

**Сокульський Ігор Миколайович** кандидат ветеринарних наук, доцент, доцент кафедри внутрішньої патології та морфології, Поліський національний університет, м. Житомир, <https://orcid.org/0000-0002-6237-0328>

**Павленко Віктор Олександрович** старший викладач кафедри фізичної та загальновійськової підготовки, Поліський національний університет, м. Житомир, <https://orcid.org/0000-0001-9313-2069>

**Дунаєвська Оксана Феліксівна** доктор біологічних наук, професор, професор кафедри екології, Поліський національний університет, м. Житомир, <https://orcid.org/0000-0002-8999-8211>

## ОЦІНКА СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

**Анотація.** За умов воєнного стану вирішального значення набуває людський фактор, зокрема психологічна готовність та стійкість людини до стресогенних чинників. Здатність зберігати емоційну рівновагу, оперативно приймати обґрунтовані рішення, ефективно реагувати на непередбачувані події та діяти в умовах підвищеного ризику є ключовими чинниками безпеки, професійної ефективності та виживання як військовослужбовців, так і цивільного населення. У таких умовах особлива увага приділяється формуванню адаптаційних навичок, стресостійкості та психоемоційної витривалості, що дозволяє підвищити здатність особистості до ефективного функціонування у складних і екстремальних ситуаціях. Психологічна адаптація здобувачів вищої освіти до освітнього середовища з елементами підготовки до надзвичайних та екстремальних ситуацій є важливим чинником забезпечення їхньої безпеки та ефективного навчання. Вона передбачає формування стресостійкості, розвиток емоційної саморегуляції та підвищення здатності адекватно реагувати на складні навчальні завдання та стресогенні чинники. Такі навички дозволяють здобувачам ефективніше справлятися з психоемоційним навантаженням, підтримувати концентрацію уваги та приймати обґрунтовані рішення у непередбачуваних або складних ситуаціях.

У статті висвітлено результати дослідження проявів стресових реакцій та формування стресостійкості здобувачів вищої освіти під час проходження

*ISSN 3041-1793 Online*

навчального циклу базової загальновійськової підготовки (БЗВП) з акцентом на практичні вправи вогневої підготовки, яка є ключовим елементом дисципліни та спрямована на розвиток професійних навичок, концентрації уваги, швидкої реакції та здатності приймати рішення у стресогенних умовах. Проаналізовано вплив теоретичних занять, інтерактивних лекцій, практичних вправ у спеціалізованій аудиторії та ситуаційних кейсів на психоемоційний стан студентів. Визначено ключові фактори, що сприяють формуванню стресостійкості, та запропоновано ефективні методи психорегуляції, включаючи дихальні вправи, поетапне ускладнення завдань, повторюваність дій та груповий аналіз результатів. Представлено узагальнені дані спостережень щодо особливостей психоемоційного реагування студентів під час виконання практичних завдань.

Отримані результати можуть бути використані для оптимізації навчального процесу та підвищення психофізіологічної готовності здобувачів вищої освіти до стресогенних чинників освітнього середовища.

**Ключові слова:** базова загальновійськова підготовка, вогнева підготовка, навчальний процес, дисципліни прикладної військової підготовки, навчальні практичні вправи, здобувачі вищої освіти, стрес, стресостійкість, психоемоційне навантаження, адаптація до стресу.

**Sokulskyi Ihor** Candidate of Veterinary Sciences, Associate professor, Associate professor of the Department of Internal pathology and morphology, Polissia National University, Zhytomyr, <https://orcid.org/0000-0002-6237-0328>

**Pavlenko Viktor** Senior Lecturer of the Department of Physical and General Military Training, Polissia National University, Zhytomyr, <https://orcid.org/0000-0001-9313-2069>

**Dunaievska Oksana** Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of Ecology, Polissia National University, Zhytomyr, <https://orcid.org/0000-0002-8999-8211>

## ASSESSMENT OF STRESS REACTIONS AND JUSTIFICATION OF METHODS FOR DEVELOPING STRESS RESILIENCE IN HIGHER EDUCATION STUDENTS UNDER THE INFLUENCE OF STRESSOGENIC FACTORS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

**Abstract.** Under martial law, the human factor becomes crucial, particularly an individual's psychological readiness and resilience to stressors. The ability to maintain emotional balance, make sound decisions quickly, respond effectively to unforeseen events and act in high-risk situations are key factors in the safety,



professional effectiveness and survival of both military personnel and the civilian population. In such conditions, particular attention is paid to developing adaptive skills, stress resilience and psycho-emotional endurance, which enhances an individual's ability to function effectively in complex and extreme situations. The psychological adaptation of higher education students to an educational environment incorporating elements of preparation for emergency and extreme situations is a crucial factor in ensuring their safety and effective learning. It involves building stress resilience, developing emotional self-regulation and enhancing the ability to respond appropriately to complex learning tasks and stressors. Such skills enable students to cope more effectively with psycho-emotional stress, maintain concentration and make informed decisions in unpredictable or complex situations.

This article presents the findings of a study into the manifestations of stress reactions and the development of stress resilience among higher education students during the basic military training (BMT) course, with a focus on practical firearms training exercises, which are a key component of the discipline and are designed to develop professional skills, concentration, rapid reaction and the ability to make decisions under stressful conditions. The impact of theoretical classes, interactive lectures, practical exercises in a specialised classroom and situational case studies on the psycho-emotional state of students has been analysed. Key factors contributing to the development of stress resilience have been identified, and effective methods of psychoregulation have been proposed, including breathing exercises, the gradual increase in task difficulty, repetition of actions and group analysis of results. Generalised data from observations regarding the characteristics of students' psycho-emotional responses during the performance of practical tasks are presented.

The findings can be used to optimise the educational process and enhance the psychophysiological readiness of higher education students to cope with stressors in the educational environment.

**Keywords:** basic general military training, firearms training, educational process, applied military training subjects, practical training exercises, higher education students, stress, stress resilience, psycho-emotional strain, adaptation to stress.

**Постановка проблеми.** Повномасштабна збройна агресія проти України спричинила суттєве зростання рівня стресу та тривожності серед населення [1]. Постійна загроза життю і здоров'ю, занепокоєння за близьких, регулярні сигнали повітряної тривоги, ракетна небезпека, перебої з електро- та водопостачанням, зв'язком, а також вимушена зміна форм праці й навчання є потужними стресогенними чинниками, що негативно впливають на психо-емоційний стан людини [2, 3]. Водночас у найбільш екстремальних умовах перебувають військовослужбовці Збройних Сил України, так і курсанти. Їхня



ISSN 3041-1793 Online

діяльність супроводжується постійним перебуванням у небезпечному середовищі, невизначеністю, очікуванням загрози, впливом гучних звуків вибухів і пострілів, контактом із наслідками бойових дій, фізичним і психічним виснаженням, порушенням режимів сну, харчування та відпочинку [4, 5]. Для військовослужбовців управлінської ланки додатковими стресорами є висока інтенсивність роботи, значні інтелектуальні навантаження, необхідність оперативного аналізу великого обсягу інформації та прийняття рішень в умовах дефіциту часу і високої відповідальності за їх наслідки [6, 7, 8].

Складними залишаються і умови підготовки курсантів, які змушені навчатися в умовах розсосередження, під час повітряних тривог, нерідко в укриттях, що супроводжується обмеженими можливостями для повноцінного освітнього процесу та відновлення.

Водночас вплив стресогенних чинників характерний не лише для військовослужбовців, але й для здобувачів вищої освіти [9, 10]. Студенти, перебуваючи в умовах постійної небезпеки, невизначеності та підвищених навчальних вимог, також зазнають значного психоемоційного напруження, що проявляється у тривожності, зниженні концентрації уваги, емоційному виснаженні та потребує наукового осмислення й розробки ефективних підходів до його корекції [11, 12]. Стрес – це неспецифічна адаптаційна реакція організму на дію різноманітних чинників, яка може мати як мобілізуючий (еустрес), так і деструктивний (дистрес) характер. [13]. Стрес є невід’ємною складовою повсякденного життя людини, тому важливо вміти своєчасно його розпізнавати, адекватно реагувати та ефективно управляти ним, зважаючи на потенційні ризики для психічного і фізичного здоров’я. [14, 15, 16].

Актуальність розвитку психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в умовах дії стресогенних чинників освітнього середовища істотно зростає в сучасних реаліях [17]. Стрес є невід’ємним компонентом студентського життя, однак за умов військового стану, економічної нестабільності та трансформації освітнього процесу його інтенсивність значно підвищується. Це зумовлює зростання рівня тривожності, емоційного напруження та фізичного виснаження, що негативно впливає на навчальну діяльність, когнітивні процеси та загальний психоемоційний стан молоді [18].

Інтенсивний вплив стресогенних чинників може бути настільки потужним, що навіть у психічно стійких осіб виникає ризик розвитку посттравматичних розладів. До значних стресорів належать втрата близьких, професійні конфлікти та міжособистісні напруження. Наслідками тривалого стресу є зниження ефективності діяльності, а також порушення психічного і соматичного здоров’я людини [19].

У таких умовах формування стресостійкості набуває особливого значення як ключова умова ефективної адаптації до кризових ситуацій. Психологічна стійкість забезпечує здатність особистості зберігати емоційну



рівновагу, контролювати поведінкові реакції, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати продуктивність діяльності навіть за наявності значних стресових навантажень. Це не лише сприяє успішності навчання, але й виступає важливим чинником особистісного розвитку та професійного становлення здобувачів вищої освіти [20].

Таким чином, проблема дослідження стресових реакцій та обґрунтування ефективних методів їх корекції у здобувачів вищої освіти є актуальною та потребує подальшого наукового вивчення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема стресостійкості набуває особливої актуальності в сучасних умовах, що характеризуються постійним посиленням впливу соціальних, економічних, екологічних і технологічних чинників [21]. Динамічні зміни середовища, зростання кількості екстремальних ситуацій та особливості умов військового стану суттєво трансформують умови життєдіяльності й професійної діяльності людини, підвищуючи вимоги до її адаптаційних можливостей і психологічної витривалості [22].

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми формування стресостійкості та розкриття її ключових аспектів. У наукових працях особлива увага приділяється питанням психопрофілактики та психокорекції стресових станів, зокрема в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та дії різноманітних стресогенних чинників [23]. Водночас, з огляду на сучасну ситуацію, дослідження стресостійкості у умовах військового стану стає особливо актуальним [24]. Саме ці фактори зумовлюють підвищене психоемоційне навантаження на здобувачів вищої освіти, що визначає необхідність подальшого вивчення особливостей формування їх психологічної стійкості.

Початки наукового дослідження стресу відносять до середини ХХ століття. Одним із засновників теоретичних основ цього напрямку вважають канадського фізіолога Ганса Сельє. Він визначав стрес як захисну реакцію організму, спрямовану на адаптацію до змін у навколишньому середовищі та збереження його цілісності [25, 26]. Водночас ключовою проблемою є те, що тривале перебування організму у стані стресу виходить за межі фізіологічної норми, що може призвести до виснаження його ресурсів та розвитку хворобливої адаптації [27, 28, 29].

**Мета статті** – дослідити прояви стресових реакцій здобувачів вищої освіти під час проходження навчальних практичних занять базового військово-підготовчого циклу та обґрунтувати ефективні методи їхньої психофізіологічної корекції.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблема формування стресостійкості здобувачів вищої освіти є надзвичайно актуальною, оскільки сучасне навчальне середовище, особливо практичні та інтерактивні заняття,



ISSN 3041-1793 Online

створюють додаткові психоемоційні навантаження. Наше дослідження спрямоване на вивчення проявів стресових реакцій студентів під час проходження навчально-практичних занять та вироблення навичок адаптації до стресогенних чинників освітнього процесу.

У сучасному навчальному та соціальному середовищі кожна людина постійно стикається з різними викликами та складними ситуаціями, які вимагають мобілізації фізичних і психологічних ресурсів. Як відомо, стрес – це реакція індивіда на такі екстремальні або напружені умови, що проявляється на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях. Він може впливати на концентрацію уваги, прийняття рішень та регуляцію емоцій, тому розуміння його природи є ключовим для формування ефективних методів підвищення стресостійкості студентів.

Звернення до наукових досліджень, присвячених підготовці курсантів, є обґрунтованим, оскільки саме ця категорія здобувачів традиційно розглядається як така, що функціонує в умовах підвищених психоемоційних та фізичних навантажень, максимально наближених до реальних екстремальних ситуацій. Відповідно, підходи до формування їхньої стресостійкості, психоемоційної витривалості та адаптаційних механізмів є найбільш розробленими та науково обґрунтованими. Водночас аналіз таких досліджень дозволяє виокремити універсальні закономірності формування психологічної стійкості, які можуть бути адаптовані до умов підготовки здобувачів вищої освіти невійськового профілю.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити ключові аспекти психологічної стійкості курсантів у навчальній діяльності. Згідно з даними досліджень, ця властивість особистості є комплексною і включає такі компоненти, як низька особистісна та ситуативна тривожність, помірна нервово-психічна напруга, адекватна самооцінка та емоційна витривалість [30, 6].

Фактори, що впливають на розвиток стресостійкості, поділяють на зовнішні – педагогічний вплив, міжособистісна взаємодія, організація навчальної та службової діяльності, стимулювання; та внутрішні – психофізіологічні, соціально-психологічні та психолого-педагогічні особливості особистості.

Психологічну стійкість можна розглядати як здатність курсанта керувати своїм психічним станом, зберігати оптимальне функціонування організму та психіки в умовах напруженого навчального процесу, а також у мирний та воєнний час.

Для курсантів, що проходять військово-професійну підготовку, характерні значні інтелектуальні та емоційні навантаження, які створюють умови для виникнення стресових ситуацій і супроводжуються психологічною та емоційною напруженістю [21].



Водночас подібні аспекти стресостійкості актуальні й для студентів ЗВО, які не мають спеціалізованої військової підготовки. Вони також зазнають впливу стресогенних чинників під час навчального процесу, хоча ці фактори переважно пов'язані з навчальними завданнями, дедлайнами, груповою взаємодією та підвищеними вимогами та обсягами до самостійної роботи.

На нашу думку, особливістю навчального процесу курсантів є поєднання теоретичних і практичних завдань із підвищеним фізичним та психоемоційним навантаженням, що відрізняє їх від звичайних студентів ЗВО. Незважаючи на те, що всі здобувачі другого курсу проходять базову загальновійськову підготовку (БЗВП), саме специфіка практичних вправ – поступове відпрацювання навичок, інтерактивні симуляції та виконання завдань у тирі – створює умови для виникнення помірного стресу. Цей стрес, у свою чергу, стає чинником формування психологічної стійкості та розвитку навичок адаптації до складних і нестандартних ситуацій, що є важливою складовою підготовки студентів у військовому та навчальному контексті.

На даному етапі дослідження ми зосередили увагу на здобувачах другого курсу всіх спеціальностей, які проходять навчальний цикл базової загальновійськової підготовки (БЗВП) з акцентом на практичні вправи вогневої підготовки. Де слід зазначити, що вогнева підготовка є важливим складовим елементом структури цієї дисципліни, оскільки вона забезпечує формування базових практичних навичок, розвиток відповідальності, концентрації уваги та готовності діяти в умовах підвищеного психоемоційного напруження. На основі власних спостережень визначено, що підготовка студентів у межах даного напрямку передбачає використання різних форм навчальної діяльності:

*Теоретичні заняття*, які включають лекції, мультимедійні презентації та навчальні відеоматеріали. Такий формат дозволяє не лише засвоїти базові знання, але й створює певний емоційний фон, оскільки демонстрація реалістичних ситуацій, відеофрагментів та зображень може викликати у студентів різні психоемоційні реакції – від зацікавленості до напруження. Важливим елементом є зворотний зв'язок, під час якого викладач оцінює реакції студентів, їхню залученість, рівень сприйняття матеріалу та здатність аналізувати побачене, що також опосередковано відображає рівень їх стресостійкості.

*Практичні завдання*, що проводяться у спеціалізованій інтерактивній аудиторії – тирі, обладнаному макетами зброї, максимально наближеними до реальних, та програмним забезпеченням «Захисник». Таке середовище моделює умови, наближені до реальних, що сприяє виникненню помірного стресу у студентів. Водночас це створює сприятливі умови для формування адаптаційних механізмів, розвитку самоконтролю та поступового підвищення рівня стресостійкості.



ISSN 3041-1793 Online

Студенти поступово відпрацьовують вправи, починаючи з базових навичок:

*Техніка безпеки* – формує відповідальне ставлення до виконання завдань, усвідомлення потенційних ризиків і наслідків помилок. Акцентування уваги на можливих небезпеках сприяє підвищенню внутрішньої зосередженості, що може викликати початкове напруження, але водночас формує контрольовану поведінку в умовах стресу.

*Загальна будова автомата* – вимагає концентрації уваги, запам'ятовування елементів та їх функцій. У студентів може виникати когнітивне навантаження, що проявляється у хвилюванні щодо правильності відповідей або дій, однак поступове засвоєння матеріалу сприяє впевненості та зниженню рівня стресу.

*Правильне носіння та утримання зброї* – передбачає чітке відтворення дій за зразком викладача. У цьому процесі спостерігається певне психоемоційне напруження, пов'язане з необхідністю швидкої орієнтації та координації рухів, що водночас сприяє розвитку самоконтролю.

*Прийняття оптимального положення тіла під час стрільби* – потребує узгодженості рухів, рівноваги та концентрації. Порушення техніки виконання може викликати у студентів невпевненість, однак багаторазове повторення сприяє формуванню автоматизованих дій і зниженню напруження.

*Виконання вправ на точність і швидкість* – поєднує фізичне та психоемоційне навантаження. Обмеження часу та необхідність досягнення результату підвищують рівень стресу, водночас формуючи здатність діяти ефективно в умовах обмежених ресурсів.

Додатково застосовуються:

*Ситуаційні вправи (кейси)* – моделюють непередбачувані умови, що потребують швидкого прийняття рішень;

*Впровадження елементів змагальної діяльності* – стимулюють мотивацію, але можуть підвищувати рівень емоційного напруження;

*Командні завдання* – сприяють розвитку взаємодії, відповідальності та здатності діяти в групі в умовах стресу.

Таким чином, поетапна організація навчального процесу з поєднанням теоретичних і практичних компонентів створює контрольовані умови для виникнення помірному стресу, що є важливим чинником формування стресостійкості здобувачів вищої освіти. Подібний підхід узгоджується з результатами сучасних наукових досліджень, у яких зазначається, що помірний рівень стресу може мати адаптаційний характер і сприяти мобілізації психофізіологічних ресурсів організму, підвищенню концентрації уваги та ефективності діяльності [31, 32]. Це підтверджує доцільність використання навчальних методик, спрямованих на контрольоване включення стресогенних чинників у освітній процес з метою розвитку стійкості до них.



У подальшому етапі навчального процесу відбувається поступове ускладнення завдань через впровадження ситуаційних вправ і практичних кейсів, що моделюють умови невизначеності та обмеженого часу. Такі завдання спрямовані не лише на перевірку сформованих навичок, а й на активізацію психоемоційних реакцій студентів, що дозволяє створити контрольоване середовище для розвитку їх адаптаційних можливостей і формування стійкості до стресових впливів.

Основним завданням дослідження є спостереження за особливостями психоемоційних реакцій здобувачів у процесі виконання навчальних завдань, а також формування у них навичок саморегуляції та адаптації до умов підвищеного напруження.

Важливим аспектом є виявлення індивідуальних відмінностей у реагуванні на стресові ситуації та визначення ефективних підходів до їх подолання в освітньому процесі.

Для оцінки рівня стресу та сформованості стресостійкості у подальшому передбачається використання спеціально розроблених анкет, які включатимуть такі критерії:

- рівень тривожності;
- концентрація уваги;
- емоційне виснаження;
- здатність до швидкого прийняття рішень;
- реакція на непередбачувані навчальні ситуації.

На основі власного педагогічного досвіду нами запропоновано комплекс простих, але ефективних методів підвищення стресостійкості студентів:

- короткі дихальні та релаксаційні вправи перед виконанням практичних завдань, що сприяють зниженню початкового напруження;
- поетапне моделювання стресових ситуацій у тирі з поступовим ускладненням умов для формування адаптаційних механізмів;
- групове обговорення результатів та аналіз власних дій після виконання вправ, що розвиває саморефлексію;
- психологічна підготовка через інструктаж і позитивне налаштування, що допомагає знизити рівень тривожності перед виконанням завдань;
- повторюваність і відпрацювання дій до автоматизму, що забезпечує впевненість у власних діях і зменшує вплив стресових чинників.

Нижче узагальнено результати попередніх власних спостережень щодо впливу різних видів навчальних вправ на психоемоційний стан студентів (рис. 1).



ISSN 3041-1793 Online

| Вид вправ                                        | Психоемоційні реакції студентів/ особливості формування стресостійкості                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вивчення будови автомата                         | Вимагає швидкого запам'ятовування елементів та їх функцій, що викликає когнітивне напруження/ формується зосередженість, уважність та впевненість через повторення і систематизацію знань |
| Формування навичок безпечного поводження         | Акцент на можливих ризиках і наслідках помилок підвищує відповідальність і внутрішнє напруження/розвивається контроль поведінки та дисциплінованість у стресових умовах                   |
| Відпрацювання навичок носіння та утримання зброї | Потребує координації рухів і швидкого відтворення дій за зразком/формується самоконтроль та здатність діяти впевнено під зовнішнім контролем                                              |
| Відпрацювання положень для стрільби              | Викликає напруження через необхідність дотримання точності та стабільності/сприяє розвитку витривалості та стабілізації психоемоційного стану                                             |
| Вправи на точність і швидкість                   | Обмеження часу та орієнтація на результат підвищують рівень напруження/розвивається здатність приймати рішення в умовах дефіциту часу                                                     |
| Ситуаційні кейси                                 | Моделюють непередбачувані умови, що викликають емоційне напруження/формується гнучкість мислення, адаптивність і стійкість до стресу                                                      |

Рис. 1. Вплив навчальних вправ на психоемоційний стан та формування стресостійкості здобувачів вищої освіти

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що поетапне ускладнення навчальних завдань у поєднанні з цілеспрямованим педагогічним впливом сприяє не лише засвоєнню практичних навичок, але й ефективному формуванню стресостійкості здобувачів вищої освіти.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження встановлено, що стрес є невід'ємною складовою навчального процесу, особливо в умовах виконання практично орієнтованих завдань, які супроводжуються підвищеним психоемоційним навантаженням. Визначено, що організація навчального процесу із включенням елементів базової загальновійськової підготовки сприяє створенню контрольованого стресового середовища, у якому здобувачі вищої освіти поступово адаптуються до дії стресогенних чинників.

Доведено, що поєднання теоретичних і практичних форм навчання, зокрема використання інтерактивних методів, ситуаційних завдань та поетапного ускладнення вправ, забезпечує не лише формування професійних навичок, але й розвиток стресостійкості, самоконтролю та здатності до прийняття рішень в умовах обмеженого часу.



Встановлено, що застосування простих психорегуляційних методів, таких як дихальні вправи, поетапна адаптація до стресових ситуацій, повторюваність дій та рефлексивний аналіз, є ефективним інструментом зниження рівня тривожності та підвищення психоемоційної витривалості здобувачів.

### Література:

1. Kraskov O. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3-4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія»). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Том 9, № 3. С. 1–14. DOI: 10.26766/pmgrp.v9i3.522
2. Савелюк Н. М., Зеленкова В. В. Особливості психоемоційного стану українців в умовах війни. *Габітус*. 2024. Випуск 59. С. 178–183. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
3. Клименко І., Твердохліб Н., Зінченко М. Особливості формування стресостійкості військовослужбовців у період реабілітації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. № 3(12). С. 59–63. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-3-9>
4. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців - учасників антитерористичної операції: монографія.: НУЦЗУ, ФОЛ Мезіна В. В., 2017. 186 с.
5. Музичко Л. Т., Гачак-Величко Л. А. Особливості формування стресостійкості у курсантів ВВНЗ в умовах російсько-української війни: психологічний аспект. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2026. № 1(59). С. 3517–3531. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-3517-3531](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-3517-3531)
6. Зімніков О. О. Рівень стресу та його ознаки у курсантів та офіцерів у процесі виконання завдань навчальнобойової діяльності в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. №2(187). С. 93–97. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).17)
7. Васильєв С. Психологічні умови розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців у процесі базової загальновійськової підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Випуск 61(3). С. 5–13. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-61-3-5-13>
8. Іванова Н., Андрусишин Ю. Психологічні детермінанти стресостійкості військово-службовців в умовах впливу психотравмуючих чинників. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 1(71). С. 72–78. DOI: 10.33099/2617-6858–23–71–1–72-78.
9. Сокульський І. М., Дунаєвська О. Ф. Розвиток навичок стресостійкості у студентів в умовах воєнного стану. *Інтеграція знань та інновацій у розвитку науки, освіти і суспільства: мультидисциплінарний підхід до вирішення сучасних викликів* : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції, 29 березня 2025 року. Рівне : ЦФЕНД, 2025. С. 17–19.
10. Дунаєвська О. Ф., Сокульський І. М. Місце навчальних дисциплін «Домедична підготовка» та «Домедична допомога» в системі сучасної освіти. *Суспільство та національні інтереси. Сер. Освіта/Педагогіка*. 2025. № 11 (19). С. 187–198. [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-11\(19\)-187-198](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-11(19)-187-198)
11. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411)



ISSN 3041-1793 Online

12. Котломанітова Г. Психосоціальна підтримка студентів, які постраждали внаслідок війни. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Том 13, № 7. С. 48–55. DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i7-007
13. Макарова О. П., Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Випуск 46. С. 222–226. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
14. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33(72) № 4. С. 89–98. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>
15. Назимок В., Мартинов Ю. Реакції організму на стрес, його особливості та прояви. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. №2(187). С. 235–238. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).43)
16. Кушаков П. К. Аналіз проблеми стресу в сучасних психологічних дослідженнях у контексті особливостей переживання стресу дитиною в умовах війни. *Габітус*. 2025. Випуск 73. С. 169 – 173. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
17. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І. Бондаренко О. Стресостійкість студентів-спортсменів у кризових умовах воєнного часу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Випуск 4 (190). С. 170–178. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).35)
18. Потапюк, Л. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 34–38. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6>
19. Боярчук О. Д. Біохімія стресу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Луганськ : Вид-во ДЗ ЛНУ імені Т. Шевченка, 2013. 176 с.
20. Каськов І., Соловей І. Формування психологічної стійкості студента до стресогенних чинників середовища в умовах військового стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. №83(1). С. 82–88. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-82-88>
21. Гачак-Величко Л. А. Психологічні особливості стресостійкості у курсантів під час навчання у вищому військовому навчальному закладі. *Габітус*. 2022. Випуск 41. С. 73–77. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
22. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс Особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74) № 4. С. 91–95. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
23. Яковенко О. О., Шинкарук О. А., Строганов С. В., Бишевець Н. Г., Бафадаров О. Ю. Специфіка дії стресогенних чинників на військовослужбовців та молодь. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 12(199). С. 228–232. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).45)
24. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 85–94.
25. Раєвська Я., Твердохліб Н. Психологія стресостійкості військовослужбовців: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2023. Випуск 3(59). С. 19–23. DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.3.3>
26. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. – Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с.



27. Когут О. Теоретико-емпіричне дослідження складових компонентів стресостійкості особистості. *Psychological Journal*. 2020. Vol. 6(11). С. 114–122. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.11>

28. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, психологія*. 2022. № 2(21). С. 97–107. DOI: <https://doi.org/10.18372/2411-264X.21.17096>

29. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості Українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33(72). № 4. С. 89–98. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>

30. Худякова Н., Базів В. Особливості психологічної підготовки курсантів НАВС в умовах воєнного стану. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції 29 березня. Вінниця. 2024. С. 76–78.*

31. Масловська М., Гаврилькевич В. Теоретичний огляд концепції стресостійкості. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2024, № 4. С. 210–221. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-20>

32. Поморцева С. П., Депутатов В. О. Стресостійкість як адаптаційний ресурс особистості в умовах воєнного стану. *Психологія та історія соціології*. 2025. Випуск 75. Т. 2. С. 50–53. DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.7>

### References:

1. Kraskov, O. (2024). Vplyv faktoriv stresu, pov'yazanykh z viyny v Ukrayini, na psykhične zdorov'yamolodi (na prykladi studentiv 3-4 kursiv Natsional'noho universytetu «Kyievo-Mohylyans'ka akademiya») [The Impact of Stress Factors Related to the War in Ukraine on the Mental Health of Young People (A Case Study of 3-4 Year Old Students at the National University of Kyiv-Mohyla Academy)]. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(3), 1–14. DOI: 10.26766/pmgp.v9i3.522 [in Ukrainian].

2. Saveliuk, N. M., & Zelenkova, V. V. (2024). Osoblyvosti psykhoemotsiynoho stanu ukrayintiv v umovakh viyny. [Peculiarities of the psycho-emotional state of ukrainians during war]. *Habit*, 59, 178–183. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208> [in Ukrainian].

3. Klymenko, I., Tverdokhlib, N., & Zinchenko, M. (2023). Osoblyvosti formuvannya stresostiynosti viys'kovosluzhbovtiv u period reabilitatsiyi. [Features of the formation stress resistance of military personnel during the rehabilitation period]. *Modern Medicine, Pharmacy and Psychological Health*, 3(12), 59–63. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-3-9> [in Ukrainian].

4. Kravchenko, K. O., Timchenko, O. V., & Shyrobokov Yu. M. (2017). Sotsialno-psykholohichni determinanti vynyknennya boiovoi stressu u viiskovosluzhbovtiv – uchasnykiv antyterrorystychnoi operatsii: monohrafiya [Social and psychological determinants of combat stress in military personnel – participants of the anti-terrorist operation: monograph]. Kharkiv.: NUTsZU, FOL Mezina V. V. 186. [in Ukrainian].

5. Muzychko, L. T., & Hachak-Velychko, L. A. (2026). Osoblyvosti formuvannya stresostiynosti u kursantiv VVNZ v umovakh rosiys'ko-ukrayins'koyi viyny: psykholohichnyy aspekt [Features of stress resilience development in military academy students in the context of the russianukrainian war: psychological aspect]. *Journal Prospects and Innovations of Science*, 1(59), 3517–3531. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-3517-3531](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-3517-3531) [in Ukrainian].

6. Zimnikov, O. O. (2025). Riven' stresu ta yoho oznaky u kursantiv ta ofitseriv u protsesi vykonannya zavdan' navchal'noyi diyal'nosti v umovakh viys'kovoho stanu [Stress level and its signs in cadets and officers in the process of training and combat activity under martial law].



ISSN 3041-1793 Online

Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, 2(187), 93–97. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).17) [in Ukrainian].

7. Vasylyev, S. (2021). Psykholohichni umovy rozvytku psykholohichnoyi stiykosti (rezyliyensu) u viys'kovosluzhbovtziv u protsesi bazovoyi zahal'noviys'kovoyi pidhotovky [Psychological conditions for the development of resilience in the basic military training of ukrainian armed forces servicemen]. Bulletin of National Defense University of Ukraine, 61(3), 5–13. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-61-3-5-13> [in Ukrainian].

8. Ivanova, N., & Andrusyshyn, Y. (2023). Психологічні детермінанти стресостійкості військовослужбовців в умовах впливу психотравмуючих чинників [Psychological determinants of military servicemen stress resistance under the influence of psychotraumatic factors]. Bulletin of National Defense University of Ukraine, 71(1), 72–78. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-71-1-72-78> [in Ukrainian].

9. Sokulskyi, I. M., & Dunaievska, O. F. (2025). Rozvytok navychok stresostiikosti u studentiv v umovakh voiennoho stanu. [Development of stress resistance skills in students under martial law]. In Integration of Knowledge and Innovations in the Development of Science, Education, and Society: A Multidisciplinary Approach to Addressing Modern Challenges: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, March 29, 2025 (pp. 17–19). Rivne: TsFEND. [in Ukrainian].

10. Dunaievska, O., & Sokulsky, I. (2025). Mistse navchal'noyi dystsypliny «Domedychna pidhotovka» ta «Domedychna dopomoha» v systemi suchasnoyi osvity [The place of the academic disciplines 'Pre-Medical training' and 'First aid' in the modern education system]. Society and national interests Archives, 11(19), 187–198. [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-11\(19\)-187-198](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-11(19)-187-198) (2025) [in Ukrainian].

11. Berezniak, K. M., Nakorchevska, O. P., & Vasylieva, O. A. (2022). Psykholohichni osoblyvosti adaptatsiyi studentiv do navchannya v umovakh viyny. [Psychological features of students' adaptation to learning in wartime conditions]. Perspectives and Innovations of Science, 10(15), 401–411. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-401-411](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-401-411) [in Ukrainian].

12. Kotlomanitova, H. (2025). Psykhosotsial'na pidtrymka studentiv, yaki postrazhdaly vnaslidok viyny. [Psychosocial support for students affected by war]. Education. Innovation. Practice, 13(7), 48–55. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i7-007> [in Ukrainian].

13. Makarova, O. P. & Chervonyi, P. D. (2023). Sutnist' stresu ta yoho vplyv na orhanizm lyudyny v ekstremal'nykh umovakh ) [The essence of stress and its effect on the human body in extreme conditions]. Habitus, 46, 222–226. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. [in Ukrainian].

14. Predko, V. V., & Somova, O. O. (2022). Vplyv viyny na zminu rivnya stresu ta stratehiy zberezheniya zhyttyestiykosti ukrayintziv. [The impact of war on changes in stress levels and resilience strategies of Ukrainians]. Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology, 33(72)(4), 89–98. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16> [in Ukrainian].

15. Nazymok, V., & Martynov, Yu. (2025). Reaktsiyi orhanizmu na stres, yoho osoblyvosti ta proyavy. [Body reactions to stress, its features and manifestations]. Scientific Journal of Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, 2(187), 235–238. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).43) [in Ukrainian].

16. Kushakov, P. K. (2025). Analiz problemy stresu v suchasnykh psykholohichnykh doslidzhenniakh u konteksti osoblyvostei perezhyvannya stresu dytynoiu v umovakh viyny. [Analysis of the problem of stress in modern psychological research in the context of a child's experience of stress during war]. Habitus, 73, 169–173. <https://doi.org/10.32782/2663-5208> [in Ukrainian].



17. Tolkunova, I. V., Gryn, O., Smolyar, I., & Bondarenko, O. (2025). Stresostiiikist studentiv-sportsmeniv u kryzovykh umovakh voiennoho chasu. [Stress resistance of student-athletes in crisis conditions of wartime]. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 4(190), 170–178. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).35) [in Ukrainian].
18. Potapiuk, L. (2023). Osoblyvosti formuvannia stresostiikosti studentiv v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny. [Features of the formation of students' stress resistance in the conditions of the Russian-Ukrainian war]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 2, 34–38. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.6> [in Ukrainian].
19. Boiarchuk, O. D. (2013). Biohimiia stresu: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. [Biochemistry of stress: a textbook for higher education students]. Luhansk: Publishing House of LNU named after T. Shevchenko. [in Ukrainian].
20. Kaskov, I., & Solovei I. (2025). Formuvannya psykholohichnoyi stiykosti studenta do stresohennykh chynnykiv seredovyscha v umovakh viys'kovoho stanu. [Formation of student's psychological resilience to environmental stressors under martial law]. *Bulletin of National Defense University of Ukraine*, 83(1), 82–88. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-82-88>. [in Ukrainian].
21. Hachak-Velychko, L. A. (2022). Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti u kursantiv pid chas navchannya u vyshchomu viys'kovomu navchal'nomu zakladi. [Psychological characteristics of stress resistance in cadets during study at a higher military educational institution]. *Habit*, 41, 73–77. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. [in Ukrainian].
22. Slobodianyk, N. V. (2024). Stresostiikist yak psykholohichniy resurs osobystosti v sytuatsii zmin. [Stress resistance as a psychological resource of personality in a situation of change]. *Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology*, 35(74)(4), 91–95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14> [in Ukrainian].
23. Yakovenko, O. O., Shynkaruk, O. A., Strohanov, S. V., Byshevets, N. H., & Bafadarov, O. Yu. (2025). Spetsyfika dii stresohennykh chynnykiv na viiskovosluzhbovtsiv ta molod. [Specifics of the impact of stressogenic factors on military personnel and youth]. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 12(199), 228–232. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).45) [in Ukrainian].
24. Ovsiannikova, Ya. O. (2009). Teoretyko-metodolohichni pidkhody do analizu ponyat' emotsiinoi, psykholohichnoi stresostiikosti. [Theoretical and methodological approaches to the analysis of emotional and psychological stress resistance]. *Problems of Extreme and Crisis Psychology*, 6, 85–94. [in Ukrainian].
25. Raievska, Ya., & Tverdokhlib, N. (2023). Psykholohiia stresostiikosti viiskovosluzhbovtsiv: teoretychnyi dyskurs. [Psychology of stress resistance of military personnel: theoretical discourse]. *Scientific Works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology*, 3(59), 19–23. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.3.3> [in Ukrainian].
26. Sabo, Sh., Sabo, K., & Zaiachkivska, O. (2019). Stres: vid Hansa Sel'ie do sohodni. [Stress: from Hans Selye to today]. Lviv: Lviv National Medical University, Shevchenko Scientific Society.
27. Kohut, O. (2020). Teoretyko-empyrychne doslidzhennia skladovykh komponentiv stresostiikosti osobystosti. [Theoretical and empirical study of the components of personality stress resistance]. *Psychological Journal*, 6(11), 114–122. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.11> [in Ukrainian].
28. Hruzinska, I. (2022). Problema emotsiinoho reahuvannia na stresovi sytuatsii v umovakh voiennoho stanu. [The problem of emotional response to stressful situations under martial law]. *Bulletin of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*, 2(21), 97–107. <https://doi.org/10.18372/2411-264X.21.17096> [in Ukrainian].

*ISSN 3041-1793 Online*

29. Predko, V. V., & Somova, O. O. (2022). Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehiy zberezhenia zhyttiistosti ukraintsev. [The impact of war on changes in stress levels and resilience strategies of Ukrainians]. Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology, 33(72)(4), 89–98. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16> [in Ukrainian].

30. Khudyakova N., Baziv V. Osoblyvosti psykholohichnoyi pidhotovky kursantiv NAVS v umovakh voyennoho stanu. [Peculiarities of psychological training of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine under martial law]. Psychological and pedagogical problems of professional education and patriotic upbringing of personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference of March 29. Vinnytsia. 2024. P. 76–78. [in Ukrainian].

31. Maslovska, M., & Havrylkevych, V. (2024). Teoretychnyy ohlyad kontseptsii stresostyky [Theoretical review of the concept of stress-resilience]. Psychology travelogs, (4), 210–221. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-20> [in Ukrainian].

32. Pomortseva, S. P., & Deputatov, V. O. (2025). Stresostykyt' yak adaptatsiynyy resurs osobystosti v umovakh viys'kovoho stanu. [Resilience as an adaptive resource of personality in conditions of martial law]. Psychology and history of sociology, 75. T. 2, 50–53. DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.7> [in Ukrainian].

*Дата першого надходження статті до видання: 24.03.2026*

*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.04.2026*