

ІНТЕГРАЦІЯ ШАБЛОНІВ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БАР'ЄРУ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

У статті здійснено наукове обґрунтування доцільності інтеграції шаблонів подолання психологічного бар'єру (ОСД, МДК, КЕВ) у систему військової підготовки. У фокусі дослідження – формування психоемоційної стійкості, бойової ініціативи та здатності військовослужбовців діяти в під час стресу та приймати рішення в умовах невизначеності. Особлива увага приділена значенню цих навичок у контексті сучасної військової педагогіки, яка дедалі більше орієнтується на цілісний розвиток офіцера як носія не лише тактичних знань, а й внутрішньої готовності до саморегуляції, лідерства та морального вибору.

Доведено, що шаблони ОСД, МДК і КЕВ виконують не лише роль адаптаційних механізмів у бойовій ситуації, а й стають основою нової парадигми військової освіти, де психологічна готовність розглядається як бойова компетентність на рівні зі стрільбою чи топографією. Інтеграція цих шаблонів у загальновійськові дисципліни відкриває шлях до створення міждисциплінарної системи підготовки, що дає змогу формувати внутрішньо організовану, стійку до стресу особистість військовослужбовця.

Застосування кейс-методу як дидактичного інструменту дає змогу перенести теоретичні моделі в практичні рефлексії поведінки. Автор підкреслює, що саме така педагогічна трансформація відповідає викликам сучасної гібридної війни, де емоційна зрілість командира часто є вирішальним чинником ефективності підрозділу. Результати дослідження мають не лише наукову, а й прикладну цінність у реформуванні вітчизняної системи військової освіти.

Доведено, що шаблони подолання психологічного бар'єру (ОСД, МДК, КЕВ) виступають універсальним інструментом формування психологічно емоційної стійкості, бойової ініціативи та здатності діяти в умовах невизначеності. Їхня ефективність полягає у простоті структури, внутрішній логіці взаємозв'язку між тілом, емоцією та рішенням, а також у можливості адаптації до широкого спектра ситуацій від бойового зіткнення до моральної дилеми, від втрати вогневої переваги до командного провалу.

Ключові слова: психологічний бар'єр, військова підготовка, психоемоційна стійкість, шаблони подолання, ОСД (Оцінити – Скоротити – Діяти), МДК (М'язова дія – Думка – Команда), КЕВ (Контроль – Емоція – Відповідальність), бойова ініціатива, війна, міждисциплінарне навчання, військова педагогіка, емоційна зрілість.

*Визнання своїх проблем –
не падіння, а корінь зростання*

В умовах сучасної війни, яка характеризується високою динамікою, інформаційною насиченістю, гібридними загрозами й моральними дилемами, ключову роль у забезпеченні боєздатності військових формувань відіграє не лише загальна військова (спеціальна) підготовка, а й психологічна стійкість особового складу. Бойовий досвід Збройних Сил України, зокрема після 2022 року, яскраво продемонстрував: навіть за наявності високотехнологічного озброєння та чітко відпрацьованих бойових алгоритмів, особистісні реакції військовослужбовця на стрес, страх, втрати та невизначеність можуть суттєво вплинути на результат бойової операції. Таким чином, вивчення механізмів подолання психологічних бар'єрів та впровадження відповідних освітніх технологій у військову підготовку стає одним із пріоритетів сучасної військової педагогіки [1, с. 37; 2, с. 112].

Проблематика формування психоемоційної стійкості у бойових умовах активно висвітлюється у працях українських та зарубіжних авторів. Зокрема, у праці Г. М. Андреевої детально аналізуються механізми міжособистісної взаємодії в умовах групової напруги, що є основою формування бойового духу [1, с. 128–135]. О. Баранчук у своєму дослідженні виокремлює типові фази психоемоційного розпаду у стресових умовах та пропонує моделі відновлення психофізіологічної рівноваги [2, с. 85–89]. Водночас С. В. Іванченко наголошує на необхідності цілеспрямованого формування у військовослужбовців стійких шаблонів дії в умовах екстремального навантаження [3, с. 153–156].

У сучасних підходах до військової освіти актуалізується ідея інтегрування шаблонів подолання психологічного бар'єру, як-от ОСД (Оцінити – Скоротити – Діяти), МДК (М'язова дія – Думка – Команда), КЕВ (Контроль – Емоція – Відповідальність), у навчальні дисципліни тактичного спрямування [4, с. 74; 5, с. 25–27]. Ці шаблони забезпечують трансформацію реакцій на стрес з імпульсивних на контрольовані, підвищують рішучість, формують самонакази, що активують внутрішню ініціативу навіть у ситуаціях невизначеності.

Згідно з положеннями наказу Міністерства оборони України № 170 від 21.05.2019 р., психоемоційна стабільність розглядається як стратегічна умова збереження боєздатності підрозділів, а офіцер-психолог – як ключова ланка у підготовці командирів [5, с. 3–5]. Окрему увагу надає цій темі також документ НАТО STANAG 2451, де визначено базові принципи управління бойовим стресом і механізми впровадження навчання через повторювані сценарії адаптивної поведінки [6, с. 9].

У контексті сучасний війни, що вимагає високого ступеня автономності від кожного командира, інтеграція шаблонів психологічної саморегуляції в освітній процес дає змогу досягти якісно нового рівня тактичного мислення. Як вказує О. Устименко, сучасний офіцер має вміти ухвалювати рішення не лише відповідно до ситуації на полі бою, а й з урахуванням психоемоційного стану себе і підлеглих [7, с. 93–96].

Сучасні бойові дії характеризуються не лише фізичними ризиками, а й потужним психологічним впливом на військовослужбовців. Більшість кризових станів, які виникають у критичних ситуаціях, не пов'язані з відсутністю знань або бойових навичок, а з неспроможністю оперативного прийняти рішення через вплив страху, стресу, втрати самоконтролю чи демотивації [2, с. 112; 4, с. 63]. Навіть підготовлені з технічного й тактичного погляду військові можуть проявити неефективність через емоційний ступор, апатію або втрату ініціативи. Це підтверджує досвід ведення гібридної війни на сході України, де стійкість до бойового стресу часто є вирішальним фактором виживання та успіху підрозділу [7, с. 85]. Саме ці процеси відбуваються і зараз, під час повномасштабної війни.

Попри наявність теоретичного усвідомлення ролі психологічної підготовки, у реальній практиці підготовки командирів вона часто зводиться до ознайомлення з окремими техніками без цілісного включення у навчальні дисципліни. Внаслідок цього курсанти демонструють слабе вміння рефлексувати у стресових обставинах, брати на себе відповідальність у стані невизначеності та ухвалювати рішення попри емоційний тиск [3, с. 153; 5, с. 6].

Особливо актуальності набуває проблема відсутності системного підходу до формування психологічної готовності діяти в бойовій обстановці у межах вивчення тактичних дисциплін. Зазвичай тактика подається через логіку «сценарій – рішення», водночас психологічна реакція залишається поза увагою або розглядається лише на теоретичному рівні. Це зумовлює розбіжність між тактичним мисленням і внутрішньою мобілізацією, яка є необхідною передумовою рішучої дії [1, с. 135; 6, с. 12].

У зв'язку з цим, постає потреба в інтеграції психологічних шаблонів поведінки (ОСД, МДК, КЕВ) у зміст підготовки майбутніх офіцерів, що дає змогу поєднати знання про бойову ситуацію з умінням діяти у стані стресу. Особливо перспективним у цьому контексті є використання кейс-методів як інструментів моделювання бойових і психологічних криз, які дають можливість курсантам тренувати не лише логіку дій, а й психологічну адаптивність [2, с. 158; 4, с. 79; 5, с. 10].

Таким чином, проблема дослідження полягає в необхідності педагогічного обґрунтування й реалізації системи підготовки, яка поєднує тактичне мислення з внутрішніми механізмами саморегуляції та шаблонами подолання психологічного бар'єру. Рішення цієї проблеми потребує міждисциплінарного підходу, що передбачає психологію, тактику, педагогіку та етику військової професії.

Проблематика психологічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах активно досліджується як в українській, так і в міжнародній науковій традиції. Особлива увага приділяється вивченню стресових реакцій, механізмів адаптації, моделей саморегуляції та їх застосуванню у військово-освітньому процесі.

У контексті вітчизняної наукової думки, ґрунтовне висвітлення соціально-психологічних аспектів поведінки особистості в умовах групового тиску та кризових ситуацій подано у праці Г. М. Андрєєвої, яка аналізує динаміку міжособистісних відносин у малих групах, механізми впливу авторитету й формування реакцій на стресові стимули [1, с. 127–142]. Її дослідження створюють важливу теоретичну основу для аналізу поведінки військового колективу в бойових умовах.

О. Баранчук зосереджується на глибшому розгляді понять «бойова психіка» та «психологія бою», пропонуючи систематизацію факторів, що впливають на адаптацію військовослужбовців до умов бойових дій. Особливу увагу він приділяє феномену емоційної витривалості, а також необхідності попереднього програмування реакцій [2, с. 95–103].

Зі свого боку, С. В. Іванченко вказує на критичну важливість системної психологічної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях. Автор виділяє ключові методи впливу на психофізіологічний стан бійця, зокрема дихальні техніки, техніку заземлення, методи самонаказу, а також використання когнітивних шаблонів для стабілізації поведінки [3, с. 147–158].

Міжнародні дослідження, зокрема в межах STANAG 2451 (NATO), наголошують на стратегічному значенні управління бойовим стресом для підтримання ефективності сил у багатонаціональних операціях. Документ описує стандартизовані процедури виявлення, профілактики та подолання стресових реакцій, рекомендує навчання за допомогою кейс-сценаріїв та симуляційних тренінгів [6, с. 9–13].

Крім того, у методичних підходах О. Устименка [7, с. 88–91] акцент зроблено на міждисциплінарному підході до формування військового лідерства, що передбачає психологічну стабільність як один із ключових критеріїв ефективності командира.

На рівні державної політики, згідно з Положенням про психологічне забезпечення діяльності ЗСУ [5, с. 4], визначено обов'язковість формування у військовослужбовців психологічної витривалості через організацію тренувань із подолання стресу. Актуальність цієї теми підтверджується публікаціями Центру морально-психологічного забезпечення ЗСУ [3], де окреслено програми розвитку психостійкості та методи її впровадження в освітній процес.

Таким чином, наукова спільнота поступово переходить від суто теоретичного осмислення феномену психологічної стійкості до створення конкретних педагогічних інструментів, серед яких важливу роль відіграють шаблони подолання психологічного бар'єру, інтегровані у військові навчальні дисципліни. Саме в цьому контексті наше дослідження знаходить логічне продовження й практичну реалізацію.

Метою статті є наукове обґрунтування доцільності та ефективності впровадження шаблонів подолання психологічного бар'єру (ОСД-Оцінити-Скоротити-Діяти, МДК:М'язова дія-Думка-Команда, КЕВ –Контроль-Емоція-Відповідальність) у систему професійної підготовки військовослужбовців. Дослідження спрямоване на виявлення педагогічних, методичних і міждисциплінарних засад використання зазначених шаблонів як інструментів формування психоемоційної стійкості, бойової ініціативи, моральної відповідальності та здатності діяти у критичних, стресових та невизначених умовах. Автори прагнуть показати, що ці шаблони мають стати невід'ємною частиною всіх загально навчальних і гуманітарних дисциплін -з метою формування внутрішньо організованої, стійкої до бойового стресу особистості офіцера. У результаті стаття має на меті представити шаблони подолання психологічного бар'єру як універсальний інструмент підготовки військових фахівців, який формує не лише технічну та тактичну компетентність, а й внутрішню готовність діяти у стресових і невизначених обставинах сучасного бою.

Одним із ключових інструментів формування психоемоційної стійкості у військовослужбовців є впровадження шаблонів подолання психологічного бар'єру.

*У складній ситуації не шукай ідеалу –
оцінюй, скорочуй, дій!*

Одним із найбільш ефективних серед них є шаблон ОСД: Оцінити – Скоротити – Діяти. Він є ментальною структурою, що дає можливість в екстремальних умовах швидко мобілізувати ресурси психіки, ухвалити рішення та перейти до дії, минаючи стан емоційного ступору або паралічу волі, який часто виникає в умовах раптової загрози. Його головна функція – відновити контроль над ситуацією за допомогою короткої внутрішньої інструкції.

Перший етап «Оцінити» передбачає короткий внутрішній моніторинг обстановки: що сталося, де джерело небезпеки, наскільки критична загроза.

Другий етап «Скоротити» вимагає відсіяти зайві варіанти дій та обрати максимум два найпростіші й найреалістичніші. Це дає змогу уникнути так званого «когнітивного перевантаження» стану, коли військовослужбовець втрачає здатність діяти через надмірний аналіз.

Етап «Діяти» потребує негайного переходу до виконання вибраного рішення, навіть якщо воно не ідеальне, але реалізоване. Це відновлює суб'єктність, дає відчуття контролю і стабілізує поведінку.

Шаблон ОСД є універсальним і застосовним у різних умовах від відкритого бою до роботи на блокпосту або спостережного пункту, в критичних ситуаціях під час евакуації поранених, при втраті зв'язку, в момент паніки серед особового складу тощо. Його сила полягає в простоті: він дає можливість не замислюватися довго, а спиратись на підсвідоме «вбудоване» правило. Як зазначає Баранчук, саме такі ментальні автоматизми формують базову бойову готовність особистості діяти під впливом сильного стресу [2, с. 97–98].

З педагогічного погляду, шаблон ОСД інтегрується в навчальний процес через кілька етапів. Спершу його логіка пояснюється здобувачам освіти у рамках занять із військової психології, тактики чи лідерства. Він відпрацьовується в умовах змодельованих критичних ситуацій: раптовий напад, засідка, поранення командира тощо. Курсанти вчаться за лічені секунди оцінювати обстановку, скорочувати варіанти і переходити до дії. Особливу роль відіграє методика рефлексивного розбору: після виконання вправи кожен учасник озвучує, як саме він застосував ОСД і що йому завадило або допомогло. Так формується внутрішній зв'язок між дією і психологічним аналізом.

Крім практичного моделювання, шаблон ОСД активно використовується в кейс-методах розборі реальних або змодельованих бойових ситуацій. Наприклад, у кейсі «Завмер під вогнем» аналізується момент, коли військовослужбовець втратив здатність діяти під обстрілом, розглядається, як застосування ОСД могло б змінити ситуацію. Подібні кейси стимулюють здобувача освіти не лише засвоювати алгоритм, а й осмислювати власні психологічні бар'єри та ресурси.

ОСД також легко використовується в інших військових дисциплінах. У медичній підготовці він допомагає діяти під вогнем, в інженерній – реагувати на мінну загрозу, в основах військового управління – ухвалювати рішення без вказівки. Це відповідає рекомендаціям STANAG 2451 щодо стандартизованих реакцій на бойовий стрес [6, с. 9–13], а також чинній нормативній базі МОУ, яка визначає психологічну стійкість як елемент боєздатності [5, с. 4].

Таким чином, шаблон ОСД є не просто психологічною технікою, а універсальним педагогічним інструментом, що дає змогу формувати ключову компетентність офіцера – здатність діяти у критичній ситуації, коли інші зупиняються. Його ефективність полягає у простоті, повторюваності та глибокій внутрішній логіці, що поєднує мислення, емоції та дію в єдину реакцію. Використання шаблону ОСД у навчальні програми різних військових дисциплін є кроком до створення нової якості військової освіти: цілісної, міждисциплінарної та адаптованої до реалій сучасної війни.

*Один короткий рух –
і ти повертаєш собі силу.*

Іншим ефективним інструментом подолання психологічного бар'єру в умовах бойового стресу є шаблон МДК (М'язова дія – Думка – Команда). Його головна мета – мобілізувати психіку військовослужбовця через фізичний імпульс, який запускає ланцюг когнітивної активації та ініціативної дії. Цей шаблон особливо ефективний у ситуаціях емоційного «ступору», коли військовослужбовець втрачає здатність мислити або вагається через тиск страху, відповідальності чи інформаційної перевантаженості.

«М'язова дія» – перший етап – передбачає короткий фізичний імпульс, який повертає свідомість до тілесного «тут і тепер»: це може бути вдих, стискання спорядження, короткий рух (наприклад, упор на коліно). Активується вегетативна система й стабілізується фокус уваги.

«Думка» – другий етап – полягає у формуванні внутрішнього самонаказу: коротка установка « – Я беру командування!», « – Дій!», « – Тримайся!». Це створює когнітивну рамку для подальших дій, замінюючи внутрішню хаотичну реакцію цілеспрямованою думкою.

«Команда» – третій етап – передбачає негайний перехід до зовнішньої дії: голосовий наказ підлеглим, жест, координована команда. Це завершує процес повернення контролю від м'яза через думку до дії, створюючи стійкий поведінковий шаблон.

У педагогічному процесі шаблон МДК використовується в рамках симуляційних тренувань, рольових ігор, відпрацювання штучних дій або нічних навчань, а також при розборі кризових ситуацій (наприклад, умовна втрата командира або поранення підлеглого). Здобувачі освіти навчаються не чекати ідеального рішення, а переходити до активної ролі лідера навіть у стані невизначеності.

Особливістю МДК є його психофізіологічна універсальність: цей шаблон не потребує глибокого аналізу ситуації, а запускається навіть на рівні тілесної звички. Як зазначає Іванченко, тілесна дія може «вивести» військового з емоційної замороженості швидше, ніж вербальні або логічні спроби аналізу. Це дає змогу використовувати МДК навіть у найбільш критичних обставинах під обстрілом, у момент втрати зв'язку чи за необхідності миттєвої реакції [3, с. 147–153].

У навчальних програмах шаблон МДК вже інтегрується в дисципліни військового лідерства, командно-штабні ігри, психологічні тренінги, а також рекомендований до впровадження у військово-інженерну підготовку, де особовий склад має діяти під загрозою мінної небезпеки або в умовах застосування противником СВП. У такий спосіб формується здатність до самостійної ініціативи, яка не блокується страхом або відповідальністю, а активізується ними.

Таким чином, МДК є фундаментальним шаблоном для підготовки командирів. Його ефективність базується на триєдності (тіло, думка, дія), що дає можливість забезпечити мобілізацію навіть в умовах дезорганізації підрозділу або порушення командної структури.

*Контроль емоцій –
це не придушення, а трансформація.*

Шаблон КЕВ (Контроль – Емоція – Відповідальність) є ключовим елементом у підготовці командирів до ефективних дій у стані високого емоційного тиску. На відміну від шаблонів, орієнтованих на миттєву реакцію (як от ОСД) або мобілізацію дії через тіло (як МДК), КЕВ має лідерсько-рефлексивний характер, що дає змогу стабілізувати себе та особовий склад у критичних морально-психологічних ситуаціях. Йдеться про випадки, коли військовий лідер стикається з внутрішнім конфліктом, провинною, страхом провалу або потребою ухвалити складне етичне рішення.

«Контроль» – перший етап – передбачає внутрішнє фіксування свого психоемоційного стану: чи є перелома, агресія, розгубленість, страх? Це акт усвідомлення мети визнання наявної емоції без автоматичної реакції. Як зазначає С. В. Іванченко, здатність «зловити» себе в емоції – критичний момент для формування адаптивної поведінки [3, с. 152–153]. Цей крок дає змогу вийти з емоційного автопілоту та перейти до усвідомленого управління.

«Емоція» – другий етап – полягає у прийнятті та регуляції емоційної реакції. Це може бути коротке заземлення (контакт з тілом, опора), техніка квадратного дихання або самонаказ, наприклад: « – Я відчуваю страх, але він не зупиняє мене!». Емоція визнається, але не домінує, натомість трансформується у джерело мобілізації. Такий підхід рекомендований у STANAG 2451, де акцент зроблено на емоційному менеджменті як навичці командира [6, с. 11].

«Відповідальність» – передбачає ухвалення рішення або дії на основі лідерської ролі. Командир розуміє: його стан, реакція і слова визначають поведінку підлеглих. Тому, навіть у разі сумнівів чи поразки, він формує чітку позицію: « – Це моя помилка. Я беру її на себе!», « – Ми діємо за планом Б», « – Зараз важлива ваша стабільність, а не моя впевненість!». Це повертає ініціативу та стабілізує командну взаємодію.

З педагогічного погляду шаблон КЕВ інтегрується у навчальні сценарії з високим емоційним навантаженням, зокрема: ситуації втрати зв'язку з керівництвом, коли курсант мусить діяти самостійно; втрати або поранення побратима, що викликає дилему між обов'язком і співчуттям; тактичної помилки командира, що спричинила осуд або розчарування в підрозділі; емоційного вибуху в групі (паніка, агресія), який необхідно погасити.

Після таких симуляцій важливо проводити рефлексивний розбір, під час якого учасники осмислюють: «– Який етап КЕВ я застосував?», «– Чи вдалося мені відділити емоцію від дії?», «– Як я взяв на себе відповідальність?». Це формує емоційну зрілість, що є основою сучасного військового лідерства.

Міждисциплінарна інтеграція шаблону КЕВ охоплює не лише військову психологію та лідерство, а й всі загально військові та гуманітарні дисципліни. Наприклад, під час роботи з цивільним населенням, розмінування територій або евакуації поранених офіцер зобов'язаний діяти не за емоцією, а відповідально. Це формує не лише дисциплінованого виконавця, а й морального авторитета того, хто може стабілізувати інших через стабільність самого себе.

Таким чином, шаблон КЕВ є не просто механізмом саморегуляції, а педагогічною моделлю формування внутрішньої зрілості майбутнього командира. Його застосування дає змогу зберегти не лише ефективність дій у бойовій обстановці, а й людяність, довіру та бойовий дух, які визначають справжню силу підрозділу в умовах гібридної війни.

*Той, хто навчився долати бар'єри в аудиторії –
не зламається в бою*

Інтеграція шаблонів подолання психологічного бар'єру в освітній процес неможлива без створення ситуаційної динаміки, яка наближає навчання до реальності бойового досвіду. Одним із найбільш ефективних засобів для цього виступає кейс-метод дидактична модель, яка дає змогу моделювати не лише обстановку, а й внутрішню реакцію особистості на стресову або морально складну ситуацію.

Кейс-метод у військовій освіті має низку переваг: він викликає емоційну залученість, стимулює рефлексію, дає змогу вийти за межі шаблонного мислення і вивести курсанта у простір самостійного прийняття рішень в умовах невизначеності. Це особливо важливо, коли йдеться не лише про ухвалення раціонального рішення, а й про перехід від емоційного блоку до дії, що і є головною метою використання шаблонів ОСД, МДК, КЕВ.

У методичному сенсі кейс будується як симульована ситуація з високим психологічним навантаженням, яка передбачає наявність внутрішнього бар'єру: страх, розгубленість, емоційний конфлікт, втрата ініціативи, сумнів, вина, відповідальність тощо. Завданням курсанта є не лише вирішити тактичне або організаційне завдання, а й усвідомити і подолати власну реакцію, активувавши відповідний шаблон.

Так, у випадках раптової зміни ситуації, наприклад, появи неочікуваної загрози або руйнування плану дій, курсант повинен використати шаблон ОСД (Оцінити – Скоротити – Діяти). Цей шаблон дає можливість перервати когнітивний ступор, швидко оцінити обстановку, звести альтернативи до двох-трьох основних варіантів і миттєво перейти до дії, не застрягаючи у роздумах. У рамках кейсу це досягається через завдання, в якому є ризик втрати часу, де зволікання посилює загрозу. Важливо, що після завершення сценарію проводиться рефлексивний розбір, у якому курсант оцінює, чи вдався йому перехід до дії, чи виникло «зависання», і що могло би допомогти уникнути його. Це дає можливість перенести шаблон із теоретичної моделі у поведінкову реакцію.

Інший тип ситуацій – це «емоційна замороженість», втрата командного фокусу, ступор через відповідальність або тиск. Тут найбільш дієвим є шаблон МДК (М'язова дія – Думка – Команда). У структурі кейсу така ситуація може містити інформаційне перевантаження, втрату зв'язку, критику з боку старшого начальника, очікування наказу в стані невизначеності тощо. Шаблон МДК передбачає активацію через тіло (дихання, рух, заземлення), формування внутрішньої команди «– Я дію!» та перехід до активної фази: озвучення наказу, ініціативної дії, наведення порядку. Курсант навчається відновлювати суб'єктність через фізичний імпульс, це особливо ефективно в умовах інформаційної розгубленості, коли логіка дій ще не сформована, але дія вже потрібна. Методично це досягається через короткі елементи тілесної стабілізації в сценарії, а також через обов'язкову вербалізацію внутрішньої установки (наприклад, письмово «– Я зупинився тому, що...», «– Я активізувався після того, як...»).

У ще складніших кейсах, де йдеться про моральну відповідальність, командирську репутацію, відчуття провини або страх осуду, активується шаблон КЕВ (Контроль – Емоція – Відповідальність). Цей шаблон дає змогу сформувати внутрішню вертикаль дії, яка ґрунтується на емоційній зрілості. У кейсі курсант може зіткнутись із ситуацією провалу операції, помилки, що загрожує підлеглим, або етичною дилемою. Застосування КЕВ передбачає поетапну стабілізацію: спершу усвідомлення емоційного стану, далі його регуляція (наприклад, через дихання, визнання емоції), нарешті відновлення ролі командира через прийняття відповідального рішення. Цей шаблон формує лідерську саморефлексію здатність діяти не тому, що є чітка інструкція, а тому, що вимагає обстановка і відповідальність перед іншими.

Кейс-метод дає можливість зробити шаблони не абстрактною технікою, а внутрішнім інструментом самозапуску. Це особливо важливо, оскільки в бойових умовах немає часу згадувати «що написано в посібнику» діє лише те, що стало частиною особистої реакції. Завдяки моделюванню ситуаційної непередбачуваності, кейси створюють контекст, у якому шаблон «вмикається» автоматично, або, принаймні, через коротку внутрішню команду.

Крім того, кейс-метод має високу міждисциплінарну адаптивність. Він може застосовуватись у будь-якій дисципліні від тактики до психології, від інженерної підготовки до гуманітарного права. Наприклад, в

інженерній підготовці курсант може моделювати ситуацію розмінування з ризиком для життя, де потрібна миттєва дія без паніки актуалізується ОСД. У курсах із лідерства ситуація втрати авторитету після невдалої дії, тут потрібен КЕВ. У радіозв'язку втрата сигналу й потреба ухвалити рішення автономно працює МДК. Це доводить: шаблони не прив'язані до вузької спеціалізації, вони універсальні, а кейс-метод це «вектор», через який вони адаптуються до реальних функціональних ролей військового.

Важливою частиною кейс-методу є етап постсценарної рефлексії, під час якої відбувається не лише обговорення правильності дій, а й аналіз внутрішніх процесів, які призвели до вибору певного рішення. Саме на цьому етапі курсант вчиться називати свої стан, реакцію, шаблон, а отже, формує свідоме ставлення до несвідомих процесів. Такий підхід відповідає сучасним стандартам військової освіти, орієнтованим не лише на функціональну компетентність, а й на особистісну зрілість офіцера.

Отже, кейс-метод в умовах військової освіти виконує трансформаційну функцію: він дає змогу перевести знання про шаблони з когнітивного рівня у поведінковий, із теоретичної моделі у внутрішню реакцію. Завдяки моделюванню стресових ситуацій, використанню тілесних практик, самонаказів та рефлексії він формує офіцера не лише як тактичного виконавця, а як суб'єкта дії, який здатен керувати собою навіть у найвищій точці тиску.

*Психологічна витривалість – це універсальна зброя,
що має бути в кожній дисципліні.*

У сучасній військовій освіті більше не є ефективним підхід, за якого психологічна підготовка розглядається як окрема дисципліна, відірвана від інших напрямів бойового навчання. Бойовий досвід останнього десятиліття переконливо доводить: психоемоційна стійкість є базовою бойовою компетентністю, такою ж необхідною, як влучність стрільби чи знання тактики. Як вказує С. В. Іванченко, саме здатність діяти у стані стресу є визначальною умовою виживання й ефективності на полі бою [3, с. 154]. Відповідно, шаблони подолання психологічного бар'єру ОСД, МДК, КЕВ мають бути інтегровані в усі дисципліни підготовки, а не залишатися в межах лише психологічних тренінгів чи факультативів.

У межах «Тактичної підготовки» шаблони впроваджуються у сценарії, які передбачають раптову зміну обстановки, загрозу життю, інформаційний вакуум. Наприклад, у випадках флангового удару противника або втрати командира підрозділу, курсант повинен активувати шаблон ОСД – швидко оцінити ситуацію, обрати одну з найпростіших форм дії й реалізувати її [4, с. 62]. Як наголошує О. Баранчук, саме спрощення вибору в умовах стресу дає можливість уникнути паралічу волі [2, с. 97]. У цьому випадку шаблон не просто вивчається, а вшивається в алгоритм «тактичного мислення», стає частиною бойового сценарію.

Під час проведення занять з «Основ Військового Управління» особливу роль відіграє шаблон КЕВ, який дає змогу командирові зберігати лідерську позицію в умовах емоційного тиску, відповідальності, страху провалу [7, с. 88–90]. Підготовка у форматі командно-штабних ігор дає змогу створити ситуації, де рішення потрібно ухвалити не за наказом згори, а за власною ініціативою, на основі моральної та психологічної зрілості. Саме така поведінка формує у командира усвідомлення своєї впливової ролі та необхідність бути опорою для підлеглих.

В інженерній діяльності військовослужбовці регулярно мають справу з ризиком вибухів, складними технічними системами, стресогенними умовами, що вимагає не лише точності, а й здатності діяти попри страх. У цьому контексті важливим є застосування шаблону МДК: м'язова дія допомагає подолати тілесне заціпеніння, самонаказ активізує думку, команда – ініціює відповідальну дію [3, с. 157]. Як вказує Центр морально-психологічного забезпечення ЗСУ, тілесна активація ефективний засіб виведення особи зі стану «психологічного замирання» [3, онлайн].

У ситуаціях надання домедичної допомоги під вогнем чи евакуації поранених шаблони ОСД і МДК дають можливість діяти швидко, чітко й без емоційного зупинення. Стандарти НАТО (STANAG 2451) вказують на необхідність навчання військового медперсоналу реагувати за допомогою стандартних психологічних алгоритмів, які запускаються у момент критичного навантаження [6, с. 11–13]. У цьому випадку шаблони перетворюються на поведінкові рефлекси, що дають змогу приймати рішення навіть у стані фізичної втоми чи шоку.

У курсах військового лідерства особливого значення набуває формування внутрішнього «ядра офіцера», здатного утримувати стійкість не лише у фізичному, а й моральному вимірі. Як зазначає О. Устименко, офіцер у гібридній війні має приймати рішення не лише на підставі обстановки, а й з урахуванням психоемоційного стану підлеглих та власної ролі у стабілізації підрозділу [7, с. 93–94]. У таких ситуаціях шаблон КЕВ є незамінним: він формує здатність контролювати емоцію й брати відповідальність у ситуаціях, де сумнів або страх є природною реакцією.

Шаблони також мають застосування в дисциплінах гуманітарного спрямування. Вони слугують інструментами внутрішньої моральної стабілізації в ситуаціях, які не мають чітких «тактичних» рішень: допомога цивільному населенню, розмежування етичних і правових категорій, збереження бойового духу в умовах людських втрат. Як підкреслює Г. М. Андреева, психологічна стійкість у групі формується не лише через інструкції, а через емоційне лідерство [1, с. 137].

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що шаблони подолання психологічного бар'єру (ОСД, МДК, КЕВ) виступають універсальним інструментом формування психологічно емоційної стійкості, бойової ініціативи та здатності діяти в умовах невизначеності. Їхня ефективність полягає у простоті структури, внутрішній логіці взаємозв'язку між тілом, емоцією та рішенням, а також у можливості адаптації до широкого спектра ситуацій від бойового зіткнення до моральної дилеми, від втрати вогневої переваги до командного провалу.

Запропонований у статті підхід доводить доцільність міждисциплінарної інтеграції шаблонів у всі основні напрямки військової освіти. Завдяки цьому можливо не лише пояснити курсантам, як поводитися в умовах стресу, а й сформувати у них автоматизовану, стійку реакцію, яка забезпечує дію замість паралічу, ініціативу замість страху, відповідальність замість відсторонення. Особливої ефективності в реалізації цього підходу набуває кейс-метод, який дає змогу створити умови, наближені до реальних психологічних викликів сучасної війни.

Інтеграція шаблонів у загальновійськові та гуманітарні дисципліни, психологічну і лідерську підготовку дає змогу подолати розбіжність між професійною компетентністю та внутрішньою готовністю діяти. Такий підхід формує не лише технічно грамотного військовослужбовця, а й психологічно організовану, відповідальну, стабільну особистість, здатну керувати собою та впливати на інших у найбільш критичних умовах.

Таким чином, шаблони ОСД, МДК, КЕВ варто розглядати не як допоміжні психотехніки, а як ключові компоненти сучасної військової підготовки, що поєднують тактичне мислення, психологічну саморегуляцію й етичну відповідальність. Їхнє системне впровадження в освітній процес є важливим кроком до формування офіцера нового покоління – свідомого, рішучого, стійкого й здатного діяти тоді, коли інші зупиняються.

У процесі дослідження було виявлено значний потенціал подальшого розвитку теми впровадження шаблонів подолання психологічного бар'єру в систему військової освіти.

По-перше, актуальним напрямом є поглиблене емпіричне вивчення ефективності шаблонів ОСД, МДК, КЕВ у різних категорій військовослужбовців солдатів, сержантського складу, офіцерів та військовослужбовців запасу. Системне порівняння рівня психоемоційної стабільності до і після навчання із застосуванням цих моделей дасть змогу обґрунтувати науково-методичну цінність запропонованого підходу.

По-друге, перспективним є розширення форм та методів інтеграції шаблонів у навчальний процес. Зокрема, йдеться про впровадження тренінгів на базі віртуальної реальності (VR), симуляторів бойових ситуацій із психологічними тригерами, а також створення модулів психологічної готовності у кожній дисципліні. Це дасть змогу здійснювати не лише фронтальне ознайомлення з шаблонами, а й персоналізовану корекцію психоемоційної поведінки курсантів на основі реакцій у штучно змодельованому середовищі.

По-третє, тематика потребує розвитку в сфері підготовки інструкторів і викладачів, які здатні грамотно застосовувати шаблони в освітньому процесі. Це передбачає створення спеціалізованих курсів підвищення кваліфікації, методичних рекомендацій і внутрішніх стандартів освітнього процесу у військових навчальних закладах, орієнтованих на комплексну інтеграцію психологічної стабілізації в усі рівні підготовки.

Окремим напрямом розвитку теми є адаптація шаблонів для миротворчих місій, територіальної оборони та кризових цивільних ситуацій. З огляду на зростання ролі гібридних і військових загроз, використання шаблонів як інструментів саморегуляції може бути ефективним не лише у бойових підрозділах, а й у підрозділах МВС, ДСНС, медичних формуваннях, де діють в умовах загрози, але не завжди мають повноцінну бойову підготовку.

Крім того, доцільним є міжнародне порівняльне дослідження шаблонів психологічної дії, у межах якого можна зіставити національні підходи ЗСУ з підготовкою країн НАТО, які також впроваджують протоколи психологічної стійкості в межах бойових стандартів (зокрема STANAG 2451). Це дасть змогу сформувати єдину адаптивну модель, що враховує як національний бойовий досвід, так і міжнародні напрацювання у сфері військової психології.

Таким чином, тема інтеграції шаблонів подолання психологічного бар'єру у військову підготовку має широкий потенціал практичного, методичного та наукового розвитку, що охоплює як індивідуальну психопідготовку, так і стратегічне реформування освітніх процесів у Збройних Силах України. У майбутньому ці шаблони можуть стати стандартом формування внутрішньої стійкості, що доповнює класичні бойові компетентності та відповідає викликам сучасної війни.

Використана література:

1. Андреева Г. М. Соціальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2020. 448 с.
2. Баранчук О. Психологія бою: психічна адаптація та стійкість військовослужбовця. Львів : Видавництво ЛНУ, 2019. 312 с.
3. Іванченко С. В. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій в екстремальних умовах : навч. посіб. Харків : ХУПС, 2021. 275 с.
4. Гребенюк С. Психологічні аспекти бойового стресу. Київ : НаУКМА, 2018. 198 с.
5. Положення про психологічне забезпечення діяльності Збройних Сил України : затв. наказом МОУ № 170 від 21.05.2019 р.
6. NATO STANAG 2451 : Combat Stress Reaction. Prevention and Management, Brussels, NATO Standardization Office, 2016.
7. Устименко О. Військове лідерство в умовах гібридної війни: методичні підходи. Одеса : ОВА, 2022. 164 с.
8. Міністерство оборони України. Психологічне забезпечення бойової діяльності ЗСУ. URL: <https://www.mil.gov.ua/>

9. NATO Standardization Office. Combat Stress Reaction. Prevention and Management (STANAG 2451). URL: <https://nso.nato.int>
10. Центр морально-психологічного забезпечення ЗСУ. Методики тренування психостійкості. URL: <https://pscenter.mil.gov.ua>
11. Державна служба якості освіти України. Методичні рекомендації щодо інтеграції психологічної підготовки у ЗВО. URL: <https://sqe.gov.ua>
12. Військова психологія в умовах бойових дій: аналітика та кейси. УЦПД. URL: <https://ucipr.org.ua/>

References:

1. Andreieva H. M. (2020). Sotsialna psykholohiia [Social psychology] : pidruchnyk. Kyiv : Lybid. 448 s. [in Ukrainian].
2. Baranchuk O. (2019). Psykholohiia boiu: psykhična adaptatsiia ta stiikist viiskovosluzhbovtsia [Combat psychology: mental adaptation and resilience of a soldier]. Lviv : Vydavnytstvo LNU. 312 s. [in Ukrainian].
3. Ivanchenko S. V. (2021). Psykholohichna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv do dii v ekstremalnykh umovakh [Psychological preparation of military personnel for operations in extreme conditions] : navch. posib. Kharkiv : KhUPS. 275 s. [in Ukrainian].
4. Hrebeniuk S. (2018). Psykholohichni aspekty boiovoho stresu [Psychological aspects of combat stress]. Kyiv : NaUKMA. 198 s. [in Ukrainian].
5. Polozhennia pro psykholohichne zabezpechennia diialnosti Zbroinykh Syl Ukrainy [Regulations on psychological support for the activities of the Armed Forces of Ukraine] : zatv. nakazom MOU № 170 vid 21.05.2019 r. [in Ukrainian].
6. NATO STANAG 2451 (2016) : Combat Stress Reaction. Prevention and Management, Brussels, NATO Standardization Office
7. Ustymenko O. (2022). Viiskove liderstvo v umovakh hibrydnoi viiny [Military leadership in hybrid warfare] : metodychni pidkhody. Odesa : OVA. 164 s. [in Ukrainian].
8. Ministerstvo oborony Ukrainy. Psykholohichne zabezpechennia boiovoi diialnosti ZSU [Ministry of Defense of Ukraine. Psychological support of combat activities of the Armed Forces of Ukraine]. URL: <https://www.mil.gov.ua/> [in Ukrainian].
9. NATO Standardization Office. Combat Stress Reaction. Prevention and Management (STANAG 2451). URL: <https://nso.nato.int>
10. Tsentralno-moralno-psykholohichnoho zabezpechennia ZSU. Metodyky trenuvannia psykhostiikosti. [Center for Moral and Psychological Support of the Armed Forces of Ukraine. Methods of training in mental resilience.]. URL: <https://pscenter.mil.gov.ua> [in Ukrainian].
11. Derzhavna sluzhba yakosti osvity Ukrainy. Metodychni rekomendatsii shchodo intehtatsii psykholohichnoi pidhotovky u ZVO. URL: <https://sqe.gov.ua> [State Education Quality Service of Ukraine. Methodological recommendations on the integration of psychological training in higher education institutions] [in Ukrainian].
12. Viiskova psykholohiia v umovakh boiovykh dii: analityka ta keisy [Military psychology in combat conditions: analytics and cases]. UTsPD. URL: <https://ucipr.org.ua/> [in Ukrainian].

M. Akramov, T. Ostapchuk, O. Hibalo. Integration of Psychological Barrier Overcoming Templates in the Training of Future Officers.

The article provides a scientific rationale for the integration of psychological barrier overcoming templates (OSD, MDC, KEV) into the military training system. The study focuses on the development of psycho-emotional resilience, combat initiative, and the ability of servicemen to act under stress and make decisions in conditions of uncertainty. Special attention is paid to the significance of these skills in the context of modern military pedagogy, which increasingly emphasizes the holistic development of an officer – not only as a bearer of tactical knowledge but also as an individual capable of self-regulation, leadership, and moral decision-making.

The authors argue that the OSD, MDC, and KEV templates serve not only as adaptive mechanisms in combat situations but also form the basis of a new paradigm in military education, where psychological readiness is treated as a combat competency on par with marksmanship or topography. Integrating these templates into general military disciplines paves the way for the creation of an interdisciplinary training system that fosters a self-organized, stress-resilient military personality.

The use of the case method as a didactic tool enables the transformation of theoretical models into practical behavioral reflexes. The author emphasizes that such pedagogical transformation responds to the challenges of modern hybrid warfare, where the emotional maturity of a commander often becomes a decisive factor in unit effectiveness. The research results have not only academic but also practical value in reforming the national military education system.

The article proves that the templates for overcoming the psychological barrier (OSD, MDK, KEV) act as a universal tool for forming psychological and emotional resilience, combat initiative and the ability to act in conditions of uncertainty. Their effectiveness lies in the simplicity of the structure, the internal logic of the relationship between the body, emotion and decision, as well as in the ability to adapt to a wide range of situations from combat to moral dilemma, from loss of fire superiority to command failure.

Key words: Psychological barrier, military training, psycho-emotional resilience, coping patterns, ERT (Evaluate – Reduce – Take Action), MAT (Muscle Action – Thought – Command), CER (Control – Emotion – Responsibility), combat initiative, war, interdisciplinary training, military pedagogy, emotional maturity.