



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-19>

Л. В. Олійник¹, І. С. Коваль²

¹*Національний університет оборони України, м. Київ, Україна*

²*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7375-1281> – Л. В. Олійник

<https://orcid.org/0000-0002-9204-9228> – І. С. Коваль

 ol33@ukr.net

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ В УМОВАХ ОБОРОНИ

Анотація. У статті досліджено актуальну проблему розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах ведення оборонного бою на тлі масштабної трансформації Збройних Сил України, зумовленої викликами сучасної війни. Визначено, що сучасне бойове середовище характеризується високою динамікою загроз, невизначеністю ситуацій, постійним вогневим і психологічним тиском противника, що створює надзвичайні умови для діяльності особового складу та висуває нові вимоги до його психологічної готовності. Проаналізовано наукові підходи та публікації, в яких стресостійкість розглядається як багатовимірна інтегративна якість особистості, що формується під впливом психічних процесів, індивідуальних властивостей, фізіологічних ресурсів, бойового досвіду та соціального середовища. Встановлено, що наявні дослідження мають фрагментарний характер і не забезпечують єдиних стандартизованих критеріїв оцінювання, комплексних програм підготовки та оперативних інструментів діагностики в реальних умовах бойової діяльності. Запропоновано класифікацію заходів розвитку стресостійкості: загальні, спеціальні та цільові програми, які включають психодіагностику, індивідуальні бесіди, тренування саморегуляції (м'язове розслаблення, техніки дихання), рольові ігри, соціально-психологічні тренінги, моделювання бойових ситуацій із підвищеним ризиком і перевантаженням, а також інтеграцію психологічних методик із тактико-спеціальною підготовкою. Підкреслено значення формування згуртованих і психологічно стійких колективів, здатних ефективно діяти в умовах тривалої бойової напруги. Практична цінність роботи полягає в обґрунтуванні системного підходу до навчання та психологічного супроводу військовослужбовців, що сприятиме підвищенню боєздатності підрозділів, зниженню ймовірності помилок у стресових ситуаціях та запобіганню негативним наслідкам для психічного здоров'я військових.

Ключові слова: військовослужбовці, механізовані підрозділи, оборона, стрес, стресостійкість, психологічна стійкість, емоційна стійкість, бойове злагодження, мотивація.

L. V. Oliinyk¹, I. S. Koval²

¹*National University of Defense of Ukraine, Kyiv, Ukraine*

²*Lviv State University of Life Safety, Lviv, Ukraine*

THE PROCESS OF DEVELOPING STRESS RESISTANCE IN MILITARY PERSONNEL OF MECHANIZED UNITS IN DEFENSE CONDITIONS

Abstract. Article deals with the pressing issue of developing stress resistance in military personnel of mechanized units in conditions of defensive combat against the backdrop of large-scale transformation of the Armed Forces of Ukraine caused by the challenges of modern warfare. It has been determined that the modern combat environment is characterized by highly dynamic threats, uncertainty, and constant fire and psychological pressure from the enemy, which creates extraordinary conditions for personnel and places new demands on their psychological readiness. Scientific approaches and publications in which stress resistance

is considered as a multidimensional integrative quality of personality, formed under the influence of mental processes, individual characteristics, physiological resources, combat experience, and social environment, are analyzed. It has been established that existing studies are fragmentary in nature and do not provide uniform standardized assessment criteria, comprehensive training programs, and operational diagnostic tools in real combat conditions. A classification of measures for developing stress resistance is proposed: general, special, and targeted programs that include psychodiagnostics, individual conversations, self-regulation training (muscle relaxation, breathing techniques), role-playing games, socio-psychological training, simulation of combat situations with increased risk and overload, as well as the integration of psychological techniques with tactical and special training. The importance of forming strong and psychologically stable teams capable of operating effectively in conditions of prolonged combat stress is emphasized. The practical value of the work consists in substantiating a systematic approach to training and psychological support for military personnel, which will contribute to increasing the combat readiness of units, reducing the risk of errors in stressful situations, and preventing negative consequences for the mental health of military personnel.

Key words: military personnel, mechanized units, defense, stress, stress resistance, psychological stability, emotional stability, combat coordination, motivation.

Постановка проблеми. Трансформація Збройних Сил України в умовах сучасної військової дійсності спрямована на створення висококваліфікованих, мобільних та боєздатних частин і підрозділів, що вимагає професійної підготовки особового складу, котра має забезпечити не лише технічну та тактичну спроможність, а й психологічну готовність до ведення інтенсивного оборонного бою. З одного боку, від військовослужбовця вимагають швидкої адаптації до нових тактичних підходів, опанування сучасних озброєнь і техніки, взаємодії в багатопрофільних підрозділах. З іншого – бойові умови змушують змінювати поведінкові моделі, життєві пріоритети та стратегії прийняття рішень, що стосується базових психологічних механізмів: уваги, пам'яті, прийняття рішень у стресі, регуляції емоцій, довіри в команді. Особливо гостро ці виклики проявляються під час розгляду окремих професійних груп у складі механізованих підрозділів (командири відділень та взводів, водії-оператори БМП/БТР, гранатометники, сапери), де функціональні ролі, рівень відповідальності та специфіка діяльності створюють різні ризики психічного перенавантаження.

Незадовільна або недостатньо цілеспрямована підготовка до психоемоційних навантажень може призвести до зниження командної ефективності, помилок у прийнятті рішень у критичні моменти, підвищення кількості бойових втрат і травм, зростання випадків професійного вигорання, розладів постстресового спектра та тривалої дезадаптації після ротацій. Системний аналіз показує, що наявні підходи до формування стресостійкості часто мають фрагментарний характер: відсутні єдині стандартизовані критерії оцінювання, комплексні програми підготовки, адаптовані до специфіки ролей у механізованих підрозділах, а також надійні методики діагностики та моніторингу динаміки стресостійкості в умовах бойової реальності.

Аналіз досліджень і публікацій. У межах розгляду зазначеної проблематики психологи вивчали стресостійкість військовослужбовців крізь призму адаптаційних процесів у бойових (екстремальних) умовах. При цьому особистісні характеристики військовослужбовця, вплив бойових чинників та соціальне середовище трактуються як рівнозначно важливі складники [4, с. 13]. Встановлено, що стресостійкість є багатовимірним утворенням і може аналізуватися на різних рівнях: через міжособистісну взаємодію, індивідуальні поведінкові прояви, базові психічні функції, психофізіологічну регуляцію, а також фізіологічні механізми, які забезпечують ефективність діяльності [4, с. 31].

Науковці М. Білова, Г. Дубчак, Г. Ришко розглядають стресостійкість як інтегральну характеристику особистості, що відображає здатність ефективно функціонувати в умовах дії стресогенних чинників. Очевидним є те, що результативність діяльності людини в складних і напружених ситуаціях визначається гармонійною взаємодією структурних компонентів психіки та зумовлюється як вродженими, так і набутими індивідуально-особистісними особливостями [1, с. 46–47; 3, с. 58; 10, с. 25].

Аналіз сучасного стану дослідження проблеми стресостійкості [8] засвідчує, що ця категорія досі не отримала достатнього теоретико-методологічного обґрунтування і потребує подальшого розроблення в практичному аспекті. Наявні наукові розвідки зазвичай зосереджені на окремих теоретичних, експериментальних або діагностичних аспектах, не забезпечуючи цілісного підходу до розуміння механізмів формування та розвитку стресостійкості особистості.

Мета статті полягає у визначенні процесу розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів в умовах оборони.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток стресостійкості військовослужбовців

механізованих підрозділів до умов оборони має важливе теоретичне та практичне значення, що зумовлено об'єктивними потребами сьогодення, пов'язаними з підготовкою особового складу до виконання складних і різнопланових завдань в екстремальних умовах.

У психологічних джерелах поняття *стресостійкості* трактується по-різному: як процес адаптації людини до впливу навколишнього середовища [11], а також як цілісна, системна властивість особистості, що забезпечує стабільність функціонування психіки в умовах стресу [9, с. 98].

На думку військових психологів, стресостійкість є багатовимірною психологічною конструкцією, яку доцільно розглядати на різних рівнях її прояву – через міжособистісну взаємодію, індивідуальні поведінкові реакції, базові психічні функції, психофізіологічну регуляцію та фізіологічні механізми забезпечення діяльності [12, с. 31]. Чим вищим є адаптаційний ресурс військовослужбовця, тим ефективніше він пристосовується до бойових умов. Отже, адаптаційний потенціал особистості можна розглядати як міру її стійкості до виникнення бойового стресу [7, с. 96].

Рівень розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до умов оборони визначається особливостями психічних процесів, індивідуально-психологічними властивостями, життєвим і бойовим досвідом, фізіологічними параметрами організму, а також загальним станом психічного здоров'я.

Вчений О. Хміляр зазначає, що важливу роль у бойовій діяльності військовослужбовця відіграє його боекватність, яку він розглядає як стан психіки, що характеризується готовністю якісно й своєчасно виконувати завдання, приймати адекватні рішення, діяти відповідно до інструкцій і настанов. До структури боекватності, за О. Хміляром, входять такі компоненти, як мотивація, сила волі, здатність приймати рішення в умовах дефіциту часу та інформації, уміння йти на ризик, долати страх, зберігати моральну стійкість. Тож боекватність особового складу безпосередньо визначається рівнем професіоналізму, фізичною та психологічною стійкістю, витривалістю і працездатністю [14].

Перебуваючи в умовах оборонного бою, військовослужбовець механізованого підрозділу пристосовується до його динаміки, водночас впливаючи на перебіг бойових дій у потрібному напрямі. Процес розвитку стресостійкості має індивідуальний і відносно стабільний характер, що притаманний особистісним особливостям кожного військовослужбовця і формується поступово – у міру накопичення та вдосконалення бойового досвіду.

При цьому необхідно враховувати низку психологічних закономірностей, адже навіть високопідготовлений військовослужбовець може перебувати як у стані готовності, так і неготовності до якісного виконання завдань оборонного бою.

Згідно з положеннями військової науки, оборона може бути позиційною або маневреною, вимушеною чи запланованою, а також підготовленою завчасно або організованою безпосередньо в ході бою – як за відсутності прямого зіткнення з противником, так і в умовах безпосереднього контакту [13, с. 77]. Оборона – це вид загально-військового бою, мета якого полягає у відбитті наступу більших сил противника, завданні йому максимальних втрат, утриманні важливих районів (рубежів, об'єктів) місцевості та створенні сприятливих умов для переходу в наступ або ведення інших дій. Для утримування визначених опорних пунктів (позицій) в оборонному бою, дії особового складу механізованих підрозділів повинні бути стійкими й активними [2, с. 27; 14, с. 77].

Результати, отримані в процесі бойового злагодження, свідчать, що за умови попереднього ознайомлення військовослужбовця із завданнями та умовами майбутніх дій розвиток його стресостійкості відбувається природніше та ефективніше. Натомість недостатня підготовленість потребує швидкої психічної й поведінкової перебудови, формування нових навичок, знань і якостей, що значно ускладнює процес адаптації. Водночас рівень цих труднощів зростає у зворотній пропорції до обсягу часу, який має військовослужбовець для підготовки, тобто чим менше часу – тим вищі психологічні навантаження і ризики неефективної адаптації.

Для ефективного виконання завдань оборонного бою необхідно проводити такі види розвитку стресостійкості: загальну, спеціальну і цільову.

Загальний розвиток стресостійкості досягається шляхом підвищення свідомості військовослужбовців механізованих військ, формуванням у них патріотичних почуттів, упевненості в успішному виконанні бойових завдань, тобто у формуванні певної настанови та мотивації до активних дій.

Проведення загальних процедур розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих військ до умов оборонного бою необхідно починати з вивчення індивідуальних особливостей зазначеної категорії військовослужбовців. У процесі вивчення необхідно визначити рівень загальної і спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів, їхній характер, темперамент, особливості пізнавальних процесів, соціально-демографічні характеристики. У кінцевому результаті це дасть змогу визначити рівень стресостійкості.

Для поглибленого вивчення військовослужбовців механізованих військ ми рекомендуємо використовувати такі методики:

- методику М. Люшера;
- методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна;
- методику К. Роджерса і Р. Даймонда;
- методику С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»;
- методику О. Кокуна «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану»;
- методику Уессмана-Рікса «Дослідження емоційного стану».

Важливу роль у вивченні психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів відіграють індивідуальні бесіди, під час яких можна виявити рівень їхньої психологічної готовності, особистісні особливості реагування на стресові чинники та потреби у психокорекційній роботі.

Як показали результати бойового злагодження, найбільші труднощі у формуванні стресостійкості до бойової обстановки спостерігаються в тих військовослужбовців, які мають низький рівень психологічної підготовленості до виконання завдань у бойових умовах. Саме тому психологічна підготовка цієї категорії військовослужбовців повинна бути предметом особливої уваги з боку командирів і військових психологів.

У процесі загального розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів необхідно цілеспрямовано формувати професійно важливі якості, що забезпечують ефективність дій в умовах оборони. Із цією метою заняття доцільно проводити в ускладнених умовах, вводячи додаткові завдання, ситуації невизначеності чи обмеженість ресурсів, виконання яких вимагає подолання різноманітних психологічних і фізичних перешкод.

Кінцевим результатом розвитку стресостійкості є чітке усвідомлення кожним військовослужбовцем своїх майбутніх дій, впевненість у власних силах і здатність зберігати внутрішню рівновагу в екстремальних ситуаціях.

Спеціальна програма розвитку стресостійкості до ведення бою в умовах сучасної війни має бути спрямована на формування психічної стійкості військовослужбовців до умов оборонного бою та загартування нервово-психічних процесів. Її реалізацію доцільно розпочинати з визначення реального рівня підготовленості кожного військовослужбовця до виконання завдань оборони.

Під час індивідуальних бесід слід оцінювати, наскільки глибоко військовослужбовці знайомі

зі складнощами майбутніх бойових дій, як вони засвоїли програму бойового злагодження, а також рівень їхньої фізичної та психічної готовності. Осіб, які виявилися слабо підготовленими або нестійкими до дії стресових факторів, необхідно взяти під особливий психологічний контроль і забезпечити цілеспрямовану індивідуальну підготовку.

Досвід бойового злагодження підтвердив, що найвищих результатів у виконанні бойових завдань досягали ті військовослужбовці, які діяли колективно, спільно долали труднощі та підтримували один одного в процесі прийняття рішень і виконання завдань. Це свідчить про те, що групова згуртованість і взаємна підтримка виступають ключовими чинниками розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів.

Спеціальна програма розвитку стресостійкості до ведення бойових дій є системою цілеспрямованих психолого-педагогічних і тренувальних заходів, спрямованих на формування у військовослужбовців механізованих підрозділів здатності ефективно діяти в умовах психоемоційного напруження. Ця програма передбачає:

- великі фізичні навантаження;
- прийняття рішення в умовах дефіциту часу;
- створення штучних небезпечних ситуацій.

Під час моделювання сучасної війни, в процесі виконання спеціальної програми розвитку стресостійкості необхідно врахувати той факт, що елемент умовності при цьому все одно залишається, оскільки можливості повного відтворення умов бою обмежуються вимогами мір безпеки. Командирам необхідно усвідомити, що деякі навички та якості не можна сформулювати за короткий термін. Багато навичок формується в повсякденній діяльності військовослужбовців механізованих підрозділів. А це означає, що необхідно виробити системний підхід, який би дозволяв з максимальною ефективністю вдосконалювати професійну майстерність військовослужбовців механізованих підрозділів.

Вивчення досвіду кращих військовослужбовців механізованих підрозділів, які ефективно проявили себе під час бойового злагодження, показує, що з метою підняття емоційно-вольової стійкості необхідно озброїти кожного військовослужбовця системою прийомів для регуляції свого психофізичного стану. Більшість вправ повинна бути спрямована на розслаблення м'язів, установлення душевної рівноваги.

Для засвоєння найбільш ефективних прийомів саморегуляції в середньому необхідно 3–4 тижні. На вивчення прийомів і проведення тренувань не

вимагається додаткового часу або яких-небудь особливих умов. Ними можна займатися в перервах між заняттями та в особистий час.

Не менш важливу роль під час виконання спеціальної програми розвитку стресостійкості повинні відігравати такі фактори психологічної підготовки, як рольові ігри та соціально-психологічні тренінги [5; 6].

У процесі розвитку стресостійкості, на наш погляд, дуже важливо сформувавши психологічну злагоджену команду однодумців. В основі цієї роботи, як показують результати дослідження, повинні лежати три основних компоненти: інтелектуальний, емоційний і вольовий.

Інтелектуальний компонент розвивається в умовах постійного спілкування членів групи, на основі взаємної довіри.

Емоційний компонент повинен базуватися на взаємовиручці, співробітництві. Як показали результати бойового злагодження, емоційна єдність груп військовослужбовців механізованих підрозділів характеризувалася єдиним емоційним відношенням до ситуацій, що викликали стрес, співпереживанням за можливі прорахунки.

Вольовий компонент повинен проявлятися в здатності військовослужбовців механізованих підрозділів долати складнощі, що виникають, і доводити до кінця рішення поставлених завдань.

Успішне поєднання цих трьох компонентів дозволить створити бойову, психологічно стійку команду військовослужбовців механізованих підрозділів – однодумців, що дозволить їм виконувати різного роду завдання, навіть в умовах напруженої обстановки.

Кінцевим результатом спеціальної програми розвитку стресостійкості до ведення бою повинно стати створення злагодженої команди колективу військовослужбовців механізованих підрозділів, які здатні виконати покладені на них завдання.

Цільова програма розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до оборонного бою повинна проводитись у період безпосередньої підготовки до початку бойових дій. Основна мета цільової програми розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів – підняття активності психіки шляхом постановки чіткої настанови на виконання конкретного бойового завдання. У процесі її проведення велику роль відіграє роз'яснення змісту бойового завдання, його практичного значення, умов і можливих варіантів виконання. Майбутні дії відпрацьовуються на макетах і тренажерах. Тут складається закономірність: військовослужбовець, який неодноразово виконував складні дії в мирних умовах, має більше шансів виконати їх

і в бойових, у порівнянні з тими, хто їх не виконував взагалі.

На заняттях з бойового злагодження механізованих підрозділів необхідно моделювати обстановку, наближену до бойової, вводити елементи ризику і небезпеки. Ми пропонуємо створювати ситуації:

– які ведуть до тимчасової невдачі, з поступовим виходом з цієї ситуації;

– які вимагають негайного переходу від бездіяльності до високої активності;

– які змушують проявляти самостійність у виборі способів дій під час подолання непередбачених перешкод. Під час виконання цільової програми розвитку стресостійкості важливе значення набуває наполеглива боротьба з формалізмом, умовностями, спрощеннями.

Таким чином, упроваджуючи цільову програму розвитку стресостійкості, особливу увагу необхідно звертати на підтримання у військовослужбовців механізованих підрозділів високої бойової активності, постійної готовності до виконання бойових задач.

У процесі розвитку стресостійкості до оборони військовослужбовці механізованих підрозділів отримують інформацію про характер дій в екстремальних умовах, усвідомлюють завдання, які необхідно буде розв'язувати за цих умов, отримують професійні навички і встановлюють тісні дружні взаємовідносини з іншими військовослужбовцями.

Висновки. Розвиток стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до умов бойової діяльності переважно визначається рівнем їх психологічної підготовленості до подолання стрес-факторів бойової обстановки. В умовах моделювання бойових дій (бойового злагодження) відбуваються різнонаправлені адаптаційні і дезадаптаційні зміни в психіці військовослужбовців механізованих підрозділів. Розроблені напрями психологічної роботи, в основі яких лежить психологічна підготовка, дозволяють оптимізувати процес розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в бойовій обстановці. З метою ефективного розвитку стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів необхідно проводити такі види підготовки: загальну – яка дозволяє виробити відповідну направленість та мотивацію військовослужбовців механізованих підрозділів до активних дій; спеціальну для ведення бою – яка повинна передбачати формування стійкості психіки військовослужбовця механізованого підрозділу до майбутніх бойових дій; та цільову – яка повинна проводитись для підняття активності

психіки шляхом вироблення чіткої настанови на виконання конкретного бойового завдання.

Перспективи подальших розвідок убачаємо в удосконаленні системи психологічного забезпечення військовослужбовців Збройних Сил України, підвищенні ефективності їх професійної діяльності та збереженні їхнього психічного здоров'я в умовах бойових дій.

Список літератури:

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с.
2. Бойовий статут «Механізованих і танкових військ Сухопутних військ Збройних Сил України» (Ч. 3 : Взвод, відділення, екіпаж) : Наказ Командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 25.05.2016 р. № 238. Київ, 2016. 504 с.
3. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 460 с.
4. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О.М. Кокун та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
5. Коваль І., Олійник Л., Палагнюк М. Використання тренінгових технологій у професійній підготовці рятувальників. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2023. № 4(35). С. 37–52. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v35i4.1558>.
6. Коваль М.С., Коваль І.С. Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику : навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу. Львів : ЛДУ БЖД, 2022. 252 с.
7. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Ширококов Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
8. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
9. Приходько І.І. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.
10. Ришко Г.М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 255 с.
11. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
12. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / В.С. Гічун та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 324 с.
13. Тактика : навч. посіб. / С.В. Сінкевич та ін. Хмельницький : НАДПСУ, 2015. 448 с.
14. Хміляр О.Ф. Психічна адаптація військовослужбовців до екстремальних ситуацій миротворчої місії. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. № 3(27). С. 210–215.

References:

1. Bilova, M. E. (2007). *Psykholohichni osoblyvosti osob z ryznym rivnem stresostiikosti* [Psychological features of persons with different levels of stress resistance] (Candidate dissertation, 19.00.01). Odesa. [in Ukrainian].
2. Boiovyi statut "Mekhanizovanykh i tankovykh viisk Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy" (ch. 3, vzvud, viddilennia, ekipazh) [Combat Regulations of the "Mechanized and Tank Troops of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine" (part 3, platoon, squad, crew)] (Order of the Commander of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine No. 238, May 25, 2016). (2016). Kyiv. [in Ukrainian].
3. Dubchak, H. M. (2018). *Psykholohiia stanovlennia profesiinoi stresostiikosti maibutnykh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii* [Psychology of the formation of professional stress resistance of future specialists in socioeconomic professions] (Doctoral dissertation, 19.00.07). Kyiv. [in Ukrainian].
4. Kokun, O. M., Klochkov, V. V., Moroz, V. M., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2022). *Zabezpechennia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtiv v umovakh boiovykh dii: metod. posib.* [Ensuring the psychological resilience of military personnel in combat conditions: Methodical manual]. Kyiv–Odesa: Feniks. [in Ukrainian].
5. Koval, I., Oliinyk, L., & Palahniuk, M. (2023). *Vykorystannia treninhovykh tekhnolohii u profesiinii pidhotovtsi riatuvanykh* [The use of training technologies in the professional training of rescuers]. *Vydavnytstvo NADPSU – Publishing House of NADPSU*, 4(35), 37–52. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v35i4.1558> [in Ukrainian].
6. Koval, M. S., & Koval, I. S. (2022). *Profesiino-psykholohichni suprovit riatuvanykh v umovakh ryzyku: navchalno-metodychni posibnyk z orhanizatsii ta provedennia treninhu* [Professional and psychological support of rescuers under risk conditions: Educational and methodological guide for training organization and implementation]. Lviv: LDU BZhD. [in Ukrainian].
7. Kravchenko, K. O., Timchenko, O. V., & Shyrobokov, Yu. M. (2017). *Sotsialno-psykholohichni determinanty vynyknennia boiovoho stresu u viiskovosluzhbovtiv – uchasnykh antyterorystychnoi operatsii: monohrafiia* [Socio-psychological determinants of combat stress emergence among servicemen participating in the anti-terrorist operation: Monograph]. Kharkiv: Vyd-vo NUTSZU. [in Ukrainian].
8. Krainiuk, V. M. (2007). *Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: monohrafiia* [Psychology of personal stress resistance: Monograph]. Kyiv: Nika-Tsentr. [in Ukrainian].
9. Prykhodko, I. I. (2021). *Psykholohiia diialnosti v osoblyvykh umovakh: slovnyk-dovidnyk* [Psychology of activity in special conditions: Dictionary-reference book]. Kharkiv: NA NHU. [in Ukrainian].
10. Ryshko, H. M. (2014). *Psykholohichni osoblyvosti rozvytku stresostiikosti u naukovopedahohichnykh pratsivnykh vyshchym navchalnym zakladam* [Psychological features of the development

of stress resistance among academic staff of higher educational institutions] (Candidate dissertation, 19.00.07). Kyiv. [in Ukrainian].

11. Stepanov, O. M. (2006). Psykholohichna entsyklopediia [Psychological encyclopedia]. Kyiv: Akademydav. [in Ukrainian].

12. Hichun, V. S., Kyrychenko, A. H., Kornatskyi, V. M., et al. (2019). Stres-asotsiiovani rozlady zdorovia v umovakh zbroinoho konfliktu: monohrafiia [Stress-associated health disorders under armed conflict conditions: Monograph]. Dnipro: Aktsent PP. [in Ukrainian].

13. Sinkevych, S. V., Bloschchynskyi, I. H., Oliinyk, L. V., et al. (2015). Taktyka: navchalnyi posibnyk [Tactics: Textbook]. Khmelnytskyi: NADPSU. [in Ukrainian].

14. Khmiliar, O. F. (2005). Psykhichna adaptatsiia viiskovosluzhbovtziv do ekstremalnykh sytuatsii myrotvorchoi misii [Psychological adaptation of servicemen to extreme situations of peacekeeping missions]. NPU imeni M. P. Drahomanova – NPU named after M. P. Drahomanov, 3(27), 210–215. [in Ukrainian].

© Л. В. Олійник, І. С. Коваль

Науково-методична

Надійшла до редакції 22.09.2025

Прийнято до публікації 18.10.2025

Опублікована 02.12.2025