31
ЕГ 23	60.7	83.0	55.7	76.7	69.9	67.1	42.3	66.5	22.29	21.01	-2.81	24.19
ЕГ 24	45.8	77.9	84.6	60.1	69.6	88.9	61.0	74.5	32.11	-24.49	19.31	13.51
ЕГ 25	54.6	69.8	52.7	78.6	42.8	76.6	54.6	63.8	15.19	25.89	33.81	9.19
ЕГ 26	61.1	77.9	58.6	62.3	47.7	61.7	41.0	61.0	16.79	3.71	14.01	20.02
ЕГ 27	48.5	87.3	54.6	79.9	63.7	81.3	61.7	72.7	38.81	25.29	17.61	11.01
ЕГ 28	63.8	74.7	41.0	83.6	63.7	82.3	60.6	64.4	10.92	42.61	18.58	3.77
ЕГ 29	54.0	87.5	68.7	63.8	63.7	82.3	60.6	64.4	33.49	-4.89	18.62	3.79
ЕГ 30	57.1	54.0	64.0	81.6	99.9	59.3	58.2	64.8	-3.12	17.62	-40.59	6.62
ЕГ 31	54.1	81.6	64.5	76.1	64.3	68.6	39.2	72.6	27.50	11.64	4.33	33.41
ЕГ 32	78.5	75.7	44.1	80.2	70.5	84.4	42.7	54.1	-2.79	36.11	13.92	11.44
ЕГ 33	59.9	72.6	71.8	91.0	68.5	66.6	59.7	54.5	12.68	19.18	-1.91	-5.22
ЕГ 34	49.4	75.7	38.2	69.5	65.2	77.0	57.9	62.1	26.33	31.28	11.82	4.17
ЕГ 35	68.2	59.1	62.0	64.5	54.5	80.0	49.7	67.7	-9.09	2.55	25.47	18.03
ЕГ 36	47.8	73.2	81.3	63.1	66.3	64.7	51.5	73.4	25.43	-18.19	-1.65	21.92
ЕГ 37	62.1	77.9	43.1	63.8	49.5	72.5	66.5	86.2	15.82	20.72	23.02	19.74
ЕГ 38	40.4	86.8	48.2	71.2	55.4	43.8	42.3	79.4	46.38	23.02	-11.57	37.12
ЕГ 39	46.7	70.9	56.2	75.4	52.7	63.8	57.1	68.2	24.22	19.24	11.13	11.14
ЕГ 40	62.0	68.5	49.0	74.8	58.9	70.7	47.4	69.8	6.49	25.81	11.81	22.41
ЕГ 41	67.4	71.0	36.4	80.3	83.5	61.8	47.2	59.0	3.63	43.92	-21.73	11.82
ЕГ 42	61.7	82.3	55.8	72.1	37.5	87.7	64.3	69.8	20.59	16.28	50.21	5.54
ЕГ 43	58.8	77.6	42.3	86.5	65.5	60.1	60.7	66.8	18.81	44.26	-5.41	6.11
ЕГ 44	57.0	70.8	60.7	69.4	40.3	69.0	60.6	73.5	13.82	8.73	28.74	12.92
ЕГ 45	45.2	79.1	44.0	99.2	52.8	74.2	67.0	60.9	33.92	55.28	21.39	-6.14





50	Під час виконання завдань я підтримую відкриту комунікацію та співпрацю в колективі.	<input type="checkbox"/>						
----	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

## 2. ТЕСТ НА ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

(Адаптована версія MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test))

*Інструкція:* Нижче подано твердження та завдання. Відповідайте відповідно до ваших відчуттів або логіки ситуації.

### Частина 1. Розпізнавання емоцій

*У цьому блоці вам потрібно обрати варіант, який найточніше описує емоційний стан людини за фото або описом ситуації.*

1. Оцініть емоцію на фото яке бачите тут.

- А) Радість
- Б) Сум
- В) Гнів
- Г) Здивування



2. Солдат повертається з бойового завдання. Він повільно говорить, не дивиться в очі, відповідає коротко. Його емоційний стан, найімовірніше:

- А) Втома
- Б) Роздратування
- В) Спокій
- Г) Захоплення

3. Командир оголошує важливе рішення. Військовий стискає губи, стискає кулаки, його голос гучніший зазвичай. Найбільш ймовірна емоція:

- А) Гнів
- Б) Подив
- В) Радість
- Г) Страх

4. Військовослужбовець отримує несподівану новину про зміни в розпорядку бойового завдання. Він піднімає брови, його рот злегка відкритий. Яка емоція, ймовірно, домінує?

- А) Гнів
- Б) Подив
- В) Сум
- Г) Відраза

5. Борець спокійно сидить, його м'язи обличчя розслаблені, погляд спрямований вдалину, дихання рівне. Його емоційний стан, найімовірніше:

- А) Страх
- Б) Спокій
- В) Втома
- Г) Радість

6. Солдат стискає кулаки, його обличчя напружене, губи міцно стиснуті, а очі звужені. Який емоційний стан можна припустити?

- А) Гнів
- Б) Радість
- В) Сум
- Г) Подив

7. Військовий виявив, що його друг зазнав поранення. Його брови зведені до центру, нижня губа злегка тремтить, а очі наповнені сльозами. Яка емоція ймовірно переважає?

- А) Радість
- Б) Гнів
- В) Сум
- Г) Відраза

8. Військовий відчуває сильний страх перед боєм. Як він, найімовірніше, виражатиме цю емоцію?

- А) Розширені очі, прискорене дихання, напружене тіло
- Б) Опущені плечі, повільні рухи, низький голос
- В) Посмішка, спокійна постава, рівномірне дихання
- Г) Стиснуті кулаки, насуплені брови, сильна жестикуляція

9. Підлеглий отримав похвалу за виконане завдання. Він посміхається, його очі трохи звужені, тіло розслаблене. Його емоційний стан можна описати як:

- А) Страх
- Б) Подив
- В) Радість
- Г) Роздратування

10. Військовий бачить щось огидне: його обличчя зморщене, брови зведені, верхня губа піднята. Яку емоцію він переживає?

- А) Відраза
- Б) Подив
- В) Сум
- Г) Гнів

## Частина 2. Розуміння емоцій

**Цей блок оцінює ваше вміння розпізнавати, як змінюються емоції у відповідь на події.**

1. Якщо військовий відчуває страх, а потім отримує хороші новини, що з ним станеться найімовірніше?

- А) Він відчує полегшення
- Б) Він стане агресивним
- В) Його страх не зміниться
- Г) Він відчує провину

2. Ви бачите, що ваш підлеглий у стресовому стані. Він виглядає напруженим, говорить коротко, уникає контакту. Що може означати ця поведінка?

- А) Він відчуває занепокоєння або страх
- Б) Він просто втомлений
- В) Він задоволений, але не хоче цього показати
- Г) Він налаштований агресивно

3. Які з наведених емоцій можуть бути пов'язані?

- А) Гнів – Розчарування – Образа
- Б) Радість – Сум – Спокій
- В) Страх – Натхнення – Гнів
- Г) Подив – Гнів – Відраза

4. Під час навчань військовий відчуває розчарування через свої помилки, але згодом отримує похвалу від командира. Яка емоція, ймовірно, замінить розчарування?

- А) Гнів
- Б) Відраза
- В) Мотивація або гордість

Г) Подив

5. Солдат повертається після виснажливої багатоденної операції. Спочатку він виглядає щасливим, але через кілька хвилин стає мовчазним і зануреним у думки. Це може бути проявом:

- А) Емоційного виснаження або постстресової реакції
- Б) Радості та впевненості у собі
- В) Гніву на командування
- Г) Байдужості до навколишніх

6. Військовослужбовець під час екстремальної ситуації спочатку відчуває паніку, але через кілька хвилин починає діяти рішуче та спокійно. Яка емоція, ймовірно, замінила паніку?

- А) Апатія
- Б) Самоконтроль та впевненість
- В) Відраза
- Г) Подив

7. Військовий отримав негативний відгук від командира щодо своєї роботи. Спочатку він відчуває сором, але потім усвідомлює свої помилки та починає працювати над покращенням навичок. Яка емоція поступово замінила сором?

- А) Гнів
- Б) Відраза
- В) Мотивація або відповідальність
- Г) Байдужість

8. Військовий вперше бере участь у бойовій операції. Він відчуває страх, але після першого успішного виконання завдання його емоційний стан змінюється. Яка емоція ймовірно з'явиться?

- А) Відраза
- Б) Задоволення та впевненість
- В) Сором
- Г) Розчарування

9. У солдата під час складної місії виникає внутрішній конфлікт між бажанням допомогти товаришу та страхом за власне життя. Яка емоція може з'явитися після ухвалення рішення?

- А) Полегшення або гордість
- Б) Відраза
- В) Невпевненість у собі
- Г) Байдужість

10. Після довгоочікуваного повернення додому військовий спочатку відчуває радість, але згодом починає відчувати емоційну напругу та замкнутість. Це може бути ознакою:

- А) Посттравматичної адаптації
- Б) Зростання впевненості
- В) Гострої агресії
- Г) Відрази до цивільного життя

### **Частина 3. Управління емоціями**

**У цьому блоці вам потрібно вибрати найкращу відповідь для керування своїм або чужим емоційним станом у стресовій ситуації.**

1. Ваша команда потрапила в небезпечну ситуацію. Двоє бійців у стані паніки. Що ви зробите?

- А) Спокійно поясню ситуацію та дати чіткі вказівки
- Б) Проігноруєте їхній стан та сконцентруєтесь на своєму завданні
- В) Дозволите їм пережити свої емоції, щоб не заважати команді
- Г) Нагадаєте їм про відповідальність і підвищите голос

2. *Якщо ви починаєте відчувати тривогу перед важливим завданням, що допоможе вам залишитися зосередженим?*

- А) Глибоке дихання та фокусування на позитивному сценарії
- Б) Придушення тривоги і уникнення думок про завдання
- В) Дозволити тривозі взяти гору, щоб підготуватися до найгіршого
- Г) Виплеснути свою тривогу в агресії до інших

3. *Ваш колега сильно розлючений після провалу операції. Як ви можете допомогти йому впоратися з емоціями?*

- А) Вислухати його та допомогти йому переосмислити ситуацію
- Б) Залишити його самого, щоб він міг заспокоїтися
- В) Вказати йому на всі його помилки, щоб він більше не допускав їх
- Г) Відвернути його увагу та уникнути розмови про проблему

4. *Ви відчуваєте сильний стрес перед відповідальним рішенням. Як найкраще впоратися з цим?*

- А) Використати техніки релаксації та глибокого дихання
- Б) Повністю ігнорувати свої емоції та діяти автоматично
- В) Зробити коротку перерву, щоб переключитися
- Г) Дати волю своїм емоціям, щоб зняти напругу

5. *Ви помічаєте, що ваш підлеглий емоційно перевантажений після тривалої місії. Що ви зробите?*

- А) Поговорите з ним, щоб дати йому можливість висловитися
- Б) Залишите його на самоті, щоб він розібрався сам
- В) Відвернете його увагу фізичною активністю без обговорення
- Г) Проігноруєте це, оскільки емоції не повинні впливати на роботу

6. *Ви бачите, що ваш товариш втрачає самоконтроль через емоційне напруження. Як ви допоможете йому заспокоїтися?*

- А) Використаєте спокійний голос і поясните ситуацію раціонально
- Б) Дасте йому виплеснути свої емоції без втручання
- В) Скажете йому «перестань хвилюватися» і займетеся своїми справами
- Г) Додатково навантажите його роботою, щоб він відволікся

7. *Перед серйозним випробуванням ви починаєте відчувати страх. Як краще підготуватися емоційно?*

- А) Візуалізувати успішний результат ситуації
- Б) Повністю заглушити свої емоції і не звертати уваги
- В) Підсилити страх, щоб бути ще обережнішим
- Г) Виплеснути страх у вигляді злості на інших

8. *Ви керуєте групою, і один із військових емоційно нестабільний. Як допомогти йому знайти баланс?*

- А) Надати підтримку, допомогти оцінити ситуацію раціонально
- Б) Зробити йому зауваження, щоб він узяв себе в руки
- В) Виключити його з команди, щоб не заважав іншим

- Г) Не втручатися і дозволити ситуації вирішитися самостійно
9. У критичний момент операції ви починаєте відчувати сильну фрустрацію. Як краще впоратися з цією емоцією?
- А) Використати логіку, щоб переосмислити ситуацію і знайти рішення
  - Б) Виплеснути емоції через агресивні дії або слова
  - В) Пригнічувати фрустрацію і працювати через силу
  - Г) Перекласти відповідальність на когось іншого
10. Ви пережили стресову ситуацію. Що допоможе вам швидше повернутися до емоційної рівноваги?
- А) Зробити рефлексію та аналіз ситуації
  - Б) Повністю відволіктися і не думати про подію
  - В) Висловити свої емоції через агресію чи ізоляцію
  - Г) Ігнорувати свої відчуття та рухатися далі без аналізу

#### **Частина 4. Використання емоцій у прийнятті рішень**

*Цей розділ оцінює, як ви використовуєте свої емоції для кращих рішень у кризових умовах.*

1. Якщо ви відчуваєте сильну злість перед важливим завданням, що буде найкращим способом використати цю емоцію?
- А) Перетворити її на мотивацію діяти рішуче
  - Б) Виплеснути агресію на підлеглих
  - В) Придушити емоції, зробивши вигляд, що нічого не сталося
  - Г) Взяти паузу та відкласти рішення
2. Як можна використати позитивні емоції для покращення командної роботи?
- А) Намагатися не проявляти позитивних емоцій, щоб зберігати серйозність
  - Б) Ігнорувати позитивні емоції, адже вони не мають значення у військовій службі
  - В) Використовувати гумор у будь-якій ситуації, навіть у критичних моментах
  - Г) Використати радість та ентузіазм для підвищення бойового духу
3. Якщо ви відчуваєте сум після складного рішення, що слід зробити?
- А) Знайти когось, щоб перекласти відповідальність за свої рішення
  - Б) Ігнорувати емоцію, бо вона заважає
  - В) Використати цей стан для аналізу своїх дій і майбутніх покращень
  - Г) Дати волю емоціям і дозволити їм керувати наступними рішеннями
4. Ви відчуваєте страх перед ризикованим завданням. Як найкраще використати цю емоцію?
- А) Використати страх як сигнал для ретельнішої підготовки
  - Б) Ігнорувати страх і діяти імпульсивно
  - В) Дозволити страху взяти верх і відмовитися від виконання завдання
  - Г) Виплеснути страх у вигляді агресії
5. Ви помічаєте, що ваш підлеглий дуже схвилюваний перед важливим випробуванням. Як можна допомогти йому використати цю емоцію правильно?
- А) Перекопати його, що хвилювання – це природна реакція і воно допоможе бути уважнішим

- Б) Сказати йому ігнорувати хвилювання, адже воно лише заважає  
 В) Використати його хвилювання як привід звільнити від відповідальності  
 Г) Змушувати його придушувати емоції, щоб вони не впливали на завдання
6. *Як можна використати емоції під час ухвалення складного морального рішення?*  
 А) Повністю відкинути емоції та ухвалювати рішення тільки раціонально  
 Б) Проаналізувати свої емоції та оцінити їхній вплив на вибір  
 В) Орієнтуватися лише на емоції, не думаючи про наслідки  
 Г) Уникати ухвалення рішення, якщо емоції надто сильні
7. *Ви відчуваєте сильне розчарування через невдалу операцію. Як ефективно використати цю емоцію?*  
 А) Провести аналіз помилок і використати їх як досвід для майбутніх завдань  
 Б) Виплеснути своє розчарування на інших  
 В) Ігнорувати свої емоції, щоб вони не заважали працювати  
 Г) Відмовитися від подальших спроб, оскільки все одно нічого не зміниться
8. *Ви спостерігаєте, що гнів може впливати на ваші рішення. Як його найкраще використати?*  
 А) Придушувати гнів, щоб він не проявлявся зовні  
 Б) Використати гнів, щоб залякати інших і змусити їх слухатися  
 В) Дозволити гніву керувати вашими рішеннями без контролю  
 Г) Направити енергію гніву на вирішення проблеми
9. *Як можна використати емоції, щоб підвищити власну витривалість у складних умовах?*  
 А) Дозволяти негативним емоціям накопичуватися без контролю  
 Б) Ігнорувати будь-які емоції, щоб вони не заважали працювати  
 В) Намагатися не відчувати нічого, щоб зменшити психологічне навантаження  
 Г) Використовувати позитивні емоції як джерело мотивації
10. *Як можна використати емоції для прийняття швидких рішень у кризовій ситуації?*  
 А) Аналізувати емоції як додаткове джерело інформації для ухвалення рішення  
 Б) Повністю придушити емоції і діяти тільки механічно  
 В) Покладатися лише на емоції, без логічного аналізу  
 Г) Уникати ухвалення рішення, поки емоції не зникнуть

### **Інтерпретація результатів:**

70-100 балів – Високий рівень емоційного інтелекту. Ви добре розпізнаєте, керуєте і використовуєте емоції у складних ситуаціях.

40-69 балів – Середній рівень. Ви непогано розумієте емоції, але є аспекти, які можна вдосконалити.

0-39 балів – Низький рівень. Вам слід покращити навички роботи з емоціями, щоб ухвалювати більш ефективні рішення.

### **Відповіді:**

#### **Блок 1 «Розпізнавання емоцій»**

1В) Гнів; 2А) Втома; 3А) Гнів; 4Б) Подив; 5Б) Спокій; 6А) Гнів; 7В) Сум; 8А) Розширені очі, прискорене дихання, напружене тіло; 9В) Радість; 10А) Відраза.

### **Блок 2 «Розуміння емоцій»**

1А) Він відчує полегшення; 2А) Він відчуває занепокоєння або страх; 3А) Гнів – Розчарування – Образа; 4В) Мотивація або гордість; 5А) Емоційного виснаження або постстресової реакції; 6Б) Самоконтроль та впевненість; 7В) Мотивація або відповідальність; 8Б) Задоволення та впевненість; 9А) Полегшення або гордість; 10А) Посттравматичної адаптації.

### **Блок 3 «Управління емоціями»**

1А) Спокійно поясню ситуацію та дати чіткі вказівки; 2А) Глибоке дихання та фокусування на позитивному сценарії; 3А) Вислухати його та допомогти йому переосмислити ситуацію; 4А) Використати техніки релаксації та глибокого дихання; 5А) Поговорите з ним, щоб дати йому можливість висловитися; 6А) Використаєте спокійний голос і поясните ситуацію раціонально; 7А) Візуалізувати успішний результат ситуації; 8А) Надати підтримку, допомогти оцінити ситуацію раціонально; 9А) Використати логіку, щоб переосмислити ситуацію і знайти рішення; 10А) Зробити рефлексію та аналіз ситуації.

### **Блок 4 «Використання емоцій у прийнятті рішень»**

1А) Перетворити її на мотивацію діяти рішуче; 2Г) Використати радість та ентузіазм для підвищення бойового духу; 3В) Використати цей стан для аналізу своїх дій і майбутніх покращень; 4А) Використати страх як сигнал для ретельнішої підготовки; 5А) Перекопати його, що хвилювання – це природна реакція і воно допоможе бути уважнішим; 6Б) Проаналізувати свої емоції та оцінити їхній вплив на вибір; 7А) Провести аналіз помилок і використати їх як досвід для майбутніх завдань; 8Г) Направити енергію гніву на вирішення проблеми; 9Г) Використовувати позитивні емоції як джерело мотивації; 10 А) Аналізувати емоції як додаткове джерело інформації для ухвалення рішення

## **3. ОБ'ЄКТИВНИЙ ТЕСТ НА СИТУАЦІЙНУ ОБІЗНАНІСТЬ**

*Мета:* Оцінка здатності військовослужбовців швидко аналізувати критичні ситуації, виявляти загрози та приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності.

**Формат тесту:** Тест має гібридний формат і складається з двох частин:

Перша частина містить 10 питань закритого типу з варіантами відповідей, які можуть бути неправильними, правильними або частково правильними.

Друга частина включає питання відкритого типу, у відповідях на які ви маєте продемонструвати:

- Аналіз ситуації – правильно ідентифікувати всі ключові елементи ситуації, помічати потенційні загрози.

- Прийняття рішень – обраний варіант дій повинен відповідати військовим протоколам, бути логічним і безпечним для військових та цивільних.
- Логічне обґрунтування – правильно пояснити вибір, враховуючи всі можливі варіанти розвитку подій.
- Швидкість реакції – рішення повинно бути ухвалене швидко, залежно від ситуації та рівня загрози.

## ЧАСТИНА 1

### Ситуація 1. Виявлення вибухового пристрою

*Запитання: Ваш підрозділ рухається дорогою, коли один із бійців помічає підозрілий предмет на узбіччі. Ваші дії?*

#### Відповіді:

- А) Наблизитися для огляду, щоб визначити, чи це небезпечно.
- Б) Відійти на безпечну відстань і викликати саперів.
- В) Ігнорувати об'єкт, якщо він виглядає неактивним.
- Г) Дочекатися підтвердження від місцевих жителів про його походження.

### Ситуація 2. Спостереження за підозрілою поведінкою

*Запитання: Ваш підрозділ патрулює місто. Ви помічаєте, що цивільні починають швидко залишати район. Що це може означати?*

#### Відповіді:

- А) Це звичайна поведінка, не варто звертати увагу.
- Б) Це може свідчити про підготовку нападу або мінування території.
- В) Це випадковий збіг обставин, який не несе загрози.
- Г) Це означає, що в районі немає небезпеки.

### Ситуація 3. Супровід гуманітарного конвою

*Запитання: Ваш підрозділ супроводжує гуманітарний конвой, коли ви помічаєте, що за вами рухається цивільний автомобіль. Ваші дії?*

#### Відповіді:

- А) Негайно відкрити вогонь по машині, оскільки вона може бути загрозою.
- Б) Повідомити командування та змінити маршрут.
- В) Проігнорувати ситуацію, поки транспорт не наблизиться.
- Г) Зупинити машину та змусити водія покинути транспортний засіб.

### Ситуація 4. Помічений дрон

*Запитання: Ви помічаєте ворожий дрон над позицією вашого підрозділу. Ваші дії?*

#### Відповіді:

- А) Замаскувати свої позиції та змінити розташування.
- Б) Ігнорувати його, якщо він не атакує.
- В) Спробувати збити дрон без дозволу командира.
- Г) Негайно відкрити вогонь по дрону без оцінки загрози.

### Ситуація 5. Перетин нестабільної території

*Запитання: Ваш підрозділ супроводжує гуманітарний конвой, і ви помічаєте цивільний транспорт, що слідує за вами. Ваші дії?*

#### Відповіді:

- А) Негайно відкрити вогонь по машині, оскільки вона може бути загрозою.

- Б) Повідомити командування та змінити маршрут.
- В) Проігнорувати ситуацію, поки транспорт не наблизиться.
- Г) Зупинити машину та змусити водія покинути транспортний засіб.

#### **Ситуація 6. Реакція на артилерійський обстріл**

*Запитання: Ваш підрозділ займає оборонні позиції, коли раптово починається артилерійський обстріл. Які першочергові дії потрібно виконати?*

##### **Відповіді:**

- А) Негайно розосередитися та знайти укриття.
- Б) Відкрити вогонь у відповідь, не знаючи точного розташування противника.
- В) Чекати подальших наказів, залишаючись на місці.
- Г) Відступити без оцінки ситуації.

#### **Ситуація 7. Підозрілий об'єкт на перехресті**

*Запитання: Ви та ваш підрозділ виходите на перехрестя, де на стовпі прикріплена тканина невідомого походження. Що слід зробити?*

##### **Відповіді:**

- А) Негайно наблизитися та торкнутися предмета.
- Б) Зупинити загін, оглянути місцевість на наявність загроз.
- В) Продовжити рух, не звертаючи уваги на предмет.
- Г) Використати підлеглого для перевірки предмета.

#### **Ситуація 8. Місцеві жителі різко покидають район**

*Запитання: Ваш підрозділ займає позицію, коли місцеві жителі раптово починають залишати територію. Що це може означати?*

##### **Відповіді:**

- А) Це звичайна поведінка, не варто звертати увагу.
- Б) Це може свідчити про підготовку нападу чи мінування території.
- В) Це випадковий збіг обставин, який не несе загрози.
- Г) Це означає, що в районі немає небезпеки.

#### **Ситуація 9. Затримка повітряної підтримки**

*Запитання: Ваш підрозділ знаходиться під атакою, але очікувана авіанідтримка затримується. Як слід діяти?*

##### **Відповіді:**

- А) Продовжити утримувати позиції, використовуючи всі доступні засоби.
- Б) Негайно відступити, поки не надійде підтримка.
- В) Ігнорувати план та діяти самостійно.
- Г) Спонтанно атакувати противника без узгодження.

#### **Ситуація 10. Вибух у будівлі**

*Запитання: Після операції у будівлі, яку зайняв ваш підрозділ, лунає вибух. Ваші дії?*

##### **Відповіді:**

- А) Негайно залишити приміщення та доповісти командуванню.
- Б) Почати шукати вибуховий пристрій самостійно.
- В) Ігнорувати ситуацію, якщо вибух був незначним.
- Г) Провести перевірку через місцевих мешканців.

## ЧАСТИНА 2

### Ситуації для тесту (10 сценаріїв)

#### Сценарій 1. Засідка в місті

*Сценарій: Ваш підрозділ рухається вузькою вулицею міста, коли чується постріл і один боєць падає пораненим. Видимих супротивників немає.*

##### Запитання:

- Що є вашим першим пріоритетом?
- Які дії потрібно вжити для забезпечення безпеки підрозділу?
- Як можна швидко визначити джерело загрози?

#### Сценарій 2. Конфлікт між підлеглими

*Сценарій: Двоє військовослужбовців вступили в конфлікт, що може загрозувати виконанню бойового завдання.*

##### Запитання:

- Як правильно втрутитися в ситуацію?
- Які заходи можна застосувати для деескалації?
- Як запобігти повторенню конфліктів у майбутньому?

#### Сценарій 3. Втрачений боєць

*Сценарій: Під час нічної операції один із військовослужбовців не вийшов на зв'язок і не з'явився у визначеній точці збору.*

##### Запитання:

- Які можливі причини його відсутності?
- Які дії необхідно виконати для його пошуку?
- Як уникнути зайвого ризику для решти підрозділу?

#### Сценарій 4. Відмова техніки під час операції

*Сценарій: Під час виконання бойового завдання виходить з ладу зв'язок і основний транспорт.*

##### Запитання:

- Які можливі способи зв'язку можуть бути використані?
- Як прийняти рішення щодо подальших дій?
- Як забезпечити безпеку особового складу?

#### Сценарій 5. Евакуація пораненого під вогнем

*Сценарій: Один із військових отримав поранення в зоні обстрілу. Відкрита евакуація небезпечна через снайперів.*

##### Запитання:

- Як оцінити ризики евакуації?
- Які можливі способи витягування пораненого?
- Як ефективно організувати прикриття?

#### Сценарій 6. Спотворена розвідінформація

*Сценарій: Вам надходить розвіддані, які суперечать попередній інформації щодо розташування противника.*

##### Запитання:

- Як оцінити достовірність інформації?

- Які фактори можуть впливати на її правдивість?
- Які кроки слід зробити перед прийняттям рішення?

### Сценарій 7. Несподівана зміна наказу

*Сценарій: Під час виконання завдання командування змінює наказ, що суперечить попередньому плану.*

#### Запитання:

- Як оцінити обґрунтованість змін?
- Які дії варто виконати насамперед?
- Як адаптувати команду до змін у короткі терміни?

### Сценарій 8. Загроза зсередини (інсайдер)

*Сценарій: Ви отримали анонімне повідомлення, що один із військових може працювати на противника.*

#### Запитання:

- Як правильно оцінити таку загрозу?
- Які заходи безпеки слід вжити?
- Як зберегти довіру серед військових?

### Сценарій 9. Затримка підтримки

*Сценарій: Очікувана повітряна підтримка запізнюється, а противник починає контратаку.*

#### Запитання:

- Які тимчасові заходи слід вжити для утримання позиції?
- Як ефективно використовувати наявні ресурси?
- Коли слід ухвалити рішення про відступ?

### Сценарій 10. Робота з місцевим населенням

*Сценарій: Ви спілкуєтеся з місцевими жителями, які бояться говорити, але, ймовірно, знають про активність ворога.*

#### Запитання:

- Як налагодити довіру для отримання інформації?
- Які тактичні заходи можуть бути ефективними?
- Як перевірити достовірність отриманих даних?

## ФОРМАТ ОЦІНЮВАННЯ ТА ВІДПОВІДІ

### Вага для різних типів питань

Відкриті запитання є складнішими та важливішими, їм надано більшу вагу: відкриті запитання = 70% загального балу, закриті = 30%.

Тип запитань	Максимальна оцінка	Вага у загальному балу
Частина 1 - закриті запитання (10)	10 балів	30%
Частина 2 - відкриті запитання (10)	120 балів (12 балів за кожну правильну відповідь)	70%
Загальна оцінка	140 балів	100%

#### Формат оцінювання для Частини 1:

Правильна відповідь – 1 бал

Частково правильна відповідь – 0,5 бала

Неправильна відповідь – 0 балів

**Критерії оцінювання відкритих відповідей, Частина 2:**

Критерій	0 балів (незадовільно)	1 бал (низький рівень)	2 бали (середній рівень)	3 бали (високий рівень)
Аналіз ситуації	Ігнорує або неправильно визначає ключові елементи ситуації	Визначає частину загроз, але пропускає критичні аспекти	Виявляє більшість загроз, але може упустити окремі деталі	Повністю аналізує ситуацію, помічає всі загрози та зміни
Прийняте рішення	Обране рішення є неприйнятним або небезпечним	Рішення має сенс, але містить значні ризики	Загалом правильне рішення, але є слабкі місця	Рішення оптимальне, логічне та тактично виправдане
Логіка обґрунтування	Відповідь не пояснює причини вибору	Часткове пояснення, але є неузгодженість	Логіка є, але аргументація слабка	Логічне, добре аргументоване пояснення вибору
Швидкість реакції	Дуже повільно, затримка може призвести до втрат	Відповідь є повільною, час реакції вищий за норму	Реакція в межах допустимого часу	Відповідь сформована швидко, реакція блискавична

**Інтерпретація балів (повний комбінований тест)**

85-100% – Високий рівень ситуаційної обізнаності, швидка реакція та логічне мислення.

70-84% – Добрий рівень, але є потреба в додаткових тренуваннях, здатність аналізувати загрози, але є місце для покращення.

50-69% – Посередній рівень, необхідне покращення розпізнавання загроз, деякі рішення можуть бути неефективними або занадто повільними.

< 50% – Критично низький рівень, високий ризик помилок у реальних умовах, критично необхідне додаткове навчання та відпрацювання навичок.

**Відповіді до питань ЧАСТИНИ 1**

**Ситуація 1** – А – неправильне рішення, Б (правильна відповідь), В – неправильне рішення, Г (частково правильна відповідь).

**Ситуація 2** – А – неправильне рішення, Б – найбільш оптиміальне рішення, В – неправильне рішення, Г – Частково правильне рішення.

**Ситуація 3.** – А – Неправильне рішення, Б – Найкраще рішення, В – Неправильне рішення, Г – Частково правильне рішення.

**Ситуація 4** – А – Найкращий варіант, Б – Небезпечне рішення, втрата ініціативи, В – частково правильна відповідь, бо знищення дрона може бути виправданим, але без дозволу командира це ризиковане рішення, Г – Дуже ризиковане рішення, бо може привернути увагу ворога та видати позицію.

**Ситуація 5** – А – Неправильна відповідь, порушує правила ROE – Rules of Engagement, Б – Найкраща відповідь, дає змогу мінімізувати ризики, В – Небезпечно, відсутність оцінки загрози, Г – Частково правильна відповідь, оскільки зупинка може бути необхідною, але підхід до неї має бути з урахуванням тактичної ситуації.

**Ситуація 6** – А – Правильна відповідь, Б, В, Г – Небезпечні і вкрай ризиковані рішення.

**Ситуація 7** – Б – Правильне рішення, А, В, Г – неправильні рішення.

**Ситуація 8** – А – Неправильне рішення через ігнорування потенційної загрози, Б – Найбільш правильна відповідь, оскільки такі зміни часто сигналізують про загрозу, В – Неправильне рішення через недостатню ситуаційну обізнаність, Г - Частково правильна відповідь, якщо є підтверджені дані про евакуацію цивільних, але без аналізу це ризиковано.

**Ситуація 9** – А – Правильне рішення, Б, В, Г – Неправильні рішення.

**Ситуація 10** – А - Правильне рішення, Б, В – Неправильні рішення, Г – Частково правильне рішення.

#### 4. ТЕСТ НА ЕТИЧНЕ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

##### Формат:

Кожне питання – це етична дилема, що моделює ситуацію, де військовослужбовець має зробити вибір. Варіанти відповідей можуть бути етично правильними, частково правильними або неправильними.

##### Система оцінювання

Правильна відповідь – 1 бал; Частково правильна відповідь – 0,5 бала; Неправильна відповідь – 0 балів

У тесті є запитання з двома правильними відповідями. У таких випадках:

Якщо учасник обирає обидві правильні відповіді → 1 бал

Якщо учасник обирає лише одну з правильних відповідей → 0,5 бала

Якщо учасник обирає неправильну відповідь або не дає відповіді → 0 балів

##### Інтерпретація результатів:

20 балів – високий рівень етичної компетентності

15-19 балів – добре розвинене етичне мислення

10-14 балів – середній рівень етичної компетентності, є проблемні зони

<10 балів – критично низький рівень, необхідна додаткова етична підготовка

#### ЕТИЧНІ ДИЛЕМИ

##### Дилема 1. Дотримання наказу чи власної оцінки ситуації

*Ви отримуєте наказ від командира атакувати будівлю, в якій можливо перебувають цивільні. Ви не маєте точного підтвердження щодо їхньої присутності. Що ви робите?*

- А) Виконуєте наказ негайно, оскільки це ваш обов'язок.
- Б) Вимагаєте уточнення інформації перед атакою.
- В) Ігноруєте наказ і відмовляєтесь виконувати його.
- Г) Виконуєте наказ, але наказуєте особовому складу діяти менш агресивно.

##### Дилема 2. Взаємодія з військовополоненими

*Ваш підрозділ взяв у полон пораненого супротивника. Ваш командир наказує залишити його, оскільки немає можливості евакуації. Як ви дієте?*

- А) Виконуєте наказ, оскільки це військовий пріоритет.
- Б) Вимагаєте евакуації, оскільки військовополонені мають право на медичну допомогу.
- В) Дієте на власний розсуд і намагаєтесь допомогти пораненому без наказу.
- Г) Ліквідуєте військовополоненого, щоб не залишати загрози.

##### Дилема 3. Використання сили під час патрулювання

*Під час патрулювання до вас наближається цивільний із підозрілим предметом у руках. Що ви робите?*

- А) Негайно відкриваєте вогонь, щоб уникнути загрози.
- Б) Голосом наказуєте йому зупинитися та пояснити свої дії.
- В) Продовжуєте патрулювання, оскільки цивільні не є бойовими цілями.
- Г) Викликаєте підкріплення та берете його під приціл, не роблячи різких рухів.

##### Дилема 4. Збереження таємниці чи розголошення інформації

*Ви дізналися, що ваш командир планує операцію, яка суперечить міжнародному гуманітарному праву. Ваші дії?*

- А) Повідомляєте вищестояще командування чи військову прокуратуру.
- Б) Виконуєте наказ, не розголошуючи інформацію.

В) Попереджаєте товаришів по службі, щоб вони не брали в ній участь.

Г) Ігноруєте ситуацію, щоб уникнути конфлікту з командиром.

#### **Дилема 5. Використання ресурсів у зоні бойових дій**

*Ваш підрозділ потребує води та харчів. Ви бачите залишене житло цивільних із запасами. Як ви дієте?*

А) Використовуєте ресурси, адже виживання підрозділу важливіше.

Б) Залишаєте їх, оскільки це мародерство.

В) Використовуєте лише частину ресурсів, сподіваючись, що власники не повернуться.

Г) Передаєте запаси командуванню для ухвалення рішення.

#### **Дилема 6. Відповідальність за втрати серед цивільних**

*Під час операції через помилку вашого підлеглого загинули цивільні. Як ви дієте?*

А) негайно повідомляєте про інцидент командуванню.

Б) Замовчуєте ситуацію, щоб уникнути наслідків.

В) Захищаєте підлеглого, стверджуючи, що це була неминуча ситуація.

Г) Самостійно проводите розслідування перед тим, як повідомити командування.

#### **Дилема 7. Викрадення гуманітарної допомоги**

*Ви дізналися, що ваш побратим викрадає гуманітарну допомогу для власного використання. Як ви дієте?*

А) Ігноруєте ситуацію, щоб уникнути конфлікту.

Б) Повідомляєте командуванню про інцидент.

В) Переконуєте побратима повернути допомогу без доповіді.

Г) Використовуєте цю їжу для себе та своїх товаришів.

#### **Дилема 8. Затримання цивільного без доказів**

*Ви отримали наказ затримати цивільного без конкретних доказів його причетності до ворога. Ваші дії?*

А) Виконуєте наказ, бо це вказівка командування.

Б) Вимагаєте додаткової розвідки перед затриманням.

В) Ігноруєте наказ, оскільки він неетичний.

Г) Затримуєте особу, але повідомляєте про це правозахисні органи.

#### **Дилема 9. Порушення правил поведінки побратимом**

*Ваш друг-підлеглий порушує правила поведінки, але це не впливає на операцію. Чи будете ви доповідати про це?*

А) Так, адже військова дисципліна має бути однаковою для всіх.

Б) Ні, адже це може зашкодити вашим стосункам у команді.

В) Попередите його, що наступного разу доповісте командуванню.

Г) Зробіть вигляд, що не помітили, бо це дрібне порушення.

#### **Дилема 10. Непропорційне застосування сили**

*Ваш підрозділ зазнав втрат, і у вас є можливість помститися ворогу, застосовуючи непропорційну силу. Як ви дієте?*

А) Залишаєте підрозділ, щоб не брати в цьому участь.

Б) Погоджуєтесь на більш жорсткі заходи, щоб деморалізувати противника.

В) Дотримуєтесь наказів, але не берете особистої участі.

Г) Дієте згідно з військовими правилами, не допускаючи помсти.

#### **Дилема 11. Порушення Женевських конвенцій**

*Ви дізналися, що інший підрозділ порушує Женевські конвенції. Чи будете ви повідомляти про це?*

А) Так, це є обов'язком військовослужбовця.

- Б) Ні, це не ваша справа, нехай розбирається командування.
- В) Попередите командування лише в тому випадку, якщо це впливає на вашу операцію.
- Г) Ігноруєте ситуацію, щоб уникнути проблем.

**Дилема 12. Жорстоке поводження з військовополоненими**

*Ви бачите, як командир жорстоко поводиться з військовополоненими. Як ви реагуєте?*

- А) Втручаєтесь і намагаєтесь припинити дії командира.
- Б) Робите вигляд, що нічого не бачите.
- В) Повідомляєте вищому командуванню.
- Г) Відходите від ситуації, бо це не ваша відповідальність.

**Дилема 13. Вибір між двома ворогуючими сторонами**

*Під час операції ви опинилися між двома ворогуючими сторонами, які ведуть бій. Кого ви підтримаєте?*

- А) Залишаєтесь нейтральними, якщо це не загрожує вашому підрозділу.
- Б) Підтримуєте сторону, яка видається морально правою.
- В) Вступаєте в бій на боці сильнішої сторони.
- Г) Вибираєте сторону, яка дасть вам більше вигоди.

**Дилема 14. Фальсифікація звітності**

*Ваше командування вимагає від вас дати неправдивий звіт про успішність операції. Як ви дієте?*

- А) Відмовляєтесь фальсифікувати дані.
- Б) Погоджуєтесь, оскільки це покращить репутацію підрозділу.
- В) Пишете правду, але в м'якій формі, щоб не створювати проблем.
- Г) Вимагаєте пояснень від командування, чому це необхідно.

**Дилема 15. Евакуація військових чи цивільних**

*У вас є наказ евакуювати поранених солдатів, але серед цивільних теж є важкопоранені. Кого ви евакуюєте в першу чергу?*

- А) Військових, оскільки вони є вашим прямим обов'язком.
- Б) Цивільних, бо вони не можуть себе захистити.
- В) Приймаєте рішення залежно від тяжкості поранень.
- Г) Евакуюєте тих, хто просить допомоги першим.

**Дилема 16. Військовий, який відмовляється воювати**

*Ви знаходите військового, який втратив зброю та ховається від бою. Як ви дієте?*

- А) Вимагаєте від нього повернутися до строю.
- Б) Доповідаєте командуванню про дезертирство.
- В) Захищаєте його, бо ви б зробили те ж саме.
- Г) Ігноруєте його, бо це його особиста справа.

**Дилема 17. Допомога дітям у зоні бойових дій**

*Під час патрулювання ви бачите дітей, які просять їжу, але у вас обмежені запаси. Що ви робите?*

- А) Віддаєте їм їжу, бо вони вразливі.
- Б) Розподіляєте запаси таким чином, щоб вистачило всім.
- В) Відмовляєтесь ділитися, бо це може спричинити небезпеку.
- Г) Передасте їх під опіку гуманітарних організацій.

**Дилема 18. Свідчення проти іншого військового без упевненості в правдивості інформації**

*Ваш командир просить вас дати свідчення, які можуть зашкодити іншому військовому, хоча ви не впевнені в правдивості інформації. Як ви дієте?*

- А) Відмовляєтесь давати свідчення, поки не отримаєте достовірні докази.
- Б) Виконуєте наказ, оскільки командир відповідає за справедливість розслідування.

В) Спочатку перевіряєте факти, а потім ухвалюєте рішення щодо надання свідчень.

Г) Погоджуєтесь дати свідчення, але намагаєтесь зробити їх нейтральними.

**Дилема 19. Виконання наказу на атаку, знаючи, що противник готовий**

*Ви отримали наказ атакувати позицію, але знаєте, що противник добре підготувався до оборони. Чи будете ви виконувати наказ?*

А) Виконуєте наказ, оскільки його скасовувати не можна.

Б) Доповідаєте командуванню про ризики та пропонуєте змінити тактику.

В) Вимагаєте додаткової розвідки перед атакою.

Г) Відмовляєтесь виконувати наказ, оскільки він може призвести до великих втрат.

**Дилема 20. Використання цивільної інфраструктури для військових потреб**

*Ваш підрозділ має можливість використати військовий об'єкт цивільної інфраструктури для укриття. Чи використовуєте ви його?*

А) Використаєте його, якщо це дозволено міжнародним гуманітарним правом.

Б) Ігноруєте можливість використання, щоб уникнути порушення законів війни.

В) Використаєте його без вагань, адже безпека підрозділу – пріоритет.

Г) Замаскуєте свою присутність, щоб уникнути залучення цивільних до бойових дій.

**Відповіді:** *Дилема 1 – Б - правильна відповідь і Г - частково правильна відповідь; Дилема 2 – Б - правильна відповідь і В – частково правильна відповідь; Дилема 3 – Б - правильна відповідь і Г – частково правильна відповідь; Дилема 4 – А – правильна відповідь і В – частково правильна відповідь; Дилема 5 – Б і Г – правильні відповіді і В – частково правильна відповідь. Дилема 6 – А і Г – правильні відповіді та В – частково правильна відповідь; Дилема 7 – Б – правильна відповідь і В – частково правильна відповідь; Дилема 8 – Б і Г – правильні відповіді, і В – частково правильна відповідь; Дилема 9 – А – правильна відповідь і В – частково правильна відповідь; Дилема 10 – Г – правильна відповідь і В – частково правильна відповідь; Дилема 11 – А – правильна відповідь і В – частково правильна відповідь; Дилема 12 – А і В – правильні відповіді; Дилема 13 – А – правильна відповідь і Б – частковий правильна відповідь; Дилема 14 – А і Г – правильні відповіді, і В – частково правильна відповідь; Дилема 15 – А і Г – правильні відповіді та Б – частково правильна відповідь; Дилема 16 – А і Б – правильні відповіді; Дилема 17 – Б і Г – правильні відповіді і А – частково правильна відповідь; Дилема 18 – А і В – правильні відповіді і Г – частково правильна відповідь; Дилема 19 – Б і В – правильні відповіді і Г – частково правильна відповідь; Дилема 20 – А і Б – правильні відповіді та Г – частково правильна відповідь.*

## 5. ШКАЛА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ВІЙСЬКОВИХ УМОВАХ (ШПРВУ)

*Мета шкали: Оцінка ключових аспектів прийняття рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях.*

**Структура:**

- 25 запитань закритого типу (оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта: 1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден).
- 5 завдань сценарного типу (оцінюються експертно за швидкістю, точністю та обґрунтованістю відповідей).

**Інструкція:**

Перед вами серія тверджень. Вам потрібно оцінити, наскільки ви погоджуєтесь із кожним із них, використовуючи шкалу від 1 до 5, де: 1 – Зовсім не згоден(а); 2 – Скоріше не згоден(а); 3 – Важко сказати / Нейтрально; 4 – Скоріше згоден(а); 5 – Повністю згоден(а).

Важливі правила виконання:

- Відповідайте чесно – тест не має «правильних» або «неправильних» відповідей.

- Обирайте першу відповідь, яка здається вам найбільш відповідною.
- Не витрачайте надто багато часу на кожне твердження – намагайтеся відповідати інтуїтивно та швидко.
- Не пропускайте жодного питання.
- Ваші відповіді є конфіденційними та використовуються лише для аналізу.

### Система оцінювання

#### Частина 1 (Закриті питання)

- 5 балів за кожне питання (максимум 125 балів).
- Високий рівень прийняття рішень: 100+ балів.
- Середній рівень: 70-99 балів.
- Низький рівень: <70 балів.

#### Частина 2 (Сценарії)

Оцінка кожного сценарію – від 5 до 25 балів.

Відповіді оцінюються за наступними критеріями:

- Швидкість ухвалення рішення (1-5 балів)
- Точність рішення (відповідність військовим протоколам) (1-5 балів)
- Ситуаційна обізнаність (оцінка загроз, ресурсів, можливостей) (1-5 балів)
- Стресостійкість (збереження контролю, відсутність паніки) (1-5 балів)
- Колективна взаємодія (узгодженість з командою, координація дій) (1-5 балів)

Максимальний загальний бал – 250 балів.

#### Підсумковий бал для Частини 2:

- 200-250 балів → Високий рівень готовності до прийняття рішень.
- 140-199 балів → Середній рівень, необхідне вдосконалення окремих аспектів.
- <140 балів → Низький рівень, необхідне додаткове навчання.

#### Частина 1. Оцінка прийняття рішень у військових умовах

	Питання	1	2	3	4	5
<b>Швидкість прийняття рішень</b>						
1	Я швидко приймаю рішення в умовах високої невизначеності.	?	?	?	?	?
2	Я не витрачаю зайвий час на аналіз, коли потрібно діяти негайно.	?	?	?	?	?
3	Моя перша реакція в критичних ситуаціях зазвичай правильна.	?	?	?	?	?
4	Я можу швидко змінити своє рішення, якщо ситуація різко змінюється.	?	?	?	?	?
5	Я здатен оперативно оцінювати ризики та переваги можливих варіантів.	?	?	?	?	?
<b>Точність прийнятих рішень</b>						
6	Я ретельно перевіряю правильність своїх рішень перед їх реалізацією.	?	?	?	?	?
7	Мої рішення у кризових ситуаціях рідко призводять до помилок.	?	?	?	?	?
8	Я аналізую наслідки перед тим, як ухвалити рішення.	?	?	?	?	?
9	Я дотримуюся військових протоколів при прийнятті важливих рішень.	?	?	?	?	?
10	Мої рішення забезпечують безпеку моїх товаришів по службі.	?	?	?	?	?
<b>Ситуаційна обізнаність</b>						
11	Я добре орієнтуюся в складних та нестандартних бойових ситуаціях.	?	?	?	?	?
12	Я швидко ідентифікую головні загрози у змінюваних обставинах.	?	?	?	?	?
13	Я здатен прогнозувати розвиток ситуації під час виконання бойового завдання.	?	?	?	?	?
14	Я помічаю деталі, які можуть вплинути на результат операції.	?	?	?	?	?

15	Я легко адаптуюся до змін у бойовій обстановці.	?	?	?	?	?
<b>Стресостійкість</b>						
16	Я здатен зберігати концентрацію та ясність мислення під сильним стресом.	?	?	?	?	?
17	Я не втрачаю самоконтроль навіть у критичних ситуаціях.	?	?	?	?	?
18	Під тиском я ухвалюю обґрунтовані рішення, а не дію імпульсивно.	?	?	?	?	?
19	Я не дозволяю страху або хвилюванню впливати на мої рішення.	?	?	?	?	?
20	Я добре функціоную навіть у ситуаціях високої психологічної напруги.	?	?	?	?	?
<b>Колективне прийняття рішень</b>						
21	Я враховую думку команди при ухваленні рішень у бойових умовах.	?	?	?	?	?
22	Я ефективно спілкуюся та координую дії з підлеглими та командирами.	?	?	?	?	?
23	Я швидко знаходжу компроміс між власним баченням та командними цілями.	?	?	?	?	?
24	Я готовий взяти на себе відповідальність за спільне командне рішення.	?	?	?	?	?
25	Я залишаюсь спокійним та впевненим при обговоренні критичних рішень у групі.	?	?	?	?	?

## Частина 2. Сценарне оцінювання рішень для малих команд з 3-4 осіб

**Інструкція:** Вам буде представлено 10 ситуацій, що моделюють критичні моменти під час військової служби. Ваше завдання – ухвалити рішення, враховуючи обмежений час, ризики, етичні аспекти, ситуаційну обізнаність та безпеку особового складу.

### Сценарій 1. Раптовий обстріл під час патрулювання

*Ваш підрозділ патрулює міську територію. Раптово починається інтенсивний обстріл із засідки. Ваша група знаходиться між двома будівлями без очевидного укриття. Ваші дії?*

### Сценарій 2. Загублений босць під час нічного рейду

*Уночі ви проводите операцію в лісі. Один із бійців відстав, не виходить на зв'язок, а його місцез перебування невідоме. Завдання операції критично важливе. Ваші дії?*

### Сценарій 3. Наказ атакувати, коли ворог готовий до бою

*Вам надходить наказ атакувати позицію противника. Однак розвідка повідомляє, що ворог знає про напад і добре підготувався. Ваше рішення: виконаєте наказ чи запропонуєте альтернативний план?*

### Сценарій 4. Евакуація пораненого під вогнем

*Один із ваших товаришів важко поранений. Вороже вогневе прикриття ускладнює евакуацію. Вам необхідно вирішити, як діяти, щоб врятувати його і не наразити команду на небезпеку. Як ви організуєте евакуацію?*

### Сценарій 5. Підозріла особа на блокпосту

*До вашого блокпосту підходить цивільний із великим рюкзаком і поводить підозріло. Він не реагує на ваші команди зупинитися та підняти руки. Як ви дієте?*

### Сценарій 6. Відмова від виконання наказу командира

*Ви отримали наказ здійснити наступ, але розумієте, що це може призвести до великих втрат без тактичної переваги. У вас є можливість поставити під сумнів наказ командира. Чи будете ви його виконувати чи спробуєте переконати командира змінити план?*

### Сценарій 7. Бойове завдання vs гуманітарна допомога

*Ваш підрозділ отримав завдання ліквідувати ворожий склад боєприпасів, але дорогою ви стикаєтесь із групою цивільних, які потребують допомоги (жінки, діти, поранені). Що робити: виконати бойове завдання чи допомогти цивільним?*

### Сценарій 8. Взаємодія з союзниками, які порушують правила війни

Ви помічаєте, що союзники порушують гуманітарні норми (захоплення полонених із жорстоким поводженням). Ваша команда повинна вирішити, чи втрутитися в ситуацію. Що робите: доповідаєте, намагаєтесь втрутитися чи ігноруєте?

#### Сценарій 9. Вибір між захистом команди та виконанням наказу

Ваш командир наказує залишити позицію для виконання нового завдання, однак ворог готується до атаки. Відхід підвищує ризик для тих, хто залишиться прикриттями. Ваша стратегія: слідувати наказу чи ризикнути залишитися для прикриття?

#### Сценарій 10. Конфлікт із місцевим населенням під час операції

Під час операції натовп цивільних блокує вашу дорогу та протестує проти присутності військових. Вони не озброєні, але налаштовані агресивно. Ваші дії?

## 6. СИМУЛЯЦІЙНИЙ ТЕСТ УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ У КРИЗОВИХ ВІЙСЬКОВИХ СИТУАЦІЯХ

**Мета тесту:** Оцінка якості та швидкості ухвалених рішень військовослужбовцями в реалістичних кризових умовах через моделювання бойових ситуацій.

**Змінні, що оцінюються:** 1) Швидкість ухвалення рішення; 2) Якість рішення (відповідність військовим протоколам); 3) Ситуаційна обізнаність; 4) Стресостійкість; 5) Колективна взаємодія

#### Формат тесту

- Кількість сценаріїв: 10
- Формат проходження: Групова або індивідуальна симуляція
- Кількість учасників у групі: 3-5 військовослужбовців
- Таймінг: 5 хвилин на прийняття рішення + 3 хвилини на обґрунтування
- Тип відповіді: Вербальна відповідь командира / групи з аргументацією
- Метод реєстрації відповідей: Аудіозапис + експертне оцінювання

#### Ролі учасників у симуляціях

1. Командир групи (рішення ухвалює він / вона, керує процесом)
2. Спостерігач (оцінює інформацію, подає варіанти рішень)
3. Оператор зв'язку (виконує зв'язок із командуванням / запитує додаткові дані)
4. Інженер / медик (залежно від сценарію, дає оцінку технічних чи медичних факторів)
5. Солдати (виконують накази командира, дають власні оцінки ситуації)

Якщо симуляція індивідуальна – учасник діє у ролі командира підрозділу та ухвалює рішення самостійно.

#### Таймінг симуляції

Етап	Час	Що відбувається?
Опис ситуації	1 хв	Ведучий/модератор зачитує / показує сценарій
Оцінка ситуації	2 хв	Учасники обговорюють варіанти дій
Ухвалення рішення	2 хв	Командир ухвалює рішення
Обґрунтування	3 хв	Команда аргументує свій вибір
Експертний аналіз	3-5 хв	Оцінка рішення за критеріями
Підсумковий аналіз	10-15 хв	Після всіх сценаріїв експерти оцінюють результати учасників

**Загальний час на 1 сценарій: 10-13 хв**

**Загальний час на тест (10 сценаріїв): ~2 години + підсумковий аналіз**

#### Система оцінювання

Критерій	Максимальний бал
Швидкість ухвалення рішення	5 балів
Якість рішення (відповідність протоколам)	5 балів
Ситуаційна обізнаність	5 балів
Стресостійкість	5 балів
Колективна взаємодія	5 балів
Загалом за сценарій	25 балів

#### Підсумковий бал:

- ✓ 200-250 балів → Високий рівень ухвалення рішень у кризових ситуаціях.
- ✓ 140-199 балів → Середній рівень, необхідне вдосконалення окремих аспектів.
- ✓ <140 балів → Низький рівень, необхідне додаткове навчання.

#### Формат підсумкового зворотного зв'язку

Після проходження всіх 10 сценаріїв експерти надають аналіз рішень учасників, який може включати:

1. **Бальну оцінку** за кожен критерій (швидкість, якість, ситуаційна обізнаність, стресостійкість, командна взаємодія).
2. **Вербальний аналіз** – коментарі щодо сильних і слабких сторін ухвалених рішень.
3. **Письмовий звіт** (за потреби) – індивідуальний аналіз для кожного учасника.

### Сценарій 1. Раптовий контакт з ворогом

*Ситуація: Ваш підрозділ патрулює територію, коли несподівано натикається на добре озброєну групу противника на короткій дистанції. Ваша група ще не помічена.*

#### Ролі учасників:

- Командир підрозділу: Приймає остаточне рішення.
- Оператор зв'язку: Передає інформацію командуванню (якщо можливо).
- Спостерігач: Аналізує розташування противника, оцінює можливі загрози.
- Солдати: Готують зброю, пропонують варіанти дій.

**Обмеження:** ⌚ 5 хвилин на ухвалення рішення. Неправильне або затримане рішення може призвести до втрат.

#### Можливі варіанти рішень:

- А) Негайно відкрити вогонь на випередження.
- Б) Залишитися в укритті та провести розвідку перед атакою.
- В) Уникнути зіткнення, відійти на безпечну відстань.
- Г) Запросити артилерійську підтримку перед атакою (якщо можливо).

#### Оцінювання:

- ✓ **Якість рішення:** Чи відповідає вибране рішення військовим стандартам та мінімізує ризики?
- ✓ **Швидкість реакції:** Чи ухвалене рішення без затримки?
- ✓ **Ситуаційна обізнаність:** Чи враховані всі можливі загрози та можливості?
- ✓ **Стресостійкість:** Чи залишився командир зосередженим під тиском?
- ✓ **Командна взаємодія:** Чи було враховано думки членів підрозділу?

### Сценарій 2. Виявлення вибухового пристрою

*Ситуація: Під час зачистки будівлі ваш босць помічає дротяний механізм, що веде до невідомого пристрою. Є цивільні поблизу, а час на ухвалення рішення обмежений.*

#### Ролі учасників:

- Командир підрозділу: Приймає остаточне рішення.
- Інженер-сапер: Оцінює ризик і можливість знешкодження.
- Оператор зв'язку: Передає інформацію командуванню.
- Солдати: Забезпечують охорону та контроль ситуації.

**Обмеження:** ⌚ 5 хвилин на ухвалення рішення. Неправильне рішення може спричинити жертви серед військових або цивільних.

#### Можливі варіанти рішень:

- А) Негайно евакуювати всіх цивільних та викликати саперів.
- Б) Спробувати знешкодити пристрій самостійно.
- В) Огородити місце і чекати на підтримку без зміни позиції.
- Г) Відійти на безпечну відстань і продовжити операцію без втручання.

#### Оцінювання:

- ✓ **Якість рішення:** Чи враховані ризики для цивільних та військових?
- ✓ **Швидкість реакції:** Чи ухвалене рішення своєчасно?

- ✓ Ситуаційна обізнаність: Чи оцінені всі загрози?
- ✓ Стресостійкість: Чи залишився командир холоднокривим?
- ✓ Командна взаємодія: Чи правильно розподілені ролі в команді?

### Сценарій 3. Засідка під час руху колони

**Ситуація:** Ви рухаєтесь в складі колони бронетехніки. На вузькому мосту попереду вибухає міна, а в тилу починається інтенсивний обстріл. Колона опиняється під перехресним вогнем без можливості негайного відступу. (Можливе використання аудіо чи відео запису такого типу подій для глибшого занурення учасників симуляції у ситуацію)

#### Ролі учасників:

- Командир колони: Приймає остаточне рішення.
- Оператор зв'язку: Доповідає про ситуацію та запитує підтримку.
- Механік-водій: Аналізує можливість маневру чи обходу загрози.
- Група прикриття: Визначає загрози, відкриває вогонь у відповідь.

**Обмеження:** 5 хвилин на ухвалення рішення. Зволікання може призвести до великих втрат.

#### Можливі варіанти рішень:

- А) Негайно висадити частину особового складу для ведення бою, забезпечивши прикриття для колони.
- Б) Спробувати прорватися через засідку, збільшуючи швидкість руху.
- В) Відвести колону назад під прикриттям димових гранат і очікувати підмоги.
- Г) Організувати кругову оборону та координувати точковий вогонь по позиціях противника.

#### Оцінювання:

- ✓ Якість рішення: Чи збережена боєздатність підрозділу?
- ✓ Швидкість реакції: Чи прийнято рішення вчасно?
- ✓ Ситуаційна обізнаність: Чи враховані всі загрози?
- ✓ Стресостійкість: Чи не виникла паніка серед особового складу?
- ✓ Командна взаємодія: Чи скоординовані дії всіх підрозділів?

### Сценарій 4. Втрачений зв'язок із командуванням

**Ситуація:** Ви ведете підрозділ у бойовій операції згідно з наказами штабу. Раптово зв'язок із командуванням зникає, а перед вами – непередбачена ситуація: ворожа група на відстані 500 м, можливо, засідка. Вам необхідно ухвалити рішення без прямого керування зверху.

#### Ролі учасників:

- Командир підрозділу: Приймає остаточне рішення.
- Оператор зв'язку: Визначає, чи є можливість відновити контакт.
- Спостерігач: Аналізує карту місцевості та оцінює шляхи відходу / атаки.
- Солдати: Пропонують варіанти дій, оцінюють ризики.

**Обмеження:** 5 хвилин на ухвалення рішення, у реальних умовах зволікання може означати втрати.

#### Можливі варіанти рішень:

- А) Залишити позицію, поки не буде підтвердженого наказу.
- Б) Відкрити вогонь по групі противника на випередження.
- В) Перегрупуватися та направити розвідника вперед для оцінки ситуації.
- Г) Розділити підрозділ: одна частина лишається на позиції, інша здійснює маневр.

#### Оцінювання:

- ✓ Якість рішення: Чи відповідає військовим тактичним стандартам?
- ✓ Швидкість реакції: Чи прийнято рішення вчасно?
- ✓ Ситуаційна обізнаність: Чи враховані всі ризики?
- ✓ Стресостійкість: Чи залишався командир зосередженим?
- ✓ Командна взаємодія: Чи були враховані пропозиції інших членів підрозділу?

### **Сценарій 5. Поранений боєць під обстрілом**

**Ситуація:** Один із бійців важко поранений на відкритій місцевості під ворожим обстрілом. Ворог контролює навколишню територію, а евакуація може поставити під загрозу інших.

#### **Ролі учасників:**

- Командир підрозділу: Приймає остаточне рішення.
- Медик: Оцінює стан пораненого та можливості стабілізації.
- Оператор зв'язку: Передає інформацію командуванню та запитує евакуацію.
- Група прикриття: Визначає вогневі загрози, організовує захист.

**Обмеження:** 5 хвилин на ухвалення рішення. Запізнення або неправильний вибір можуть спричинити додаткові втрати.

#### **Можливі варіанти рішень:**

- А) Організувати евакуацію пораненого під прикриттям димових гранат і вогню.
- Б) Відвести групу на безпечну відстань, залишивши пораненого, щоб повернутися за ним пізніше.
- В) Нейтралізувати загрозу противника перед евакуацією пораненого.
- Г) Викликати повітряну підтримку для подавлення ворожих позицій і забезпечення евакуації.

#### **Оцінювання:**

- ✓ Якість рішення: Чи мінімізуються ризики для всієї групи?
- ✓ Швидкість реакції: Чи прийнято рішення вчасно?
- ✓ Ситуаційна обізнаність: Чи враховані всі можливі загрози?
- ✓ Стресостійкість: Чи здатний командир діяти зібрано під тиском?
- ✓ Командна взаємодія: Чи була організована скоординована евакуація?

### **Сценарій 6. Протистояння з озброєними цивільними**

**Ситуація:** Ваш підрозділ займає позиції в міській забудові. До вас наближається група цивільних із підозрілими предметами. Вони агресивно жестикулюють, але не відкривають вогонь. Як ви оціните загрозу та що зробите?

#### **Ролі учасників:**

- Командир підрозділу: Приймає остаточне рішення.
- Оператор зв'язку: Передає інформацію командуванню та запитує інструкції.
- Розвідник: Аналізує поведінку цивільних і оцінює ризики.
- Солдати: Перебувають у бойовій готовності та слідує наказам.

**Обмеження:** 5 хвилин на ухвалення рішення. Неправильне або запізнане рішення може призвести до ескалації конфлікту.

#### **Можливі варіанти рішень:**

- А) Попередити цивільних про можливість застосування сили та наказати відступити.
- Б) Відкрити попереджувальний вогонь у повітря.
- В) Негайно відкрити вогонь на ураження, розцінюючи їх як ворога.

Г) Використати димові гранати або акустичні засоби для стримування натовпу.

**Оцінювання:**

- ✓ Якість рішення: Чи дотримано правила ведення бойових дій і військових протоколів?
- ✓ Швидкість реакції: Чи прийнято рішення вчасно?
- ✓ Ситуаційна обізнаність: Чи правильно оцінено рівень загрози?
- ✓ Стресостійкість: Чи здатний командир зберігати спокій під тиском?
- ✓ Командна взаємодія: Чи узгоджені дії підрозділу?

**Сценарій 7. Ворог використовує цивільних як щит**

**Ситуація:** Під час операції ви виявляєте групу ворога, що укривається серед цивільних. Відкрити вогонь безпосередньо – ризик втрат серед мирного населення, але зволікання дасть ворогу змогу втекти. Ваші дії?

**Ролі учасників:**

- Командир підрозділу: Приймає остаточне рішення.
- Оператор зв'язку: Доповідає командуванню та запитує інструкції.
- Розвідник: Оцінює можливі шляхи обходу та ідентифікує ворожі позиції.
- Солдати: Утримують оборону, чекають на команди.

**Обмеження:** 5 хвилин на ухвалення рішення. Запізнення може дати ворогу змогу втекти, неправильне рішення – призвести до жертв серед цивільного населення.

**Можливі варіанти рішень:**

- А) Використати групу розвідки для обходу ворога та мінімізації ризику для цивільних.
- Б) Відкрити вогонь по ворожих позиціях, нехтуючи ризиком для цивільних.
- В) Вимагати від ворога здачі, використовуючи переговори та психологічний тиск.
- Г) Викликати підкріплення або вогневу підтримку, щоб ізолювати загрозу.

**Оцінювання:**

- ✓ Якість рішення: Чи мінімізуються втрати серед цивільних?
- ✓ Швидкість реакції: Чи прийнято рішення вчасно?
- ✓ Ситуаційна обізнаність: Чи враховані всі можливі ризики?
- ✓ Стресостійкість: Чи здатний командир діяти раціонально під тиском?
- ✓ Командна взаємодія: Чи узгоджені дії підрозділу?

**Сценарій 8. Загроза від своїх**

**Ситуація:** У вашому підрозділі виникла підозра, що один із бійців передає інформацію ворогу. Прямих доказів немає, але його поведінка здається підозрілою. Що ви робите?

**Ролі учасників:**

- Командир підрозділу: Приймає остаточне рішення.
- Офіцер безпеки: Аналізує поведінку підозрюваного, оцінює можливі ризики.
- Оператор зв'язку: Передає інформацію командуванню та отримує інструкції.
- Солдати: Спостерігають за ситуацією та виконують накази командира.

**Обмеження:** 5 хвилин на ухвалення рішення. Запізнення може дозволити можливому зраднику передати критичну інформацію, а неправильне рішення може спричинити напругу в підрозділі.

**Можливі варіанти рішень:**

- А) Встановити приховане спостереження за підозрюваним та доповісти командуванню.
- Б) Негайно ізолювати підозрюваного та допитати його у присутності офіцера безпеки.
- В) Проігнорувати підозри, оскільки немає прямих доказів.

Г) Виманити підозрюваного на відкриту розмову та оцінити його реакцію.

**Оцінювання:**

- ✓ Якість рішення: Чи мінімізуються загрози без зайвих конфліктів?
- ✓ Швидкість реакції: Чи прийнято рішення вчасно?
- ✓ Ситуаційна обізнаність: Чи враховані всі можливі ризики?
- ✓ Стресостійкість: Чи здатний командир діяти без емоційного впливу?
- ✓ Командна взаємодія: Чи правильно розподілені ролі та обов'язки підлеглих?

**Сценарій 9. Конфлікт із союзниками**

**Ситуація:** *Ви взаємодієте з іноземними союзними силами, які пропонують тактику, що може порушити етичні принципи ведення війни. Вони наполягають на своєму варіанті. Як ви вирішуєте конфлікт?*

**Ролі учасників:**

- Командир підрозділу: Приймає остаточне рішення.
- Офіцер зі зв'язків із союзниками: Відповідає за дипломатичний діалог.
- Юридичний консультант: Аналізує відповідність запропонованих дій військовому праву.
- Тактичний радник: Оцінює ефективність альтернативних варіантів дій.

**Обмеження:** 5 хвилин на ухвалення рішення. Запізнення може призвести до ескалації конфлікту або порушення етичних стандартів.

**Можливі варіанти рішень:**

- А) Відхилити пропозицію союзників і пояснити юридичні та етичні ризики.
- Б) Прийняти запропоновану тактику, незважаючи на порушення етичних принципів.
- В) Запропонувати альтернативний план, що враховує як військову ефективність, так і етичні стандарти.
- Г) Перенести рішення на вищий рівень командування та чекати їх вказівок.

**Оцінювання:**

- ✓ Якість рішення: Чи враховані як військові, так і етичні аспекти?
- ✓ Швидкість реакції: Чи ухвалене рішення без зволікань?
- ✓ Ситуаційна обізнаність: Чи оцінені всі ризики?
- ✓ Стресостійкість: Чи зберіг командир холонокровність у складній ситуації?
- ✓ Командна взаємодія: Чи ефективно координовано роботу підрозділу?

**Сценарій 10. Критичне рішення під час відступу**

**Ситуація:** *Ваш підрозділ отримав наказ відступити, але є можливість завдати точкового удару по ворогу, що може змінити хід операції. Це рішення ризиковане, але потенційно вигідне. Яке рішення ви ухвалюєте?*

**Ролі учасників:**

- Командир підрозділу: Приймає остаточне рішення щодо дій.
- Офіцер з розвідки: Оцінює ситуацію на місцевості та можливі загрози.
- Оператор зв'язку: Передає запит на командування та отримує додаткові інструкції.
- Артилерійський коригувальник: Оцінює можливість точкового удару по ворогу.
- Солдати: Виконують накази, забезпечують безпечне відведення сил.

**Обмеження:** 5 хвилин на ухвалення рішення. Запізнення може призвести до втрати переваги або небезпечної затримки відступу.

**Можливі варіанти рішень:**

- А) Виконати наказ на відступ без ризикованих маневрів.
- Б) Завдати точкового удару перед відступом, якщо це не поставить під загрозу власні сили.
- В) Розділити підрозділ: частина відступає, частина здійснює контратаку.
- Г) Відкласти відступ і провести розвідку, щоб оцінити потенційні можливості атаки.

#### Оцінювання:

- ✓ Якість рішення: Чи збережено баланс між ризиком і вигодою?
- ✓ Швидкість реакції: Чи ухвалене рішення вчасно?
- ✓ Ситуаційна обізнаність: Чи оцінено всі можливі загрози та можливості?
- ✓ Стресостійкість: Чи залишився командир холоднокривим у критичній ситуації?
- ✓ Командна взаємодія: Чи ефективно координовано дії підрозділу?

### 7. МОДИФІКОВАНА БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ОЦІНКИ КОМАНДНОЇ РОБОТИ (БМОКР) MULTIDIMENSIONAL TEAM PERFORMANCE OBSERVER RATING SYSTEM (MT-PORS) ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ

*Як інтегрувати MT-PORS у симуляційний тест?*

#### Перед початком симуляції

- Спостерігачі (експерти) отримують MT-PORS-анкети для оцінювання командної взаємодії у реальних умовах виконання сценарію.
- Учасники отримують опис завдання та ролі, відповідно до заданого сценарію.

#### Під час симуляції

- Оцінюються ключові змінні: комунікація, прийняття рішень, стресостійкість, адаптивність, ефективність взаємодії.
- Спостерігачі ставлять бали за кожним критерієм MT-PORS у ході симуляції.

#### Після завершення кожного сценарію

- Використовується система бального оцінювання MT-PORS для аналізу командної роботи.
- Спостерігачі обговорюють сильні та слабкі сторони взаємодії команди, вказують на можливі покращення.

#### Завершальний аналіз

- Після всіх 10 сценаріїв проводиться підсумкове оцінювання команди на основі MT-PORS.
- Можливе надання індивідуального або групового звіту, як це передбачено у вашій симуляційній системі.

**Інструкція:** Цей тест призначений для оцінки командної взаємодії в екстремальних або військових умовах. Спостерігачі (інструктори, командири або тренери) оцінюють ефективність команди за наведеними критеріями під час виконання групового завдання.

**Шкала оцінювання:** 1 – Дуже слабо виражено; 2 – Нижче середнього; 3 – Середній рівень; 4 – Вище середнього; 5 – Дуже високий рівень

#### Секція 1: Командна взаємодія

1. Члени команди ефективно комунікують між собою.
2. Інформація передається чітко, без спотворень.
3. Команда використовує спільні тактичні стратегії для вирішення завдань.
4. Відсутність конфліктів, що заважають виконанню місії.
5. Взаємна підтримка та координація дій між членами команди.

#### Секція 2: Лідерство та прийняття рішень

6. Командир (лідер) ефективно координує дії команди.
7. Рішення приймаються швидко та виважено.
8. Лідер ефективно розподіляє завдання між членами команди.
9. Команда сприймає лідерство та дотримується вказівок.
10. У кризовій ситуації команда демонструє злагоджене прийняття рішень.

#### Секція 3: Адаптивність та стресостійкість

11. Команда швидко адаптується до змінних умов.
12. Стрес не впливає на ефективність виконання завдань.
13. Військовослужбовці зберігають холонокровність під тиском.
14. Невизначеність не спричиняє дезорганізацію команди.
15. Команда зберігає бойову ефективність навіть у виснажливих умовах.

#### Секція 4: Колективне прийняття рішень

16. Члени команди враховують думку інших перед ухваленням рішення.
17. Прийняті рішення базуються на об'єктивному аналізі ситуації.
18. Команда гнучко адаптується до нової інформації.
19. Прийняття рішень є оперативним, але не імпульсивним.
20. Команда не допускає критичних помилок через групові когнітивні упередження.

#### Секція 5: Виконання місії

21. Завдання виконане згідно із встановленими стандартами.
22. Члени команди діяли з високою дисципліною.
23. Команда продемонструвала узгодженість у діях.
24. Учасники проявили ініціативу, коли це було необхідно.
25. Завдання виконано в межах встановленого часу.

#### Обробка результатів:

**Сума балів:** від 25 до 125. Вищі бали вказують на більш ефективну командну взаємодію та адаптивність у бойових умовах.

#### Рівні ефективності:

- **25-50** – Низька ефективність (потребує значного покращення)
- **51-85** – Середня ефективність (є певні слабкі місця)
- **86-110** – Висока ефективність (команда добре функціонує)
- **111-125** – Дуже висока ефективність (зразкове виконання завдань)

## 8. ОПИТУВАЛЬНИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ (EI) ШУТЕ (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test, SREI, адаптована версія)

**Інструкція:** Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь з кожним із 35 тверджень, що стосуються:

- *Сприйняття та вираження емоції (Perception of Emotion)*
- *Використання емоції для мислення (Using Emotions to Facilitate Thinking)*
- *Розуміння емоцій (Understanding Emotions)*
- *Управління емоціями (Emotional Regulation/Management of Emotion)*

Використовуйте 5-бальну шкалу Лікерта: 1 – зовсім не згоден; 2 – скоріше не згоден; 3 – нейтрально; 4 – скоріше згоден; 5 – повністю згоден.

#### Блок 1: Емоційний контроль (саморегуляція)

	Питання	1	2	3	4	5
1	Я можу швидко заспокоїтися після стресової ситуації.	?	?	?	?	?
2	Коли я злюся, я знаю, як узяти свої емоції під контроль.	?	?	?	?	?
3	Під час бойового завдання я залишаюся зосередженим, навіть коли ситуація напружена.	?	?	?	?	?
4	Я можу свідомо змінювати свій емоційний стан, коли це необхідно.	?	?	?	?	?
5	Я можу контролювати паніку, навіть якщо ситуація виходить з-під контролю.	?	?	?	?	?
6	У бойових умовах я можу швидко взяти себе в руки, навіть якщо ситуація непередбачувана.	?	?	?	?	?
7	Я здатен приглушити сильні негативні емоції, щоб ухвалити правильне рішення.	?	?	?	?	?

#### Блок 2: Рівень бойового стресу

	Питання	1	2	3	4	5
8	У кризових ситуаціях я відчуваю сильний страх.	?	?	?	?	?
9	Після складних завдань у мене буває емоційне виснаження.	?	?	?	?	?
10	Я часто переживаю події повторно у своїй голові.	?	?	?	?	?
11	Мій рівень тривоги суттєво зростає перед виконанням бойових завдань.	?	?	?	?	?
12	Я можу ефективно діяти, навіть якщо знаходжусь під сильним стресом.	?	?	?	?	?
13	У критичних ситуаціях я схильний діяти рішуче, навіть якщо відчуваю страх.	?	?	?	?	?
14	Після інтенсивного бойового завдання я швидко відновлюю емоційний баланс.	?	?	?	?	?

### Блок 3: Командна взаємодія

	Питання	1	2	3	4	5
15	Я легко розумію емоційний стан своїх товаришів по службі.	?	?	?	?	?
16	Я вмю підбадьорювати та мотивувати інших у складних ситуаціях.	?	?	?	?	?
17	Під час командної роботи я враховую почуття та думки інших.	?	?	?	?	?
18	Я здатний знайти компроміс, якщо в команді виникає конфлікт.	?	?	?	?	?
19	У бойових умовах я довіряю емоційному стану своєї команди.	?	?	?	?	?
20	Я можу оцінити емоційний стан підлеглих та відповідно скоригувати свої команди.	?	?	?	?	?
21	Я краще взаємодію з командою, якщо знаю їхній емоційний стан.	?	?	?	?	?

### Блок 4: Вплив авторитету та ієрархії

	Питання	1	2	3	4	5
22	Я швидко виконую накази, навіть якщо не повністю з ними згоден.	?	?	?	?	?
23	Я схильний ставити під сумнів накази, якщо вони здаються мені неетичними.	?	?	?	?	?
24	У складних ситуаціях я більше довіряю власним рішенням, ніж інструкціям командування.	?	?	?	?	?
25	Для мене важливо розуміти логіку наказів, перш ніж їх виконувати.	?	?	?	?	?
26	Якщо командир видає суперечливий наказ, я спочатку виконую його, а потім обговорюю питання.	?	?	?	?	?
27	У ситуаціях, коли я не згоден із командиром, я намагаюся коректно висловити свої зауваження.	?	?	?	?	?
28	Мені простіше виконувати накази, якщо я розумію їхню логіку та потенційні наслідки.	?	?	?	?	?

### Блок 5: Емоційна адаптація у військових умовах

	Питання	1	2	3	4	5
29	Я можу швидко адаптуватися до непередбачуваних обставин.	?	?	?	?	?
30	Мій емоційний стан суттєво впливає на мої рішення.	?	?	?	?	?
31	У стресових ситуаціях я здатний залишатися холоднокровним.	?	?	?	?	?
32	Після складних завдань я можу швидко відновлювати свій емоційний стан.	?	?	?	?	?
33	Я вважаю, що розуміння емоцій інших важливе у військових умовах.	?	?	?	?	?
34	Після раптової зміни бойового плану я можу швидко адаптуватися та ефективно діяти.	?	?	?	?	?
35	Я зберігаю працездатність навіть після тривалого перебування у високостресових умовах.	?	?	?	?	?

**Оцінювання:**

Загальний діапазон балів: 175–35 балів (мін. 35, макс. 175).

175–140 балів → Високий рівень емоційного інтелекту (відмінна адаптивність та емоційна стабільність, ефективна командна взаємодія).

139–105 балів → Середній рівень (добра емоційна стійкість, є аспекти для вдосконалення, особливо в стресових ситуаціях).

104–70 балів → Низький рівень (потреба в розвитку емоційного контролю, управління стресом та соціальної взаємодії).

<70 балів → Критично низький рівень (емоційна нестабільність, високий рівень стресу, необхідна психологічна робота).

## 9. ТЕСТ СТРУПА ДЛЯ ОЦІНКИ КОГНІТИВНОГО КОНТРОЛЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (Адаптований для військовослужбовців) (ADAPTED STROOP COLOR AND WORD TEST, SCWT)

**Загальна інформація**

**Мета тесту:** Оцінити когнітивний контроль, швидкість і точність прийняття рішень у військових умовах, рівень стресостійкості та здатність до гальмування імпульсивних реакцій.

**Покриття змінних:** 1) Швидкість прийняття рішень; 2) Точність прийняття рішень; 3) Когнітивні упередження; 4) Стресостійкість; 5) Рівень бойового стресу; 6) Емоційний контроль

**Можливий формат тесту:**

- Індивідуальне виконання
- Використовується комп'ютерний варіант або друковані картки
- Учасник(-ця) повинен реагувати якомога швидше та точніше

**Метод оцінювання:**

- Фіксується час реакції
- Враховуються помилки
- Додатково можна вимірювати фізіологічні параметри (наприклад, серцевий ритм)

**Таймінг тесту**

1. Етап 1: Читання військових команд – 30-45 секунд
2. Етап 2: Називання кольору команд – 40-60 секунд
3. Етап 3: Конфліктний тест (Струп-ефект) – 60-90 секунд
4. Етап 4: Симуляція бойової ситуації – 90-120 секунд

**Загальний час тесту:** 4-6 хвилин

**Примітки:**

- Час може змінюватися в залежності від індивідуальних особливостей військовослужбовців.
- Враховується швидкість та точність виконання кожного етапу.
- Можливий короткий інтервал (10-15 секунд) між етапами для переходу до наступного завдання.

**Етап 1: Читання військових команд**

**Завдання:** Учаснику(-ці) показують список військових команд, написаних чорним кольором на окремих картках. Він(вона) повинен швидко читати їх уголос.

Приклад слів:

- «АТАКА»
- «ОБОРОНА»
- «НАПАД»
- «ЕВАКУАЦІЯ»
- «ВІДСТУП»
- «Я – 300»

Час фіксується, оцінюється швидкість і точність.

**Етап 2: Називання кольору команд**

**Завдання:** Учаснику(-ці) показують ті самі команди, але цього разу вони написані різними кольорами (червоний, зелений, синій, жовтий, помаранчевий, фіолетовий). Завдання – назвати колір слова, а не прочитати його значення.

**Приклад:**

Слово	Колір написання
АТАКА	<input type="checkbox"/> (червоний)
ОБОРОНА	<input type="checkbox"/> (зелений)
ВІДСТУП	<input type="checkbox"/> (синій)
ЕВАКУАЦІЯ	<input type="checkbox"/> (жовтий)
НАПАД	<input type="checkbox"/> (помаранчевий)
ОХОРОНА	<input type="checkbox"/> (фіолетовий)

Фіксується час відповіді та кількість помилок (наприклад, якщо учасник читає слово замість називання кольору).

**Етап 3: Конфліктний тест (Струп-ефект)**

**Завдання:** Учаснику(-ці) показують військові команди, написані в невідповідному кольорі. Завдання – ігнорувати зміст слова і назвати тільки колір шрифту.

**Приклад:**

Слово	Колір написання
ОБОРОНА	<input type="checkbox"/> (червоний)
ВІДСТУП	<input type="checkbox"/> (зелений)
АТАКА	<input type="checkbox"/> (синій)
НАПАД	<input type="checkbox"/> (жовтий)
ОХОРОНА	<input type="checkbox"/> (помаранчевий)
ЕВАКУАЦІЯ	<input type="checkbox"/> (фіолетовий)

Оцінюється швидкість реакції та кількість помилок.

**Етап 4: Симуляція бойової ситуації****Завдання:**

- Учаснику(-ці) демонструються сценарії бойових ситуацій із ключовими словами та кольорами.
- Він(вона) повинен(-а) назвати правильну реакцію відповідно до кольору команди.

**Приклад:**

- **« ЧЕРВОНИЙ»** → Виконати оборонні дії.
- **« СИНІЙ»** → Провести евакуацію.
- **« ЖОВТИЙ»** → Очікування наказів.
- **« ЗЕЛЕНИЙ»** → Наступ.
- **« ПОМАРАНЧЕВИЙ»** → Перехід у режим підвищеної готовності.
- **« ФІОЛЕТОВИЙ»** → Перегрупування та оцінка ситуації.

Фіксується швидкість та точність реакції.

**Оцінювання результатів**

Критерій	Максимальний бал
Швидкість реакції (загальний час)	10
Точність відповідей (правильність називання кольорів)	10
Гальмівний контроль (конфліктний тест)	10
Стресостійкість (реакція під тиском)	10
Загальна когнітивна ефективність	10
<b>Загальний бал</b>	<b>50</b>

**Інтерпретація результатів:**

- ✓ 45-50 балів → Відмінний когнітивний контроль, висока стресостійкість.
- ✓ 35-44 бали → Добра когнітивна ефективність, є простір для вдосконалення.
- ✓ 20-34 бали → Середній рівень, потенційні труднощі в управлінні когнітивним конфліктом.
- ✓ <20 балів → Високий рівень помилок, необхідне тренування когнітивного контролю та стресостійкості.

**ВЕРБАЛЬНИЙ N-НАЗАД ТЕСТ (АУДИТОРНА ВЕРСІЯ)**

*Цей вербальний N-назад тест використовується для оцінки когнітивних змінних, таких як робоча пам'ять, швидкість прийняття рішень та когнітивний контроль. Він передбачає запам'ятовування букв і порівняння їх з тією, що була N позицій тому.*

**Процедура тесту:**

1. Ведучий або модератор зачитує вголос послідовність букв із задалегідь підготовленого списку.
2. Кожен учасник(-ця) тесту має аркуш паперу або картку з варіантами відповіді («Збіг» / «Немає збігу»).
3. Якщо поточна буква збігається з тією, що була N позицій тому, учасник позначає відповідь.
4. Ведучий продовжує зачитувати літери, поки не буде завершено всі 20-30 стимулів.
5. Наприкінці тесту ведучий перевіряє правильність відповідей і підраховує кількість правильних та помилкових відповідей.

**Основні показники тесту:**

**Точність (%)** – частка правильних відповідей серед усіх можливих випробувань.

**Час реакції (відносно групи)** – аналізується загальна швидкість реакції учасників.

**Кількість помилок** – вимірює рівень когнітивного контролю та імпульсивності.

**Інструкція:**

1. Визначте значення «N» (наприклад, 2 або 3), яке визначає, на скільки позицій назад потрібно перевіряти відповідність.
2. Підготуйте список випадкових букв (20-30 символів).
3. Ведучий зачитує букви в рівному темпі, даючи учасникам кілька секунд на відповідь.
4. Учасники записують або позначають «Збіг» / «Немає збігу» на своїх бланках.
5. Після завершення тесту перевіряється правильність відповідей та підраховується точність.

**10. АДАПТОВАНА ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА-ДЕВІДСОНА (CD-RISC) ДЛЯ ВІЙСЬКОВОГО ТА ЕКСТРЕМАЛЬНОГО КОНТЕКСТУ**

**Інструкція:** Будь ласка, оцініть кожне твердження за шкалою від 0 до 4, де: 0 = зовсім не вірно; 1 = рідко вірно;

2 = інколи вірно; 3 = часто вірно; 4 = майже завжди вірно.

Тест оцінює вашу здатність долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати ефективність у військових або екстремальних умовах.

	<b>Питання</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Я швидко відновлююся після труднощів і невдач.	<input type="checkbox"/>				
2	Навіть у складних ситуаціях я знаходжу спосіб адаптуватися.	<input type="checkbox"/>				
3	Я здатний(а) зосереджуватися на виконанні завдань під тиском.	<input type="checkbox"/>				
4	У складних ситуаціях я не панікую і не втрачаю самовладання.	<input type="checkbox"/>				
5	Я вмю швидко приймати рішення в умовах високої невизначеності.	<input type="checkbox"/>				
6	Я зберігаю ефективність навіть у виснажливих умовах.	<input type="checkbox"/>				
7	Після стресових подій я швидко повертаюся до нормального стану.	<input type="checkbox"/>				
8	Я вмю підтримувати холоднокровність у критичних ситуаціях.	<input type="checkbox"/>				
9	Мене не паралізує страх у загрозливих ситуаціях.	<input type="checkbox"/>				
10	Я можу контролювати свої емоції навіть у надзвичайних обставинах.	<input type="checkbox"/>				
11	Важкі умови роблять мене сильнішим(ою).	<input type="checkbox"/>				

12	Я здатний(а) діяти логічно і раціонально в небезпечних ситуаціях.	<input type="checkbox"/>				
13	Під час фізичного або психологічного виснаження я можу підтримувати продуктивність.	<input type="checkbox"/>				
14	Я можу взяти відповідальність у складній ситуації.	<input type="checkbox"/>				
15	Я вірю у свої сили навіть тоді, коли все йде не за планом.	<input type="checkbox"/>				
16	Я зберігаю спокій, коли інші проявляють паніку.	<input type="checkbox"/>				
17	Я здатний(а) підтримувати інших під час кризи.	<input type="checkbox"/>				
18	Навіть після сильних емоційних потрясінь я можу швидко оговтатися.	<input type="checkbox"/>				
19	Я не втрачаю здатність приймати рішення під час фізичного навантаження.	<input type="checkbox"/>				
20	Я вмю швидко адаптуватися до змін у бойових або кризових умовах.	<input type="checkbox"/>				
21	Я можу діяти ефективно навіть при відсутності достатньої інформації.	<input type="checkbox"/>				
22	Важливі виклики мотивують мене, а не деморалізують.	<input type="checkbox"/>				
23	Я відчуваю впевненість у своїх силах навіть у незнайомих обставинах.	<input type="checkbox"/>				
24	Я здатний(а) справлятися зі страхом, коли перебуваю під загрозою.	<input type="checkbox"/>				
25	Незалежно від обставин, я намагаюся знайти оптимальне рішення.	<input type="checkbox"/>				

**Обробка результатів:**

**Сума балів:** Від 0 до 100. Чим вищий бал, тим вищий рівень стресостійкості.

Розподіл:

- 0-40 – низька стресостійкість
- 41-70 – середній рівень стресостійкості
- 71-100 – висока стресостійкість

## 11. МОДИФІКОВАНА ШКАЛА ОЦІНКИ СТИЛІВ КЕРІВНИЦТВА ТА ПІДПОРЯДКУВАННЯ (англ.: «LEADERSHIP AND FOLLOWERSHIP STYLE ASSESSMENT (LFSA)») ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ

**Інструкція:** Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де: 1 – Повністю не погоджуюся;

2 – Скоріше не погоджуюся; 3 – Частково погоджуюся; 4 – Скоріше погоджуюся; 5 – Повністю погоджуюся.

Цей тест оцінює ваш стиль керівництва та підпорядкування у військових або екстремальних умовах.

### Блок 1: Лідерство та прийняття рішень

	Питання	1	2	3	4	5
1	У кризовій ситуації я можу швидко прийняти рішення без додаткових вказівок.	<input type="checkbox"/>				
2	Я довіряю членам своєї команди і дозволяю їм брати ініціативу у вирішенні завдань.	<input type="checkbox"/>				
3	У бойових або екстремальних умовах я зберігаю холоднокровність і дію впевнено.	<input type="checkbox"/>				
4	Я волю керувати за допомогою переконань, а не наказів.	<input type="checkbox"/>				
5	У складних ситуаціях я готовий взяти на себе відповідальність за команду.	<input type="checkbox"/>				
6	Я вважаю, що хороший лідер має бути гнучким і адаптивним до нових викликів.	<input type="checkbox"/>				

### Блок 2: Реакція на авторитет та підкорення наказам

	Питання	1	2	3	4	5
7	Я завжди виконую накази без заперечень, навіть якщо вони здаються сумнівними.	<input type="checkbox"/>				
8	У критичних ситуаціях я готовий діяти самостійно, навіть якщо це суперечить прямому наказу.	<input type="checkbox"/>				
9	Я вважаю, що підлеглі повинні мати право висловлювати свої думки, навіть у жорстких умовах підпорядкування.	<input type="checkbox"/>				
10	В умовах стресу я краще дію, коли отримую чіткі вказівки від керівника.	<input type="checkbox"/>				
11	Я впевнений у своїх здібностях приймати рішення навіть без підтримки старшого командування.	<input type="checkbox"/>				
12	Я схильний до дотримання ієрархії та дисципліни беззаперечно.	<input type="checkbox"/>				

### Блок 3: Командна взаємодія

	Питання	1	2	3	4	5
13	У командній роботі я вважаю важливим залучати всіх членів до прийняття рішень.	<input type="checkbox"/>				
14	Я швидко адаптуюся до різних командних стилів і методів роботи.	<input type="checkbox"/>				
15	Я можу ефективно комунікувати з різними рівнями командування та підлеглими.	<input type="checkbox"/>				
16	Я ціную думку команди, навіть коли вона суперечить моєму рішенню.	<input type="checkbox"/>				
17	Під час виконання завдань я підтримую відкриту та чесну комунікацію.	<input type="checkbox"/>				
18	Я можу врівноважувати дисципліну та гнучкість у командній роботі.	<input type="checkbox"/>				

### Блок 4: Стресостійкість і поведінка у кризових умовах

	Питання	1	2	3	4	5
19	Я можу діяти ефективно навіть під сильним тиском.	<input type="checkbox"/>				
20	Мої рішення залишаються виваженими незалежно від емоційної напруги.	<input type="checkbox"/>				
21	Я здатний(-а) швидко оцінювати ризики та приймати рішення на основі доступної інформації.	<input type="checkbox"/>				
22	Навіть у невизначених умовах я зберігаю контроль над ситуацією.	<input type="checkbox"/>				
23	Я можу мотивувати свою команду в складних і виснажливих умовах.	<input type="checkbox"/>				
24	Я уникаю імпульсивних рішень і завжди обмірковую свої дії.	<input type="checkbox"/>				

### Блок 5: Адаптивність та стратегічне мислення

	Питання	1	2	3	4	5
25	Я швидко підлаштовуюся до змінних умов під час виконання місії.	<input type="checkbox"/>				
26	Я схильний(-а) аналізувати кілька варіантів рішення перед тим, як зробити вибір.	<input type="checkbox"/>				
27	Я можу ефективно змінювати тактику в залежності від ситуації.	<input type="checkbox"/>				
28	Я навчаюся на своїх помилках і враховую їх у майбутніх рішеннях.	<input type="checkbox"/>				
29	Я вмю розпізнавати сильні сторони членів команди та ефективно їх використовувати.	<input type="checkbox"/>				
30	Я зберігаю стратегічний підхід навіть під сильним тиском.	<input type="checkbox"/>				

#### Обробка результатів:

Кожний блок оцінює певний аспект лідерства та підпорядкування.

#### ◆ Лідерський стиль:

- Високий бал (24-30 балів) – домінуючий стиль лідера, здатність брати на себе відповідальність.

- Середній бал (16-23 бали) – гнучкий стиль, здатність до командної роботи.
- Низький бал (10-15 балів) – схильність до підпорядкування, потреба в чітких вказівках.

◆ **Підлеглий стиль:**

- Високий бал у блоці «Реакція на авторитет» (24-30 балів) – схильність до ієрархічного підпорядкування.
- Середній бал (16-23 бали) – баланс між ініціативністю та дисципліною.
- Низький бал (10-15 балів) – схильність до автономії та самостійності.

◆ **Командна взаємодія та стресостійкість:**

- Високий бал (24-30 балів) – ефективна командна робота та висока стійкість до стресу.
- Середній бал (16-23 бали) – потреба в додаткових навичках командної роботи.
- Низький бал (10-15 балів) – труднощі в кризових умовах, потреба у вдосконаленні комунікації.

## 12. АДАПТОВАНИЙ ТЕСТ УХВАЛЕННЯ ТАКТИЧНИХ РІШЕНЬ РАЙТА (WRIGHT'S TACTICAL DECISION-MAKING MODEL) ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

**Інструкція:** Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де: 1 – Повністю не погоджуюся; 2 – Скоріше не погоджуюся; 3 – Частково погоджуюся; 4 – Скоріше погоджуюся; 5 – Повністю погоджуюся. Цей тест оцінює ваші навички ухвалення тактичних рішень у кризових умовах, включаючи швидкість, якість, командну взаємодію та стресостійкість.

### Блок 1: Швидкість ухвалення рішення

	Питання	1	2	3	4	5
1	Я здатний(а) швидко проаналізувати ситуацію і прийняти рішення під тиском часу.	<input type="checkbox"/>				
2	У критичних моментах я можу ухвалювати рішення без необхідності чекати додаткової інформації.	<input type="checkbox"/>				
3	Я не відкладаю прийняття рішення, навіть якщо інформація неповна.	<input type="checkbox"/>				
4	У бойових умовах я можу оцінити ситуацію і діяти за лічені секунди.	<input type="checkbox"/>				
5	Під час симуляцій або реальних загроз я можу оперативно запропонувати план дій.	<input type="checkbox"/>				

### Блок 2: Якість ухваленого рішення

	Питання	1	2	3	4	5
6	Мої рішення відповідають військовим стандартам та протоколам безпеки.	<input type="checkbox"/>				
7	Я здатний(-а) оцінити ризики перед тим, як діяти.	<input type="checkbox"/>				
8	Моє рішення враховує довгострокові наслідки, а не лише миттєвий ефект.	<input type="checkbox"/>				
9	Я аналізую альтернативні варіанти перед прийняттям остаточного рішення.	<input type="checkbox"/>				
10	Навіть у нестандартних ситуаціях мої рішення залишаються раціональними та обґрунтованими.	<input type="checkbox"/>				

### Блок 3: Ситуаційна обізнаність

	Питання	1	2	3	4	5
11	Я можу швидко оцінити зміни на полі бою і адаптувати свої дії.	<input type="checkbox"/>				
12	Я враховую всі доступні джерела інформації перед ухваленням рішення.	<input type="checkbox"/>				
13	Я добре орієнтуюся у бойовій обстановці, навіть якщо умови змінюються.	<input type="checkbox"/>				
14	Я здатний розрізнити головну загрозу серед другорядних факторів.	<input type="checkbox"/>				

15	Моє рішення враховує не лише власну позицію, але й дії супротивника.	<input type="checkbox"/>				
----	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Блок 4: Стресостійкість та психологічна витривалість**

	Питання	1	2	3	4	5
16	Я можу зберігати холонокровність навіть під вогнем супротивника.	<input type="checkbox"/>				
17	Стресові умови не впливають на мою здатність ухвалювати зважені рішення.	<input type="checkbox"/>				
18	Я можу контролювати свої емоції у критичних ситуаціях.	<input type="checkbox"/>				
19	Я уникаю панічних або імпульсивних рішень, навіть якщо ситуація екстремальна.	<input type="checkbox"/>				
20	У стані втоми або фізичного виснаження я все одно здатний ухвалювати правильні рішення.	<input type="checkbox"/>				

**Блок 5: Колективна взаємодія та ухвалення рішень у групі**

	Питання	1	2	3	4	5
21	Я враховую думку команди перед ухваленням остаточного рішення.	<input type="checkbox"/>				
22	Я можу швидко адаптувати свої рішення до командної стратегії.	<input type="checkbox"/>				
23	У кризових умовах я здатний розподіляти ролі та завдання в групі.	<input type="checkbox"/>				
24	Я здатний координувати свої дії з іншими членами команди для досягнення спільної мети.	<input type="checkbox"/>				
25	Моє рішення зберігає баланс між ініціативністю та дисципліною в команді.	<input type="checkbox"/>				

**Блок 6: Гнучкість та адаптивність до умов**

	Питання	1	2	3	4	5
26	Якщо початковий план не працює, я можу швидко перейти до альтернативного варіанту.	<input type="checkbox"/>				
27	Я можу швидко змінити тактику в залежності від нових загроз.	<input type="checkbox"/>				
28	Я здатний діяти ефективно навіть у ситуаціях, які не були передбачені в попередніх планах.	<input type="checkbox"/>				
29	Я використовую досвід минулих операцій для ухвалення рішень у нових ситуаціях.	<input type="checkbox"/>				
30	У нестандартних обставинах я можу зберігати стратегічне мислення та уникати хаотичних рішень.	<input type="checkbox"/>				

**Обробка результатів:**

- **Високий бал (120-150 балів)** – Відмінна здатність ухвалювати рішення у тактичних ситуаціях.
- **Середній бал (90-119 балів)** – Добра здатність ухвалення рішень, але є аспекти для покращення.
- **Низький бал (60-89 балів)** – Потрібне вдосконалення тактичного мислення та здатності ухвалювати рішення під тиском.

### 13. ЧЕК-ЛИСТ ОЦІНКИ КОМАНДИРОМ ПРОГРЕСУ УЧАСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ТРЕНІНГОВІЙ ПРОГРАМІ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(Заповнюється після кожний двох модулів тренінгової програми)

**Інструкція:** Оцінка проводиться безпосереднім командиром після проходження військовослужбовцем певного етапу тренінгової програми. Заповнюється для кожного учасника індивідуально. Відмітьте відповідний рівень змін у поведінці та ефективності військовослужбовця за наведеною шкалою: 1 – Відсутні покращення; 2 – Мінімальні покращення; 3 – Помітні покращення; 4 – Значні покращення; 5 – Відмінний прогрес.

#### Блок 1: Ухвалення рішень у кризових ситуаціях

	Питання	1	2	3	4	5
1	Військовослужбовець демонструє швидке та зважене прийняття рішень під тиском.	<input type="checkbox"/>				
2	Аналізує альтернативні варіанти перед ухваленням остаточного рішення.	<input type="checkbox"/>				
3	Дотримується військових стандартів і тактичних процедур у критичних умовах.	<input type="checkbox"/>				
4	Демонструє ситуаційну обізнаність та адаптивність до змінного середовища.	<input type="checkbox"/>				
5	Вміє ефективно оцінювати ризики перед дією.	<input type="checkbox"/>				

#### Блок 2: Стресостійкість і самоконтроль

	Питання	1	2	3	4	5
6	Під час тренінгу показав покращену здатність контролювати емоції.	<input type="checkbox"/>				
7	Витримує високий рівень психологічного навантаження без втрати ефективності.	<input type="checkbox"/>				
8	Швидко відновлюється після напружених ситуацій і залишається зібраним.	<input type="checkbox"/>				
9	Не проявляє паніки або дезорієнтації під час імітацій бойових ситуацій.	<input type="checkbox"/>				
10	Вміє застосовувати навички управління стресом у реальних умовах.	<input type="checkbox"/>				

#### Блок 3: Командна взаємодія та лідерство

	Питання	1	2	3	4	5
11	Активно співпрацює з іншими членами підрозділу під час виконання завдань.	<input type="checkbox"/>				
12	Чітко комунікує з командою навіть у стресових ситуаціях.	<input type="checkbox"/>				
13	Готовий брати на себе відповідальність у критичних моментах.	<input type="checkbox"/>				
14	Демонструє навички ефективного управління групою у складних умовах.	<input type="checkbox"/>				
15	Мотивує товаришів та підтримує їх у складних ситуаціях.	<input type="checkbox"/>				

#### Блок 4: Адаптивність та когнітивна гнучкість

	Питання	1	2	3	4	5
16	Швидко адаптується до змін у тактичній обстановці.	<input type="checkbox"/>				
17	Використовує аналітичне мислення при розв'язанні нестандартних ситуацій.	<input type="checkbox"/>				
18	Демонструє здатність швидко навчатися на власних та чужих помилках.	<input type="checkbox"/>				
19	Проявляє ініціативність у пошуку оптимальних рішень.	<input type="checkbox"/>				

20	Ефективно діє в умовах невизначеності та нестачі (браку) інформації.	<input type="checkbox"/>				
----	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

#### Блок 5: Загальна ефективність у бойових симуляціях

	Питання	1	2	3	4	5
21	Виконує поставлені завдання відповідно до навчальних цілей.	<input type="checkbox"/>				
22	Демонструє високий рівень підготовленості у бойових сценаріях.	<input type="checkbox"/>				
23	Підтримує належний рівень фізичної та психологічної витривалості під час довготривалих випробувань.	<input type="checkbox"/>				
24	Застосовує отримані знання та навички у реальних ситуаціях.	<input type="checkbox"/>				
25	Виявляє стійкість до психологічних провокацій і загроз.	<input type="checkbox"/>				

#### ПІДСУМКОВА ОЦІНКА

Сума балів: \_\_\_\_ / 125 Рівень прогресу:

- 25-50 – Мінімальний прогрес, необхідна додаткова підготовка.
- 51-85 – Помітний прогрес, але є аспекти для покращення.
- 86-110 – Високий рівень підготовки та ефективності.
- 111-125 – Відмінна адаптація, стресостійкість та прийняття рішень.

**Коментар командира:** (Опишіть основні сильні сторони та аспекти, які потребують вдосконалення)

---



---



---

**Рекомендації щодо подальшої підготовки:**

---



---



---

#### 14. СТРУКТУРОВАНИЙ ПИТАЛЬНИК ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ УЧАСНИКІВ ПІСЛЯ КОЖНОГО МОДУЛЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ

*Інструкція:* Після завершення кожного модуля тренінгової програми, будь ласка, заповніть цей питальник. Ваші відповіді допоможуть оцінити ефективність навчання, ваш прогрес і зони для подальшого розвитку. Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5: 1 – Повністю не погоджуюся; 2 – Скоріше не погоджуюся; 3 – Частково погоджуюся; 4 – Скоріше погоджуюся; 5 – Повністю погоджуюся.

#### Блок 1: Засвоєння навичок

	Питання	1	2	3	4	5
1	Я можу ефективно застосовувати отримані знання у практичних ситуаціях.	<input type="checkbox"/>				

2	Завдання та вправи модуля допомогли мені покращити навички прийняття рішень.	<input type="checkbox"/>				
3	Після цього модуля я відчуваюся більш впевнено у своїй здатності діяти у кризових ситуаціях.	<input type="checkbox"/>				
4	Я усвідомлюю, які саме навички мені потрібно ще розвивати.	<input type="checkbox"/>				
5	Я можу пояснити основні концепції модуля своїм товаришам.	<input type="checkbox"/>				

**Блок 2: Когнітивний розвиток**

	Питання	1	2	3	4	5
6	Після проходження модуля я швидше аналізую інформацію.	<input type="checkbox"/>				
7	Я помітив(ла) покращення у своїй ситуаційній обізнаності.	<input type="checkbox"/>				
8	Мої рішення стали більш зваженими та обґрунтованими.	<input type="checkbox"/>				
9	Я навчився(лася) краще оцінювати ризики та ймовірні наслідки своїх дій.	<input type="checkbox"/>				
10	Я можу швидше реагувати на зміну обстановки.	<input type="checkbox"/>				

**Блок 3: Стресостійкість і емоційна регуляція**

	Питання	1	2	3	4	5
11	Я можу краще контролювати свої емоції у стресових ситуаціях.	<input type="checkbox"/>				
12	Навички, отримані під час модуля, допомогли мені покращити стійкість до тиску.	<input type="checkbox"/>				
13	Я використовую техніки управління стресом, отримані під час тренінгу.	<input type="checkbox"/>				
14	Я став(ла) більш впевненим(ою) у своїх можливостях прийняття рішень під тиском.	<input type="checkbox"/>				
15	Я можу швидко відновлюватися після психологічного навантаження.	<input type="checkbox"/>				

**Блок 4: Командна взаємодія**

	Питання	1	2	3	4	5
16	Я можу краще контролювати свої емоції у стресових ситуаціях.	<input type="checkbox"/>				
17	Навички, отримані під час модуля, допомогли мені покращити стійкість до тиску.	<input type="checkbox"/>				
18	Я використовую техніки управління стресом, отримані під час тренінгу.	<input type="checkbox"/>				
19	Я став(ла) більш впевненим(ою) у своїх можливостях прийняття рішень під тиском.	<input type="checkbox"/>				
20	Я можу швидко відновлюватися після психологічного навантаження.	<input type="checkbox"/>				

**Блок 5: Адаптивність і практичне застосування**

	Питання	1	2	3	4	5
21	Я можу адаптувати отримані навички до різних типів завдань.	<input type="checkbox"/>				
22	Я навчився(лася) змінювати підходи до ухвалення рішень залежно від ситуації.	<input type="checkbox"/>				

23	Я можу швидко знаходити альтернативні рішення у нестандартних умовах.	<input type="checkbox"/>				
24	Після цього модуля я став(ла) більш впевненим(ою) у своїй здатності працювати в умовах невизначеності.	<input type="checkbox"/>				
25	Отримані знання та навички допомагають мені діяти ефективніше.	<input type="checkbox"/>				

#### ДОДАТКОВІ ПИТАННЯ:

1. Що було найбільш корисним у цьому модулі з точки зору вашої психологічної готовності до прийняття рішень у кризових ситуаціях?

---



---

2. Які труднощі ви відчули під час проходження цього модуля? Чи були моменти, коли ви відчули підвищений рівень стресу або невпевненість? Як ви з ними справлялися?

---

3. Як ви будете застосовувати отримані знання та навички у реальних умовах? Які психологічні або когнітивні зміни ви помітили у своєму підході до прийняття рішень?

---

4. Що можна покращити у цьому модулі для підвищення його ефективності? Які аспекти потребують більше практики чи пояснень?

---

5. Які ще навички або теми ви хотіли б розвинути у наступних модулях? Чи є певні психологічні аспекти, які потребують глибшого опрацювання?

---



---

#### 15. ПИТАЛЬНИК ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ФОКУС-ГРУП

**Мета фокус-групи:** Дослідити ефективність тренінгової програми з психологічної підготовки військовослужбовців для підвищення ефективності прийняття рішень у кризових ситуаціях. Визначити сильні сторони програми, труднощі, які виникали під час навчання, та можливі напрямки вдосконалення.

**Інструкція:** Фокус-група проводиться у напівструктурованому форматі. Ведучий задає питання, заохочуючи відкриті відповіді, дискусії та обмін досвідом між учасниками.

##### Блок запитань 1: Загальні враження

- Як би ви загалом оцінили свій досвід участі у тренінговій програмі?
- Що вам найбільше сподобалося в програмі? Чому?
- Які елементи тренінгу були найменш корисними або ефективними для вас?
- Як змінилося ваше ставлення до прийняття рішень після проходження програми?

##### Блок запитань 2: Когнітивна підготовка

- Наскільки ефективними були вправи на ситуаційну обізнаність?
- Чи помітили ви покращення у швидкості аналізу інформації та прийнятті рішень?
- Як змінилося ваше критичне мислення після виконання тренувальних завдань?

##### Блок запитань 3: Емоційна регуляція та стресостійкість

- Наскільки ефективними для вас були техніки управління стресом?

- Чи відчули ви покращення у здатності контролювати емоції під час прийняття рішень?
- Які з отриманих навичок допомогли вам краще адаптуватися до стресових ситуацій?

**Блок запитань 4: Симуляційне навчання та командна взаємодія**

- Наскільки реалістичними були симуляції та рольові ігри?
- Чи допомогли тактичні навчання покращити вашу здатність працювати у команді?
- Які труднощі виникали під час виконання завдань у групах?
- Як змінилася ваша комунікація з іншими військовослужбовцями після тренінгу?

**Блок запитань 5: Метакогнітивні стратегії та етичні аспекти**

- Наскільки корисною була практика рефлексії після тренувань?
- Як ви оцінюєте важливість етичних тренінгів у військовій підготовці?
- Чи вважаєте ви, що правова та культурна компетентність впливають на прийняття рішень у військових операціях?

**Блок запитань 6: Практичне застосування та інтеграція навичок**

- Чи відчуваєте ви, що зможете ефективно застосовувати отримані навички у реальних бойових або кризових умовах?
- Які аспекти програми потребують більшого акценту або додаткового опрацювання?
- Що б ви змінили у структурі або методології тренінгу для підвищення його ефективності?

**Заключні питання**

- Як би ви описали свій головний висновок після проходження програми?
- Чи є у вас додаткові коментарі або пропозиції щодо покращення тренінгової програми?