

УДК 159.944.4.9.07-057.36(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-14>

Стасюк Василь Васильович

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри морально-психологічного
забезпечення діяльності військ (сил),
Національний університет оборони України
ukrainec270487@ukr.net
ORCID ID: 0000-0002-7943-8456

Вуколов Олексій Валентинович

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Національний університет оборони України
kromwerk@ukr.net

УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ: СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО КОНФЛІКТУ

Вступ. Психологічна готовність військовослужбовців Збройних Сил України (далі – ЗСУ) до виконання бойових завдань набуває особливого значення в умовах тривалого збройного конфлікту, що виник унаслідок вторгнення росії. Одним із ключових елементів цієї готовності є стресостійкість – здатність бійців зберігати психологічну стабільність і ефективно виконувати обов’язки в екстремальних умовах війни. Сучасний етап конфлікту характеризується новими викликами, як-от широке застосування безпілотних літальних апаратів, кіберзагрози та інформаційні операції, що зумовлюють необхідність переосмислити традиційні методи психологічної підготовки для адаптації до цих реалій.

Мета та завдання статті. Метою дослідження є аналіз критерію «Стресостійкість в умовах тривалого конфлікту» як складника психологічної готовності військовослужбовців Сухопутних військ ЗСУ та розробка науково обґрунтованих рекомендацій щодо його вдосконалення з урахуванням специфіки сучасної війни. Завдання передбачають: уточнення поняття стресостійкості та її ролі для бійців; виявлення основних факторів, що впливають на стресостійкість у тривалому конфлікті; оцінку психологічних наслідків тривалого стресу; аналіз новизни підходів у контексті сучасних бойових дій; розробку пропозицій для підвищення психологічної готовності.

Результати. У статті стресостійкість визначено як комплексну характеристику, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Установлено, що тривалий конфлікт супроводжується такими стресогенними факторами, як довготривалі бойові дії, постійна небезпека, розлука з близькими, моральні конфлікти, фізична втома та інформаційний тиск. Ці чинники спричиняють серйозні психологічні наслідки, зокрема посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), депресію, емоційне вигорання та порушення сну. Наукова новизна дослідження полягає в акценті на унікальних особливостях сучасного етапу війни, що вимагають інноваційних підходів до психологічної підготовки. Запропоновано вдосконалення через симуляційне навчання з віртуальною реальністю, тренування стрес-інокуляції, впровадження технологій моніторингу психічного стану та програми підтримки бійців і їхніх сімей. Ці заходи сприятимуть підвищенню стресостійкості та збереженню психічного здоров’я військовослужбовців.

Ключові слова: стресостійкість, психологічна готовність, військовослужбовці, тривалий конфлікт, російсько-українська війна, бойові завдання, психологічна підтримка.

Stasiuk Vasyl Vasyliovych

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Internal Communications
National Defence University of Ukraine

Vukolov Oleksii Valentynovych

Applicant for the second (Master's) level
of higher education
National Defence University of Ukraine

IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF THE LAND FORCES PERSONNEL OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE TO PERFORM COMBAT TASKS: STRESS RESISTANCE IN PROLONGED CONFLICT CONDITIONS

Introduction. The mental readiness of the Armed Forces of Ukraine (AFU) servicemen to perform combat tasks has become particularly significant amid the prolonged armed conflict. A critical component of this readiness is stress resilience – the ability of soldiers to maintain psychological stability and effectively carry out duties under the extreme conditions of war. The current phase of the conflict is marked by new challenges, including the widespread use of unmanned aerial vehicles (UAVs), cyber threats, and information operations, necessitating a rethinking of traditional mental training methods to address these evolving realities.

Purpose and objectives of the article. The purpose of the study is to analyze the criterion «Stress resilience in conditions of prolonged conflict» as a component of the mental readiness of AFU Land Forces servicemen and to develop scientifically based

recommendations for its enhancement, considering the specifics of modern warfare. The objectives include: clarifying the concept of stress resilience and its role for soldiers; identifying key factors influencing stress resilience in prolonged conflict; assessing the psychological consequences of prolonged stress; examining the novelty of approaches in the context of the ongoing war; and formulating proposals to improve mental readiness.

Results. The article defines stress resilience as a multifaceted characteristic encompassing cognitive, emotional, and behavioral dimensions. It is established that prolonged conflict is accompanied by specific stress factors, such as extended combat operations, constant danger, separation from the family, moral dilemmas, physical exhaustion, and information overload. These factors result in significant psychological consequences, including post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, emotional burnout, and sleep disturbances. The scientific novelty of the study lies in its focus on the unique features of the current war phase, which demand innovative mental training approaches. Proposed improvements include simulation training with virtual reality, stress inoculation training, the integration of mental health monitoring technologies, and support programs for servicemen and their families. These measures will enhance stress resilience and preserve the mental well-being of soldiers.

Key words: stress resistance, mental readiness, military personnel, prolonged conflict, russian-Ukrainian war, combat tasks, psychological support.

Актуальність проблеми. Теоретичні основи психологічної готовності військовослужбовців формуються на базі різноманітних підходів, що охоплюють аспекти стресостійкості, командної взаємодії, соціально-психологічної адаптації до умов війни, когнітивних і мотиваційних процесів. Використання цих теоретичних засад дає змогу ефективно формувати програми психологічної підготовки, що враховують всі аспекти психічного здоров'я військових і забезпечують їх здатність ефективно виконувати бойові завдання в умовах екстремальних ситуацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. О.Первачук указує, що військовослужбовці часто стикаються з постійним відчуттям небезпеки, яке через час може перерости в хронічну тривогу. Постійне переживання загрози, навіть після повернення в мирне середовище, стає частиною психологічного стану ветеранів. Вони можуть відчувати надмірну настороженість, занепокоєння щодо майбутнього або страх перед новими викликами. На думку автора, саме тому психологічна підтримка є ключовим елементом для нормалізації психологічного стану військових як у період підготовки, так і під час реабілітації після боїв. Психологи та психотерапевти, які працюють з військовими, повинні враховувати специфіку бойового досвіду та індивідуальні потреби кожного військовослужбовця. Підтримка може мати різні форми терапії: індивідуальні консультації, групову терапію, психологічне консультування, а також спеціалізовані програми з реабілітації, що передбачають методи для зниження стресу й боротьби з наслідками травм [3].

В.Алещенко вказує на важливість доступності психологічної підтримки не тільки для ветеранів, а й для їхніх родин. Переживання близьких можуть мати великий вплив на адаптацію військових до цивільного життя. Ураховуючи такі аспекти, психологічна допомога повинна бути комплексною і містити як індивідуальний підхід, так і підтримку соціального середовища [1].

Вплив бойового досвіду суттєво змінює підходи до мотивації військовослужбовців. Перш ніж потрапити в зону бойових дій, основною мотивацією для багатьох була патріотична налаштованість, бажання захищати свою Батьківщину та виконувати обов'язок перед державою. Проте після реального бойового досвіду мотивація змінюється: на перший план вихо-

дить підтримка між товаришами, взаємодопомога та бажання не підвести своїх побратимів [1].

На думку М.Козяр, психофізіологічні показники є сукупністю фізіологічних і психологічних характеристик, що визначають загальний рівень здоров'я, працездатності та адаптивності людини до зовнішніх впливів. У контексті військової служби ці показники мають вагоме значення, оскільки вони безпосередньо впливають на здатність військовослужбовця виконувати бойові завдання, ухвалювати рішення в екстремальних умовах, підтримувати фізичну й психологічну рівновагу під час навантажень і стресу. Психофізіологічні показники містять як фізіологічні аспекти (фізичну витривалість, реакцію організму на стрес, координацію рухів), так і психологічні характеристики (увагу, пам'ять, здатність до концентрації, емоційний стан), що разом визначають ефективність функціонування особистості в умовах служби [2].

Фізіологічні аспекти психофізіологічних показників стосуються функціональних можливостей організму, які впливають на фізичну готовність людини. Одним з основних аспектів є фізична витривалість, яка визначає здатність організму витримувати тривалі навантаження, виконувати фізичні вправи та залишатися працездатним навіть після тривалих періодів фізичної активності. Військовослужбовці повинні мати високий рівень витривалості, щоб без значних втрат виконувати тривалі марш-кидки, переносити важке озброєння або витримувати інтенсивні тренування [2].

О.Хміляр зазначає, що іншим важливим фізіологічним аспектом є реакція організму на стрес: стресові ситуації, зокрема бойові дії, викликають вивільнення гормонів стресу, як-от адреналін і кортизол, що мобілізують організм для швидкого реагування на небезпеку. Проте тривалий або надмірний стрес може призвести до фізичного виснаження, порушень сну, зниження імунітету та розвитку серцево-судинних захворювань, тому здатність організму ефективно реагувати на стрес, а також швидко відновлюватися після нього є критичним фактором для військовослужбовців [6].

І.Романюк вважає, що психологічні аспекти психофізіологічних показників визначають здатність людини до адаптації в різних умовах, управління емоціями та розумовою діяльністю. Додатково, на

думку дослідника, до психофізіологічних показників належить емоційний стан: Військовослужбовці часто зазнають великих емоційних навантажень, пов'язаних з бойовими діями, загрозою для життя, стресом від перебування в екстремальних умовах. Здатність зберігати емоційну стійкість у таких ситуаціях і не дозволяти емоціям впливати на ухвалення рішень є важливим показником психологічної стійкості [4].

Метою статті є аналіз стресостійкості як ключового компонента психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України (далі – ЗСУ) до виконання бойових завдань в умовах тривалого конфлікту, розробка науково обґрунтованих рекомендацій щодо її вдосконалення з урахуванням сучасних викликів. Дослідження зосереджується на визначенні сутності стресостійкості, оцінці факторів, що впливають на неї, аналізі психологічних наслідків тривалого стресу та пропозиціях щодо підвищення психологічної витривалості бійців у контексті еволюції способів ведення війни у 2024–2025 роках.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість є комплексною психологічною характеристикою, що визначає здатність людини протистояти стресовим впливам, зберігати емоційну стабільність й ефективно функціонувати в умовах високого психоемоційного навантаження. Для військовослужбовців ЗСУ, які беруть участь у тривалому конфлікті з росією, стресостійкість є не просто бажаною рисою, а критично необхідною умовою для підтримання бойової готовності та виконання завдань у складних і небезпечних ситуаціях. Вона охоплює як короткострокову реакцію на гострі стресові події (наприклад, бойові сутички чи обстріли), так і довгострокову адаптацію до хронічного стресу, викликаного затяжним характером війни.

У науковій літературі стресостійкість часто розглядається як комбінація когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. [5–8] Когнітивний аспект передбачає здатність аналізувати ситуацію та ухвалювати зважені рішення під тиском. Емоційний компонент передбачає контроль над страхом, тривогою чи гнівом, а поведінковий – уміння діяти ефективно навіть у стресових умовах. Для військовослужбовців стресостійкість має пряму кореляцію з бойовою ефективністю: бійці з високим рівнем стресостійкості краще справляються з виконанням завдань, зберігають моральний дух підрозділу та швидше відновлюються після травматичних подій.

Тривалий конфлікт характеризується специфічними стресогенними факторами, які створюють умови для психологічного навантаження. Ці фактори взаємодіють, посилюючи загальний рівень стресу та вимагаючи від військовослужбовців виняткової психологічної витривалості.

На відміну від короткострокових операцій, де стрес є тимчасовим, тривала війна призводить до накопичення психологічної втоми. Військовослужбовці, які перебувають у зоні бойових дій протягом місяців чи навіть років, стикаються з так званим ефектом накопичення стресу. Кожна нова стресова

подія (обстріл, втрата товариша, поранення) додається до вже наявного психологічного тягаря, що може перевищувати адаптаційні можливості організму.

Умови бойових дій на передовій, де є висока ймовірність загибелі чи поранення, створюють стан перманентної напруги. Ця загроза посилюється непередбачуваністю атак, особливо з урахуванням використання росією безпілотних літальних апаратів (далі – БпЛА) та високоточної зброї. Наприклад, дрони-камікадзе чи керовані ракети можуть завдати удару в будь-який момент, що змушує бійців перебувати в постійній готовності, виснажуючи їхні психологічні ресурси.

Тривале перебування на фронті обмежує можливість для контакту з рідними, що призводить до почуття самотності та тривоги за близьких. Військовослужбовці часто не мають змоги регулярно спілкуватися із сім'єю чи повертатися додому для відпочинку, що знижує їхню мотивацію та емоційну стабільність. У 2024–2025 роках ця проблема стала особливо гострою через інтенсивність бойових дій та обмеженість ротацій.

Тривалі бойові операції без достатнього відпочинку призводять до фізичної втоми, яка тісно пов'язана з психологічним станом. Недостатній сон, нерегулярне харчування та постійне фізичне навантаження знижують здатність організму протистояти стресу, роблячи бійців більш уразливими до психологічних розладів.

У сучасній війні інформаційний складник відіграє ключову роль. Країна-агресор активно використовує дезінформацію, фейки та пропаганду для деморалізації українських військових. Поширення чуток про «неминучу поразку», фальшивих повідомлень про втрати чи зраду створює додатковий психологічний тиск. Військовослужбовцям доводиться постійно аналізувати інформацію, відокремлюючи правду від маніпуляцій, що вимагає значних когнітивних зусиль.

Ці фактори не діють ізольовано, а взаємно підсилюють один одного. Наприклад, фізичне виснаження може погіршувати здатність справлятися з моральними дилемами, а інформаційний тиск – посилювати тривогу через розлуку з родиною. Усе це створює комплексний виклик для стресостійкості, який необхідно враховувати під час підготовки військовослужбовців.

Тривалий вплив стресу на військовослужбовців може призводити до низки психологічних станів, які негативно впливають на їхню бойову готовність і загальну ефективність. Серед основних наслідків:

- **ПТСР.** Він є одним із найпоширеніших розладів серед військових, які беруть участь у тривалих конфліктах. Характеризується повторним переживанням травматичних подій (наприклад, через флешбеки чи нічні кошмари), уникненням ситуацій, що нагадують про травму, підвищеною тривожністю та емоційним онімінням. У контексті російсько-української війни ПТСР може розвиватися як наслідок інтенсивних бойових дій, свідчення загибелі товаришів чи пережитих обстрілів;

- *депресія та тривожні розлади.* Хронічний стрес часто супроводжується симптомами депресії, як-от апатія, втрата інтересу до діяльності, зниження самооцінки, а також тривожністю, що проявляється в постійному відчутті небезпеки чи безпорадності;

- *емоційне вигорання.* Тривале перебування в стресових умовах може призводити до емоційного виснаження, коли військовослужбовці втрачають мотивацію, стають цинічними та менш ефективними у виконанні завдань. Вигорання часто супроводжується відчуттям безсилля та втратою віри в позитивний результат війни;

- *порушення сну та когнітивних функцій.* Хронічний стрес нерідко викликає безсоння, що погіршує концентрацію, пам'ять і здатність ухвалювати рішення. У бойових умовах, де швидка реакція та чітке мислення є життєво важливими, такі порушення можуть мати фатальні наслідки.

Ці психологічні стани не лише знижують індивідуальну ефективність бійців, а й можуть впливати на динаміку в підрозділах. Наприклад, борець із ПТСР чи депресією може стати менш надійним у бою, що підриває довіру товаришів і загальний моральний дух. Так, стресостійкість є не просто індивідуальною характеристикою, а фактором, що впливає на боездатність усієї військової структури.

Повномасштабне вторгнення росії на територію України та його еволюція у 2024–2025 роках спричинили значні зміни в способах і засобах ведення війни. Ці трансформації не лише змінили тактичний ландшафт конфлікту, а й поставили нові вимоги до психологічної підготовки військовослужбовців ЗСУ. Розглянемо ключові аспекти:

- *масове використання БпЛА.* Ворог активно застосовує безпілотники для розвідки, корегування артилерійського вогню та прямих атак. Постійна загроза з повітря змушує бійців перебувати в стані гіперпильності, постійно стежачи за небом. Це створює відчуття «невидимого ворога», що посилює психологічний тиск і вимагає нових навичок адаптації до такого типу загрози;

- *кібервійна та інформаційні атаки.* Кібератаки на системи зв'язку, логістики та управління в поєднанні з інформаційними операціями (поширення дезінформації, фейків) спрямовані на деморалізацію війська. Військовослужбовцям доводиться не лише воювати на фізичному фронті, а й протистояти психологічним маніпуляціям, що потребує високого рівня критичного мислення та емоційної стійкості;

- *високоточна зброя.* Застосування керованих ракет, артилерії з лазерним наведенням та інших високоточних засобів ураження створює постійну загрозу навіть у тилкових зонах. Це руйнує традиційне відчуття «безпечного тилу», змушуючи бійців перебувати в стані напруги незалежно від їхнього місця розташування;

- *гібридні методи.* Поєднання традиційних бойових дій із партизанською тактикою, терористичними актами та диверсіями розмиває лінію фронту. Ворог може з'явитися в будь-якому місці й у будь-який час, що вимагає від військовослужбов-

ців постійної пильності та здатності швидко адаптуватися до непередбачуваних ситуацій.

Ці зміни в способах ведення війни створюють нові форми психологічного стресу, які відрізняються від тих, що були характерні для попередніх конфліктів. Наприклад, якщо раніше стрес був переважно пов'язаний із прямими бойовими зіткненнями, то тепер він містить хронічну напругу від невидимих загроз і необхідність протистояти інформаційному тиску. Це вимагає перегляду традиційних підходів до психологічної підготовки.

Останні дослідження у сфері військової психології, нейронауки та поведінкової сфери пропонують нові підходи до розуміння та підвищення стресостійкості, які можна адаптувати до умов тривалого конфлікту:

- *нейропластичність і тренування стійкості.* Сучасні дослідження показують, що цілеспрямоване тренування може впливати на структуру мозку, підвищуючи стійкість до стресу. Наприклад, техніки медитації усвідомленості активізують префронтальну кору головного мозку, яка відповідає за регуляцію емоцій й ухвалення рішень. Це дає змогу військовослужбовцям краще справлятися з тривожністю та зберігати ясність мислення в критичних ситуаціях;

- *біомаркери стресу.* Вивчення фізіологічних показників, як-от рівень кортизолу (гормону стресу), активність симпатичної нервової системи чи варіабельність серцевого ритму, дає змогу об'єктивно оцінювати рівень стресу та ефективність психологічних інтервенцій. Такі дані можуть бути використані для персоналізації програм підготовки;

- *когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ).* Сучасні адаптації КПТ передбачають модулі, спрямовані на протидію інформаційним атакам, управління тривожністю та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Наприклад, бійців можна навчити розпізнавати когнітивні викривлення, викликані пропагандою, та нейтралізувати їх вплив;

- *соціальна підтримка та колективна стійкість.* Дослідження підкреслюють важливість соціальних зв'язків у підрозділах для підвищення індивідуальної стресостійкості. Згуртованість команди, взаємна довіра та підтримка товаришів можуть слугувати «клапаном» проти стресу, знижуючи ризик розвитку ПТСР чи вигорання.

Ці наукові досягнення надають нові можливості для розробки інноваційних методів психологічної підготовки, адаптованих до умов сучасної війни. Унікальність російсько-українського конфлікту полягає в тому, що він поєднує традиційні бойові дії з гібридними загрозами, що робить його цінним кейсом для вивчення стресостійкості в реальному часі.

Для підвищення стресостійкості військовослужбовців ЗСУ необхідно інтегрувати сучасні наукові підходи в програми психологічної підготовки. Ось кілька ключових напрямів:

- *симуляційне навчання з використанням віртуальної реальності (далі – VR).* Технології VR дають змогу створювати реалістичні сценарії, що передба-

чають атаки БпЛА, кіберперешкоди чи інформаційні маніпуляції. Таке навчання дає змогу бійцям тренувати психологічну витривалість у контрольованому середовищі, поступово адаптуючись до стресових ситуацій. Наприклад, симуляція тривалих атак безпілотниками може навчити солдатів зберігати спокій й ухвалювати рішення під тиском;

- *тренування стрес-інокуляції (Stress Inoculation Training, SIT)*. Цей метод передбачає поступове введення бійців у стресові ситуації зі зростанням рівня складності. Наприклад, тренування може починатися з імітації коротких бойових епізодів, а потім переходити до симуляції тривалих періодів активності без відпочинку. Такий підхід підвищує психологічну витривалість і готує до реальних умов тривалого конфлікту;

- *медитація усвідомленості*. Регулярні сесії медитації можуть допомагати військовослужбовцям управляти тривожністю, покращувати концентрацію та знижувати рівень стресу. Дослідження показують, що навіть 10–15 хвилин щоденної практики можуть значно підвищити емоційну стабільність, що особливо важливо в умовах хронічної напруги.

Технологічні інновації можуть значно покращити психологічну готовність шляхом моніторингу стану бійців і надання своєчасної підтримки:

- *переносні пристрої*. Смартгодиники чи браслети, що відстежують пульс, рівень стресу та якість сну, можуть сигналізувати про необхідність відпочинку чи психологічної допомоги;

- *мобільні застосунки*. Програми з техніками релаксації, когнітивними вправами чи доступом до психологічних ресурсів можуть бути корисними в польових умовах. Такі застосунки можуть містити інструкції з дихальних вправ чи короткі модулі КПТ;

- *телепсихологія*. Віддалені консультації з психологами через відеозв'язок забезпечують доступ до професійної допомоги навіть у зонах бойових дій. Це особливо актуально для бійців, які не можуть покинути позиції для очних сесій.

Тривалий конфлікт впливає не лише на самих військовослужбовців, а й на їхні родини, що позначається на психологічному стані бійців. Пропонуються:

- *програми сімейної підтримки*. Організація регулярних сесій для родин військовослужбовців, що передбачають психологічну освіту, техніки управління емоціями та можливості для спілкування з іншими сім'ями. Це може знизити тривогу бійців за близьких;

- *групи взаємодтримки*. Створення груп, де військовослужбовці можуть ділитися досвідом й отримувати емоційну підтримку від товаришів. Такі групи сприяють згуртованості та допомагають долати почуття ізоляції;

- *реабілітаційні програми*. Комплексні програми для бійців із психологічними травмами, що передбачають КПТ, арттерапію, фізичну реабілітацію та соціальну реінтеграцію. Такі програми мають бути доступними як під час служби, так і після демобілізації.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Стресостійкість в умовах тривалого конфлікту є центральним елементом психологічної готовності військовослужбовців Сухопутних військ ЗСУ до виконання бойових завдань. Повномасштабне вторгнення росії та зміни в способах ведення війни у 2024–2025 роках, як-от використання БпЛА, кібератак та інформаційних операцій, створюють нові психологічні виклики, що вимагають адаптації традиційних підходів до підготовки. Наукова новизна цього дослідження полягає в урахуванні унікальних особливостей сучасного етапу війни та інтеграції останніх досягнень у галузі психології та нейронаук.

З огляду на динамічний характер російсько-української війни та її вплив на психологічний стан бійців, майбутні дослідження можуть розширити й поглибити отримані результати. Зокрема, доцільно дослідити зв'язок між рівнем стресостійкості під час служби та частотою виникнення ПТСР, депресії чи інших розладів у ветеранів упродовж 5–10 років. Перспективним є створення індивідуалізованих підходів до тренування стресостійкості на основі біомаркерів стресу. Це дасть змогу адаптувати програми до конкретних потреб кожного військовослужбовця, враховуючи їхній попередній бойовий досвід, фізичний стан і психологічні особливості. Також майбутні дослідження можуть зосередитися на застосуванні штучного інтелекту для прогнозування критичних психологічних станів у бійців.

Запропоновані шляхи вдосконалення – симуляційне навчання, стрес-інокуляція, використання технологій і програми підтримки – спрямовані на підвищення стресостійкості, збереження психічного здоров'я бійців і забезпечення їхньої бойової ефективності. Реалізація цих заходів потребує скоординованих зусиль на рівні командування ЗСУ, наукової спільноти та держави загалом, але їхній успіх може стати запорукою перемоги в тривалому протистоянні з агресором.

Список літератури:

1. Алещенко В.І. Психологічне забезпечення в Збройних Силах України: шляхи удосконалення. *Вісник Національного університету оборони України*. № 6. 2013. С. 177–182.
2. Козяр М., Литвин А. Теоретичні засади формування готовності фахівців цивільного захисту до діяльності в екстремальних ситуаціях. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2017. № 1. С. 85–98.
3. Первачук О. Стан організації і реалізації занять з рукопашного бою та психологічної підготовки курсантів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Вип. 28 (4). 2023. С. 232–239.
4. Романюк І.М. Підготовка фахівців з виховної та соціально-психологічної роботи в Збройних силах України як сучасна наукова проблема. *Вісник Національного університету оборони України*. № 6. 2012. С. 135–141.

5. Ткаченко В., Костюкова Н. До проблеми організації психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. *Вісник Національного університету оборони України*, № 50(2), 2019. С. 119–126.
6. Хмільяр О.Ф. Психологічна підготовка солдата і офіцера. *Вісник Національного університету оборони України*. № 1. 2013. С. 317–322.
7. Чорний В. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень НУОУ імені Івана Черняхівського*. № 2. 2024. С. 139–145.
8. Чорний В., Романишин А., Остапчук О. Стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: психологічні чинники. *Вісник Національного університету оборони України*. № 4. 2024. С. 181–189.

References:

1. Aleshchenko, V.I. (2013). Psykholohichne zabezpechennya v Zbroinykh Sylakh Ukrayiny: shlyakhy udoskonalennya [Psychological support in the Armed Forces of Ukraine: ways of improvement]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrayiny*, 6, 177–182. [in Ukrainian].
2. Koziar, M., & Lytvyn, A. (2017). Teoretychni zasady formuvannya hotovnosti fakhivtsiv tsyvilnoho zakhystu do diyalnosti v ekstremalnykh sytuatsiyakh [Theoretical foundations of forming the readiness of civil protection specialists for activities in extreme situations]. *Pedahohika i psykholohiya profesiynoi*, 1, 85–98. [in Ukrainian].
3. Pervachuk, O. (2023). Stan orhanizatsii i realizatsii zanyat z rukopashnoho boyu ta psykholohichnoi pidhotovky kursantiv [The state of organization and implementation of hand-to-hand combat and psychological training classes for cadets]. *Visnyk Kam'yanets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychnye vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*, 28(4), 232–239. [in Ukrainian].
4. Romaniuk, I.M. (2012). Pidhotovka fakhivtsiv z vykhovnoi ta sotsialno-psykholohichnoi roboty v Zbroinykh Sylakh Ukrayiny yak suchasna naukova problema [Training of specialists in educational and socio-psychological work in the Armed Forces of Ukraine as a modern scientific problem]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrayiny*, 6, 135–141. [in Ukrainian].
5. Tkachenko, V., & Kostiukova, N. (2019). Do problemy orhanizatsii psykholohichnoi pidhotovky do boiovykh dii v armiakh krain NATO [On the problem of organizing psychological preparation for combat operations in the armies of NATO countries]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrayiny*, 50(2), 119–126. [in Ukrainian].
6. Khmiliar, O.F. (2013). Psykholohichna pidhotovka soldata i ofitsera [Psychological training of soldiers and officers]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrayiny*, 1, 317–322. [in Ukrainian].
7. Chorny, V. (2024). Psykholohichna stiikist ukraïnskykh viyskovosluzhbovtziv v khodi rosiisko-ukrayinskoi viiny: sotsialni chynnyky [Psychological resilience of Ukrainian servicemen during the Russian-Ukrainian war: social factors]. *Zbirnyk naukovykh prats Tsentru voyenno-stratehichnykh doslidzhen NUOU imeni Ivana Chernyakhovskoho*, 2, 139–145. [in Ukrainian].
8. Chorny, V., Romanyshyn, A., & Ostapchuk, O. (2024). Stiikist ukraïnskykh viyskovosluzhbovtziv v khodi rosiisko-ukrayinskoi viiny: psykholohichni chynnyky [Resilience of Ukrainian servicemen during the Russian-Ukrainian war: psychological factors]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrayiny*, 4, 181–189. [in Ukrainian].