

Секція Професійна освіта	
УДК 378.147:[159.944.4:351.74]	
Дата першого надходження статті до видання	2026-05-15
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-06-15
Дата публікації/оприлюднення	2026-06-30

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ЗАСОБАМИ ІМІТАЦІЙНО-ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ

Демченко Олексій Миколайович

Національна академія Служби безпеки України, Київ, Україна

Анотація. У статті обґрунтовано педагогічні можливості імітаційно-ігрових технологій навчання у формуванні стресостійкості та психологічної готовності фахівців сектору безпеки. Автор виходить із того, що повномасштабна війна докорінно підвищила вимоги до психологічної підготовки поліцейських, прикордонників, рятувальників і військовослужбовців, тоді як традиційне лекційно-репродуктивне навчання формує обізнаність, а не здатність діяти під тиском стресорів. У межах понятійно-категоріального аналізу розмежовано конструкти «стресостійкість», «психологічна готовність», «резильєнтність» та «емоційна саморегуляція»: готовність витлумачено як стан і диспозицію перед діяльністю, стійкість – як здатність зберігати ефективність під час стресогенного впливу, резильєнтність – як відновлення після нього, а саморегуляцію – як наскрізний інструментальний ресурс. Проаналізовано стресогенну специфіку діяльності фахівців сектору безпеки та фізіологічні підстави того, чому аудиторне знання не переходить у дію в екстремальному епізоді. Систематизовано види імітаційно-ігрових технологій за критерієм достовірності відтворення обстановки – від рольових ігор і ситуаційного моделювання до тактичних симуляцій, serious games і VR-сценаріїв – та обґрунтовано принцип добору технології під конкретний психологічний конструкт. Розкрито психолого-педагогічний механізм формування стійкості через контрольоване занурення у стрес з обов'язковим навчальним дебрифінгом. На підставі метааналітичних та експериментальних даних оцінено ефективність цих технологій і межі перенесення зарубіжного досвіду в українську систему підготовки, а також запропоновано авторську стратегію їх інтеграції в умовах воєнного часу за принципом дешевого масштабування достовірності. Окремо наголошено на обов'язковості навчального, а не терапевтичного дебрифінгу як умови перетворення пережитого досвіду на стійку компетентність та на необхідності системної підготовки інструкторів-фасилітаторів. Обґрунтовано, що добір технології має підпорядковуватися не її новизні, а відповідності конкретному психологічному конструктові, а достовірність відтворення обстановки слід нарощувати поетапно й лише там, де цього вимагає предмет підготовки.

Ключові слова: стресостійкість, психологічна готовність, фахівці сектору безпеки, імітаційно-ігрові технології, симуляційне навчання, стрес-інокуляція, дебрифінг, психологічна підготовка.

DEVELOPING STRESS RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL READINESS OF SECURITY SECTOR SPECIALISTS THROUGH SIMULATION-AND-GAME LEARNING TECHNOLOGIES**Demchenko Oleksii Mykolaiovych**

National Academy of the Security Service of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. The article substantiates the pedagogical potential of simulation-and-game learning technologies in developing stress resilience and psychological readiness of security sector specialists. The author proceeds from the premise that the full-scale war has radically raised the requirements for the psychological preparation of police officers, border guards, rescuers and servicemen, whereas traditional lecture-and-reproduction teaching produces awareness rather than the ability to act under the pressure of stressors. Within a conceptual analysis, the constructs of stress resilience, psychological readiness, resilience and emotional self-regulation are distinguished: readiness is interpreted as a state and disposition preceding activity, resilience-as-stability as the ability to maintain effectiveness during stressogenic impact, resilience-as-recovery as restoration afterwards, and self-regulation as a cross-cutting instrumental resource. The article analyses the stressogenic specificity of security sector work and the physiological reasons why classroom knowledge fails to convert into action in an extreme episode. The types of simulation-and-game technologies are systematised according to the criterion of fidelity of environment reproduction – from role-playing games and situational modelling to tactical simulations, serious games and VR scenarios – and the principle of matching a technology to a particular psychological construct is justified. The psycho-pedagogical mechanism of resilience formation through controlled stress exposure with a mandatory instructional debriefing is revealed. Drawing on meta-analytic and experimental evidence, the effectiveness of these technologies and the limits of transferring foreign experience to the Ukrainian training system are assessed, and the author proposes a strategy for their integration in wartime based on the principle of cheap scaling of fidelity.

Keywords: stress resilience, psychological readiness, security sector specialists, simulation-and-game technologies, simulation-based training, stress inoculation, debriefing, psychological preparation.

Вступ

Актуальність проблеми. Повномасштабна війна змінила саму природу вимог до підготовки фахівців сектору безпеки й оборони. Поліцейські, прикордонники, рятувальники ДСНС і військовослужбовці щодня діють в умовах прямої загрози життю, дефіциту часу на рішення, невизначеності та морального вибору, і від їхньої здатності зберігати ефективність під тиском залежать не лише результат службового завдання, а й людські життя. Проте класична модель професійної підготовки, побудована на лекційно-репродуктивному переданні знань, формує обізнаність, а не готовність діяти, – і саме тут виникає розрив між тим, що фахівець знає, і тим, що він здатен виконати в реальному стресогенному епізоді.

Проблема ускладнюється термінологічною й методичною невизначеністю. У науковому обігу поняття стресостійкості та психологічної готовності нерідко ототожнюють, хоча вони описують різні стани й потребують різних педагогічних засобів формування. Практика підготовки досі спирається переважно на стандартизовані полігонні вправи, які не відтворюють психологічної складності реальної обстановки. Досі не з'ясовано, які саме навчальні технології здатні формувати не декларативне знання, а стан психологічної надійності, стійкий до руйнівного впливу стресорів.

Одним із найперспективніших напрямів відповіді на цей виклик постають імітаційно-ігрові технології навчання – від рольових ігор і ситуаційного моделювання

до тактичних симуляцій, serious games та VR-сценаріїв. Їх об'єднує здатність відтворювати обстановку діяльності й занурювати того, хто навчається, у контрольований стрес, проте систематичного педагогічного обґрунтування їхньої ролі у формуванні стресостійкості й готовності фахівців сектору безпеки у вітчизняній науці досі бракує.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематику формування стресостійкості особистості розглянула Л. Тютюнник, окресливши способи її розвитку [1]. Суміжні конструкти розводять кілька праць: одні зіставляють стресостійкість і резильєнс як окремі феномени [2], інші простежують проблему резильєнтності в сучасній психології [3] та особливості її розвитку [4]. Психологічні аспекти підготовки фахівців сектору безпеки й оборони до роботи в умовах війни висвітлили І. Шевченко, Д. Зінченко та О. Макарова [5].

Стресогенну специфіку діяльності розкривають дослідження професійного стресу поліцейських [6; 7] та психологічної стійкості військовослужбовців в умовах позиційної війни [8]. Застосування сучасних симуляційних технологій у вогневій і тактико-спеціальній підготовці дослідили І. Луценко, В. Кондратенко та О. Нестеренко [9], а можливості serious games для правоохоронних органів розкрито у праці Б. Ахгара зі співавторами [10].

Психолого-педагогічні механізми формування стійкості розкривають роботи зі stress inoculation training [11] і праці про роль дебрифінгу в симуляційному навчанні [12], а систематичний огляд корпорації RAND узагальнив підходи до контролю стресу серед військових, правоохоронців і рятувальників [13]. Метааналітичну доказову базу представлено дослідженнями тренування під тиском [14], впливу тиску на влучність стрільби [15] та когнітивно-мотиваційних ефектів serious games [16].

Емпіричну ефективність підтверджують рандомізоване випробування програми деескалації ICAT [17], дослідження тренінгу травма-резильєнтності поліції [18], систематичний огляд програм резильєнтності [19] та порівняння VR- і живого форматів навчання деескалації [20; 21]. Стандарти НАТО у сфері психологічної підготовки закріплює AMedP-8.10 [22], а обмеження stress inoculation training виявило лонгітудне дослідження Л. Хоурані зі співавторами [23].

Нормативно-організаційне підґрунтя психологічної підготовки в Україні визначають накази Головнокомандувача ЗСУ та МВС [24; 25] і збірник стандартів, укладений з урахуванням досвіду російсько-української війни [26]; ефективність натовських стандартів психологічної допомоги підтверджено окремим дослідженням [27]. Стан упровадження імітаційно-ігрових технологій у вітчизняних закладах освіти показують матеріали про інтерактивні платформи симуляції [28], психотренінгові технології [29] та тренажерні VR-комплекси для підготовки прикордонників [30].

Виділення невирішеної частини проблеми. Попри значний масив напрацювань, поза увагою залишається цілісне педагогічне обґрунтування імітаційно-ігрових технологій саме як засобу формування стресостійкості й готовності. Наявні праці або зосереджені на психологічному змісті стійкості без прив'язки до навчальних методів, або описують окремі технології поза єдиною типологією та без критерію їх добору під конкретний психологічний конструкт. Бракує також аналізу меж перенесення зарубіжного досвіду в українську систему підготовки в умовах воєнного часу й практичних орієнтирів, придатних для ресурсно обмеженого середовища.

Мета статті. Мета статті – обґрунтувати педагогічні можливості імітаційно-ігрових технологій у формуванні стресостійкості та психологічної готовності фахівців сектору безпеки. Досягнення мети передбачає розмежування відповідних поняттєвих конструктів, систематизацію видів технологій за критерієм достовірності відтворення

обстановки, розкриття психолого-педагогічного механізму їхньої дії та вироблення авторського бачення інтеграції цих технологій у підготовку в умовах війни.

Наукова новизна. Імітаційно-ігрові технології вперше розглянуто як цілісний педагогічний засіб формування стресостійкості й психологічної готовності фахівців сектору безпеки: суміжні конструкти розмежовано за часовою віссю відносно діяльності, види технологій упорядковано за критерієм достовірності відтворення обстановки, а їх добір підпорядковано відповідності конкретному психологічному конструктові.

Практичне значення. Запропоновані типологія технологій, циклічна модель формування стійкості та стратегія дешевого масштабування достовірності придатні для проектування психологічної підготовки в закладах освіти сектору безпеки й оборони, а також для підготовки інструкторів-фасилітаторів навчального дебрифінгу.

Методологія

Методи дослідження. Дослідження має теоретико-аналітичний характер. Застосовано понятійно-категоріальний аналіз – для розмежування конструктів стресостійкості, психологічної готовності, резильєнтності та емоційної саморегуляції; порівняння й класифікацію – для впорядкування видів імітаційно-ігрових технологій за критерієм достовірності відтворення обстановки; узагальнення метааналітичних та експериментальних даних – для оцінювання їх ефективності; моделювання – для побудови циклічної моделі формування стійкості.

Джерела даних. Доказову базу становлять опубліковані метааналізи й систематичні огляди тренування під тиском, стрес-інокуляції та програм резильєнтності, рандомізовані й лонгітюдні дослідження в поліцейському й військовому середовищах, стандарти НАТО у сфері психологічної підготовки, чинні нормативні акти Головнокомандувача Збройних Сил України та МВС України, а також матеріали про впровадження імітаційно-ігрових технологій у вітчизняних закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Інструменти аналізу. Технології зіставлено за єдиною матрицею ознак – достовірність відтворення обстановки, провідний конструкт, ресурсоемність і роль дебрифінгу, – результат подано в табл. 1. Механізм формування стійкості унаочнено циклічною моделлю (рис. 1). Кількісні показники ефективності наведено в тому вигляді, у якому їх подають першоджерела, без повторного статистичного перерахунку.

Обмеження дослідження. Робота не містить власних експериментальних даних і спирається на вторинний аналіз опублікованих результатів. Більшість доказової бази здобуто в мирний час і на підрозділах, які не переживають щоденного бойового стресу, тож поширення її висновків на українські умови має характер обґрунтованого припущення, що потребує окремої емпіричної перевірки.

Результати

Будь-яка спроба навчати стійкості наштовхується спершу на питання про те, що саме ми маємо намір формувати, і вже тут виявляється, що термінологічне поле педагогіки безпеки лишається на диво нечітким. Поняття стресостійкості, психологічної готовності, резильєнтності та емоційної саморегуляції у фаховому обігу нерідко зливаються в один змазаний контур, хоча кожне з них описує окрему фазу зустрічі людини зі стресором і, як наслідок, окремий предмет педагогічного впливу. Якщо припустити, що ці конструкти справді розрізняються не лише за назвою, то найпродуктивнішим видається розводити їх за часовою віссю відносно самої діяльності. Тоді готовність постає станом і водночас диспозицією, що передує дії, стійкість – здатністю утримувати ефективність у самому її перебігу, а резильєнтність – спроможністю відновитися після того, як навантаження вже завдало свого удару. Емоційна саморегуляція за такої логіки не стає в один ряд із ними, а радше пронизує всі три стани як спільний інструментальний ресурс, до якого особистість вдається і

напередодні, і під час, і після критичного епізоду. Дослідники, що зіставляють стресостійкість і резильєнс, слушно наполягають на їх розмежуванні [2], проте огляди сучасної психології визнають, що чітких критеріїв поділу резильєнтності, стійкості й копінгу досі не вироблено, а більшість праць лише фіксують цю плутанину, не долаючи її [3; 4].

Видається обґрунтованим піти далі й розглянути ці конструкти не як паралельний перелік, а як послідовні ланки єдиної структури професійної надійності фахівця сектору безпеки. У такому прочитанні готовність виконує роль передумови входження в діяльність, стійкість забезпечує її безперервність під тиском, резильєнтність гарантує повторну придатність до служби, а саморегуляція лишається тим наскрізним механізмом, що з'єднує ланки в цілісний ланцюг [1; 5]. Коли ж педагогічна практика змішує ці поняття, вона ризикує сформувати одне, гадаючи, що формує інше: програма, побудована на лекційному переданні знань про стрес, здатна виховати обізнаність, тобто певний різновид готовності, але вона майже нічого не робить зі стійкістю, яка за своєю природою розгортається лише в дії. Саме тому питання про засоби навчання не можна відокремити від питання про його предмет, адже, обравши хибний засіб, ми непомітно підмінюємо й ціль.

Щоб зрозуміти, чому саме стійкість опирається аудиторним методам, варто придивитися до природи тих стресорів, з якими стикається фахівець сектору безпеки. Діяльність поліцейського, прикордонника, рятувальника та військового об'єднує спільне ядро навантажень, що принципово відрізняє її від більшості цивільних занять: систематичні огляди фіксують у роботі поліції сплетіння операційних і організаційних чинників, де пряма загроза життю, застосування зброї та зіткнення зі смертю накладаються на брак підтримки, тиск часу й бюрократію [7]. Крос-секційні дослідження підтверджують цю двоскладову будову напруження й окремо виділяють потребу ухвалювати миттєві рішення в загрозливих для життя ситуаціях [6]. В умовах повномасштабної війни ці чинники загострюються до краю, адже тривалість позиційних навантажень, невизначеність і моральний вибір формують хронічний бойовий стрес, який дедалі частіше осмислюють як самостійний предмет психологічного забезпечення [8]. Спільним для всіх цих контекстів є те, що рішення доводиться ухвалювати тілом раніше, ніж свідомістю, і саме ця обставина окреслює межі будь-якого суто вербального навчання.

Якщо прийняти, що дія в екстремальному епізоді випереджає розмірковування, стає зрозуміло, чому лекційно-репродуктивна модель не здатна сформувати готовності до неї. Під гострим стресом організм звужує фокус уваги й пригнічує складне міркування, тож людина спирається не на те, що колись почула в аудиторії, а на навички, доведені до автоматизму й закріплені в моторній та емоційній пам'яті. Лекція передає декларативне знання, знання про те, що відбувається, тоді як діяльність під загрозою вимагає знання процедурного, знання того, як діяти, і цей розрив має не кількісну, а якісну природу, тож його не подолати простим збільшенням годин теорії. Вітчизняний аналіз симуляційної підготовки прямо визнає, що стандартизовані вправи та полігонні заняття вже не встигають за динамікою й багатовимірністю сучасних загроз [9]. Звідси випливає теза, яку можна вважати відправною для всієї подальшої аргументації: стан, що розгортається в тілі під тиском, неможливо викликати словом, його можна лише відтворити й прожити.

Саме тут на передній план виходять імітаційно-ігрові технології, проте перш ніж оцінювати їхню дієвість, їх варто впорядкувати, бо сам термін приховує два різні критерії. Імітаційний вимір відповідає за відтворення обстановки, за наближення середовища до реального через шум, обмежену видимість, присутність цивільних чи втрату зв'язку, тоді як ігровий вимір відповідає за змагальність, ролі та правила, що

структурують поведінку учасника. Якщо вишикувати відомі технології за зростанням достовірності відтворення, утвориться неперервний ряд, що тягнеться від ділових і рольових ігор через ситуаційне моделювання, тактичні симуляції та serious games аж до VR-сценаріїв і польових навчань з імітацією бойової обстановки. Ці форми не є взаємозамінними, і їхнє зіставлення (табл. 1) показує, що кожна тяжіє до свого психологічного конструкту й до свого рівня ресурсоемності. Розробники serious games для поліції не випадково доповнювали соціальну симуляцію техніками рольової гри задля рефлексії [10], тоді як вітчизняні тактичні симулятори здатні відтворювати умови від відкритого простору до щільної забудови зі змінними факторами часу доби й перешкод [9]. З цього випливає принцип, який видається ключовим для проектування підготовки: технологію слід добирати не за її новизною, а за відповідністю тому станowi, який ми прагнемо сформувати.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика імітаційно-ігрових технологій за критерієм достовірності відтворення обстановки

Технологія	Достовірність	Провідний конструкт, що формується	Ресурсоемність	Роль дебрифінгу
Ділові та рольові ігри	Низька-середня	Комунікативна готовність, рольова гнучкість, взаємодія в команді	Низька	Ключова: розбір ролей і рішень
Ситуаційне моделювання (кейс-метод)	Середня	Аналітичне й тактичне мислення поза дефіцитом часу	Низька	Висока
Тактичні симуляції (force-on-force)	Висока	Стійкість під тиском, швидкість рішень	Середня	Обов'язкова, з фіксацією фізіологічних маркерів
Serious games	Середня-висока	Процедурні навички, мотивація, повторюваність спроб	Середня	Вбудований у сценарій зворотний зв'язок
VR/AR-сценарії	Дуже висока	Емоційне звикання до стресора, керована доза стресу	Висока	Критична: без розбору занурення марне
Польові навчання з імітацією бойової обстановки	Максимальна	Комплексна бойова стійкість і злагодженість підрозділу	Дуже висока	Розгорнутий післядійний розбір (AAR)

Пояснити, як саме занурення в модельовану ситуацію перетворюється на стійкість, дозволяє концепція контрольованого занурення у стрес, що будується на прозорій біологічній аналогії. Подібно до того, як вакцина знайомить організм із послабленим збудником, дозоване й повторюване зіткнення з керованим стресором виробляє своєрідний імунітет, тренуючи копінг-навички раніше, ніж людина зустрінє

справжню загрозу [11]. Механізм спирається на кілька сплених процесів: емоційне проживання ситуації замість її опису, поступове зниження новизни й непередбачуваності майбутнього стресора та перенесення набутої навички в реальні умови. Якщо припустити, що ключовим тут є саме дозування, то перевага цифрових середовищ стає очевидною, адже обсяг і характер стресу в них можна тонко підлаштовувати під рівень підготовки того, хто навчається. Проте занурення саме собою ще не є навчанням, і будь-яка спроба ототожнити пережите із засвоєним була б помилкою, оскільки переживання перетворюється на компетентність лише тоді, коли його осмислюють.

Ця обставина робить дебрифінг не завершальною формальністю, а серцевиною всього циклу. Дослідження симуляційного навчання одностайні в тому, що найбільше навчіння відбувається не під час сценарію, а після нього, у структурованому розборі, який проводить учасника від конкретного досвіду через рефлексію до нового розуміння й наступної спроби [12]. Логіку цього циклу разом із його зворотними петлями узагальнено на рис. 1, де кожне повернення до занурення означає не невдачу, а керований крок нарощування дози й достовірності. Водночас тут пролягає межа, яку інструктори сектору безпеки схильні стирати: навчальний дебрифінг, спрямований на майбутню дію, не тотожний критичному інцидент-стрес-дебрифінгу як формі психологічної інтервенції, і огляд корпорації RAND застерігає, що останній здатен давати зворотний, ятрогенний ефект, посилюючи гострі стресові реакції [13]. Отже, у навчанні розбір має лишатися навчальним, а не терапевтичним, бо плутанина цих двох жанрів здатна звести нанівець усю користь від симуляції.

Може здатися, що вся ця конструкція тримається на самих лише теоретичних припущеннях, однак емпірична база виявляється міцнішою, ніж очікують скептики, хоч і лишається нерівномірною. Класичний метааналіз показав, що тренінг стрес-інокуляції надійно знижує ситуативну й специфічну для навички тривогу та підвищує продуктивність під тиском [11], а пізніший метааналіз тренування під тиском виявив великий позитивний ефект на виконання завдань у високонапружених умовах, який навіть після вилучення викиду лишався середнім за низької гетерогенності [14]. Систематичний огляд засвідчив, що наростання тиску знижує влучність стрільби в середньому на 14,8 відсотка, проте рання експозиція до контекстуально релевантної загрози покращувала результат порівняно з традиційним тренуванням приблизно на 10,6 відсотка [15]. Для serious games метааналітичні дані дали помірні, але стійкі величини наукового й мотиваційного ефекту, що зростали за багаторазових сесій і групової роботи [16]. Зіставлення цих результатів дає підстави стверджувати, що дієвість імітаційно-ігрових технологій не є припущенням ентузіастів, а спирається на відтворені кількісні показники.

Найпереконливіший доказ надходить, утім, не з лабораторії, а з поліцейської практики. Рандомізоване контрольоване випробування програми деескалації ICAT, розгорнуте за схемою поетапного впровадження, зафіксувало значуще зниження випадків застосування сили на 28,1 відсотка, травм громадян на 26,3 відсотка й травм самих офіцерів на 36,0 відсотка [17]. Дослідження тренінгу травма-резильєнтності виявило в поліцейських слабшу негативну афективну реакцію, меншу реактивність серцевого ритму й кращу службову продуктивність через рік [18], а систематичний огляд відповідних програм узагальнив умови, за яких вони спрацьовують [19]. Порівняння віртуальної реальності з живим рольовим форматом довело, що VR не поступається безпосередній взаємодії в набутті деескалаційних умінь [20], тоді як фізіологічні виміри під час повнотілесної симуляції пов'язали вищу варіабельність серцевого ритму з якіснішою деескалацією [21]. Показово, що альянсва доктрина інституціалізує цю саму логіку, коли стандарт AMedP-8.10 наполягає, що жорстке

реалістичне тренування готує підрозділ ментально й підносить його здатність діяти в умовах високого стресу [22].

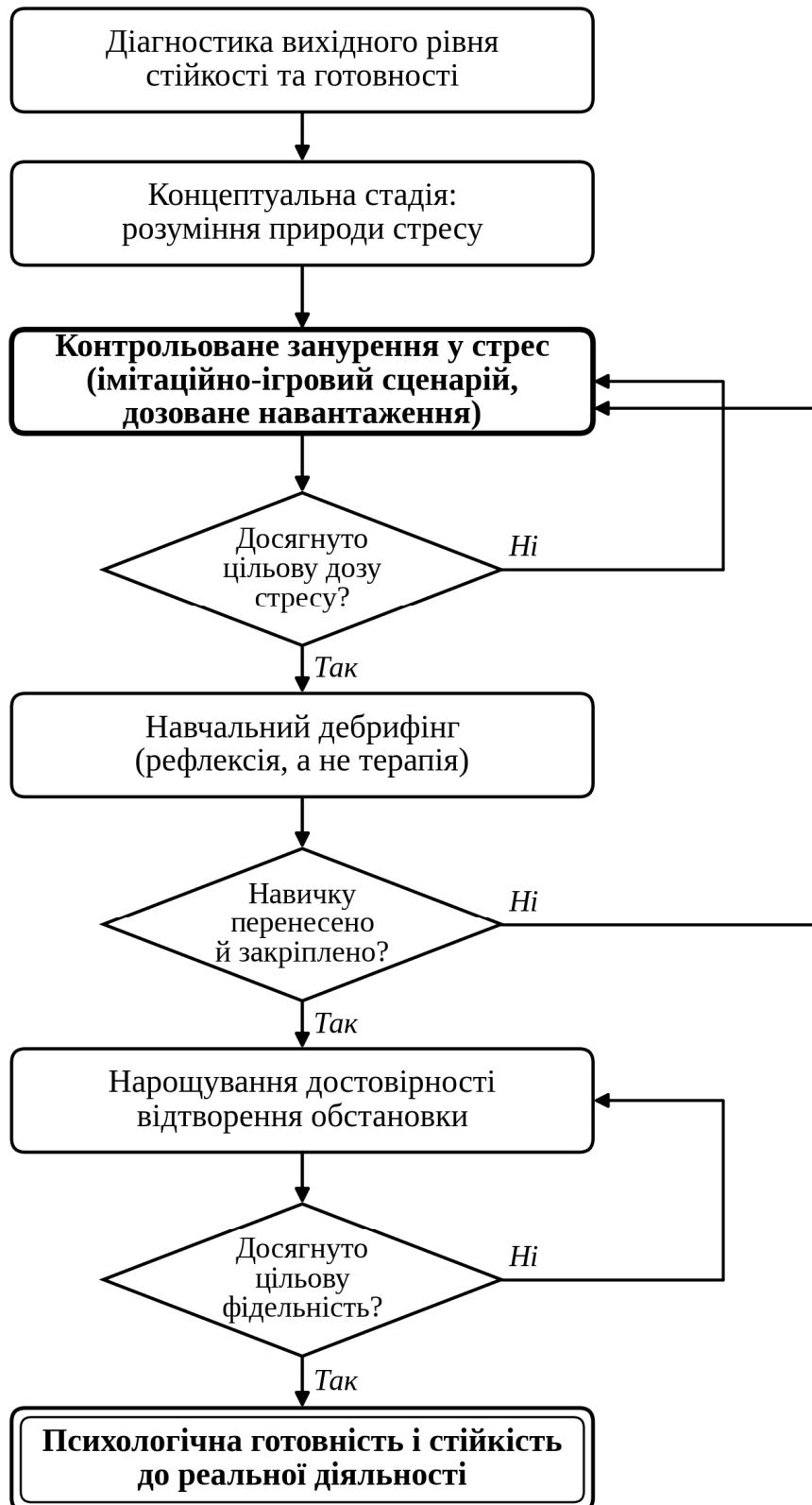


Рис. 1. Циклічна модель формування стресостійкості засобами імітаційно-ігрових технологій із контуром стрес-інокуляції та зворотними петлями
Джерело: розроблено автором

Обговорення

Інтерпретація результатів. Переносити цей досвід в українську систему підготовки слід із тверезим усвідомленням його меж. Значна частина доказів здобута в мирний час і на підрозділах, які не переживають щоденного бойового стресу, тимчасом як українські фахівці діють посеред активної війни, де сам стресор має інший масштаб. Навіть першоджерела не одностаїні, адже лонгітудне випробування показало, що предеплойментний тренінг стрес-інокуляції з дихальними техніками не дав загального ефекту на сприйнятий стрес і симптоми посттравматичного розладу, хоча й запобігав гіперзбудженню в психічно здорових військових [23]. Якщо додати до цього високу вартість повноцінних VR-комплексів, стає зрозуміло, що пряме копіювання західних моделей нереалістичне, а отже, розумніше переносити зарубіжний досвід на рівні принципів (дозована стрес-експозиція, обов'язковий дебрифінг, вимірювання фізіологічних маркерів), а не на рівні готових продуктів.

Порівняння з іншими дослідженнями. Ґрунт для такого перенесення в Україні вже закладено, хай і фрагментарно. Психологічну підготовку у Збройних Силах регулює Інструкція, затверджена наказом Головнокомандувача від 23 жовтня 2020 року № 173, яка тлумачить її як цілісний організований процес формування психічної стійкості й готовності до дій у бою та в небезпечних умовах [24], а в системі МВС діє затверджений наказом від 6 лютого 2019 року № 88 Порядок, що прямо приписує психологічне супроводження практичних занять із тактичної підготовки та впровадження інноваційних технологій навчання [25]. Наближення до стандартів НАТО відбувається через збірник стандартів психологічної підготовки, укладений з урахуванням STANAG 2565 і досвіду російсько-української війни [26], і дослідження показують, що застосування альянсових стандартів психологічної допомоги статистично значуще знижує симптоми вторгнення, уникнення, тривоги й депресії у військових із посттравматичним розладом [27].

Практика ж упровадження самих технологій перебуває радше на стадії становлення, попри окремі осередки, де вона вже пустила коріння. Національна академія внутрішніх справ розгортає мережу інтерактивних платформ практичної симуляції, покликаних об'єднати навчальні полігони в подібну кризового центру з онлайн-трансляцією й наступним розбором кейсів [28], Національний університет цивільного захисту застосовує комп'ютерне моделювання ліквідації надзвичайних ситуацій [29], а Національна академія Державної прикордонної служби досліджує тренажерні комплекси на основі віртуальної реальності [30]. Проте за цими прикладами проступають системні обмеження, які важко оминати, адже бракує підготовлених інструкторів-фасилітаторів дебрифінгу, немає національних стандартів сценаріїв і майже відсутні моделі оцінювання того, наскільки набута в симуляції навичка переноситься в реальне бойове середовище [9].

Наукова новизна (розгорнуто). Уперше конструкти професійної надійності фахівця сектору безпеки вибудовано не як паралельний перелік, а як послідовні ланки єдиної структури, де готовність передуює дії, стійкість утримує її під тиском, резильєнтність повертає придатність до служби, а емоційна саморегуляція з'єднує ці ланки. Удосконалено типологію імітаційно-ігрових технологій, яку впорядковано за критерієм достовірності відтворення обстановки й доповнено вимогою відповідності провідному психологічному конструктові. Дістало подальшого розвитку розуміння навчального дебрифінгу як серцевини циклу, відмежованого від дебрифінгу критичного інциденту як форми психологічної інтервенції.

Практичне значення (розгорнуто). Зважаючи на все сказане, авторська позиція щодо інтеграції цих технологій зводиться до принципу, який можна назвати дешевим масштабуванням достовірності. В умовах війни, коли ресурс обмежений, а потреба

нагальна, пріоритет доцільно віддавати не капіталомістким віртуальним комплексам, а низьковартісним, але психологічно достовірним рішенням: рольовим і тактичним іграм із реальним стрес-навантаженням, сценаріям протистояння наближених сил, кейсам із жорстким дефіцитом часу, обов'язково доповненим фізіологічним моніторингом варіабельності серцевого ритму як об'єктивним індикатором дози стресу. Кожен імітаційний епізод має завершуватися навчальним, а не терапевтичним розбором, а самих інструкторів слід готувати передусім до мистецтва фасилітації цього розбору. Технології доцільно вплітати в підготовку наскрізно, від початкового вишколу до періодичного підвищення кваліфікації, і нарощувати достовірність поступово, підіймаючись від настільних форм до віртуальної реальності лише там, де цього справді потребує предмет навчання. За такого підходу імітаційно-ігрові технології перестають бути ефектною новинкою й стають тим, чим мають бути, керованим і вимірюваним механізмом перетворення знання на стійкість.

Висновки

Стресостійкість і психологічна готовність – це різні предмети педагогічного впливу, і їх не можна сформувати лекцією, бо вони за своєю природою розгортаються в дії під тиском. Готовність передуює діяльності, стійкість забезпечує її безперервність під навантаженням, резильєнтність гарантує повторну придатність до служби, а емоційна саморегуляція з'єднує ці ланки, і кожен із конструктів потребує власного педагогічного засобу формування.

Імітаційно-ігрові технології постають не альтернативою, а методологічно адекватним засобом формування цих станів, оскільки відтворюють обстановку діяльності й занурюють того, хто навчається, у контрольований стрес. Їх ефективність підтверджено доказовою базою помірної та високої якості, проте технологія працює лише в парі з обов'язковим навчальним дебрифінгом і дозованою стрес-експозицією; без них навіть дороге віртуальне середовище перетворюється на атракціон.

Добір технології має підпорядковуватися не її новизні, а відповідності конкретному психологічному конструктові: комунікативну готовність доцільніше формувати рольовою грою, а стійкість під загрозою життя – високодостовірною симуляцією. Достовірність відтворення обстановки варто нарощувати поетапно й лише там, де цього вимагає предмет підготовки.

Для України в умовах війни оптимальною є стратегія перенесення зарубіжного досвіду на рівні принципів, а не готових продуктів, із пріоритетом низьковартісних високодостовірних рішень, фізіологічного моніторингу дози стресу та системної підготовки інструкторів-фасилітаторів. Наявне нормативне підґрунтя вже дозволяє таку інтеграцію, тож бракує не дозволу, а стандартизованих сценаріїв, кадрів і моделей оцінювання перенесення навички в реальне середовище, що й окреслює напрям подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Тютюнник Л. Способи формування стресостійкості особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 70(6). С. 182–189. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/269033>.
2. Стресостійкість та резильєнс: проблема розмежування понять. Журнал соціальної та практичної психології. 2025. № 6. С. 134–142. URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/download/190/179/360>.
3. Проблема резильєнтності в сучасній психології. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2024. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6895/1/12.pdf>.

4. Дзюнь Х. Психологічні особливості розвитку резильєнтності. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. 2024. С. 140–147. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30866/1/9_Dzyn.pdf.
5. Шевченко І. Ю., Зінченко Д. А., Макарова О. П. Психологічні аспекти підготовки фахівців сектору безпеки і оборони для роботи в умовах війни. Соціальні аспекти військово-професійної діяльності сектору безпеки і оборони: виклики сьогодення. Харків, 2023. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/entities/publication/d7f1cc77-b1dc-4088-9cfd-e47d66e42130>.
6. Patterns of Self-Reported Occupational Stress Experienced by Lithuanian Police Officers: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2025. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12691733/>.
7. Reyes C., Finney K. Occupational Stress and Mental Health Outcomes Among Police Officers: A Mini Review. *Psychology and Psychological Research International Journal*. 2024. URL: <https://medwinpublishers.com/article/PPRIJ/10.23880/pprij-16000466/full>.
8. Psychological Resilience in Trench Warfare: Leveraging Mental Health Frameworks for Ukrainian Soldiers. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12519251/>.
9. Луценко І. М., Кондратенко В. В., Нестеренко О. М. Застосування сучасних симуляційних технологій у вогневій та тактико-спеціальній підготовці: ефективність тренування віртуального бою. Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції. 2025. № 1. С. 20–25. DOI: <https://doi.org/10.32782/2408-9257-2025-1-4>.
10. Akhgar B., Redhead A., Davey S., Saunders J. *Serious Games for Enhancing Law Enforcement Agencies: From Virtual Reality to Augmented Reality*. Springer, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-29926-2>.
11. Saunders T., Driskell J. E., Johnston J. H., Salas E. The Effect of Stress Inoculation Training on Anxiety and Performance. *ARI Research Note* 96-27. 1996. URL: <https://apps.dtic.mil/sti/pdfs/ADA309082.pdf>.
12. Fanning R. M., Gaba D. M. The Role of Debriefing in Simulation-Based Learning. *Simulation in Healthcare*. 2007. URL: <https://www.aku.edu/cime/Documents/Reading%20material%20module%206.pdf>.
13. Stress Control for Military, Law Enforcement, and First Responders: A Systematic Review. *RAND Corporation Research Reports*. 2022. RRA119-3. URL: https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA119-3.html.
14. Low W. R., Freeman P., Butt J., Maynard I. Pressure Training for Performance Domains: A Meta-Analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2021. URL: <https://shura.shu.ac.uk/25578/2/PressureTrainingForPerformanceDomains.pdf>.
15. Cooper C., Fuller J., Wiggins M., Wills J., Main L., Doyle T. Negative Consequences of Pressure on Marksmanship May be Offset by Early Training Exposure to Contextually Relevant Threat Training: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Human Factors*. 2024. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35387527/>.
16. Wouters P., van Nimwegen C., van Oostendorp H., van der Spek E. D. A Meta-Analysis of the Cognitive and Motivational Effects of Serious Games. *Journal of Educational Psychology*. 2013. Vol. 105(2). P. 249–265. URL: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1008015>.
17. Engel R. S., Corsaro N., Isaza G. T., McManus H. D. Slowing It Down: How De-Escalation Is Changing Policing. *Criminology & Public Policy*. 2022. URL: <https://www.policinginstitute.org/infocus/slowing-it-down-how-de-escalation-is-changing-policing/>.
18. Arnetz B. B., Nevedal D. C., Lumley M. A., Backman L., Lublin A. Trauma Resilience Training for Police: Psychophysiological and Performance Effects. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-008-9030-y>.

19. Resilience Training Programs with Police Forces: A Systematic Review. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-023-09633-y>.
20. Lavoie J., Álvarez N., Baker V., Kohl J. Training Police to De-escalate Mental Health Crisis Situations: Comparing Virtual Reality and Live-Action Scenario-Based Approaches. *Policing: A Journal of Policy and Practice*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1093/police/paad069>.
21. Muñoz J. E., Lavoie J. A., Pope A. T. Psychophysiological Insights and User Perspectives: Enhancing Police De-escalation Skills Through Full-Body VR Training. *Frontiers in Psychology*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1390677>.
22. NATO Standard AMedP-8.10 (STANAG 2565): A Psychological Guide for Leaders Across the Deployment Cycle. NATO Standardization Office, 2019. URL: https://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/AMedP-8.10_EDA_V1_E_2565.pdf.
23. Hourani L., Tueller S., Kizakevich P. Effect of Stress Inoculation Training With Relaxation Breathing on Perceived Stress and PTSD in the Military: A Longitudinal Study. *RTI International*, 2018. URL: <https://rti.org/publication/effect-stress-inoculation-training-relaxation-breathing-perceived-stress-and>.
24. Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України: наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.2020 № 173. URL: <https://www.zsu.gov.ua/korysne/psykholohichna-pidtrymka>.
25. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання: наказ МВС України від 06.02.2019 № 88. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0348-19>.
26. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/>.
27. Compliance with the NATO Standards in the Field of Psychological Assistance for the Servicemen with Post-Traumatic Stress Disorder. *International Journal of Statistics in Medical Research*. URL: <https://lifescienceglobal.com/pms/index.php/ijsmr/article/view/9701>.
28. Інтерактивні платформи практичної симуляції: Навчально-науковий інститут психології НАВС. URL: <https://nnipp.navs.edu.ua/praktika-ta-karyera/interaktivni-platformi/>.
29. Центр впровадження психотренінгових технологій: Національний університет цивільного захисту України. URL: <https://nuczu.edu.ua/ukr/?id=2251>.
30. Ісламова О. Тренажерні комплекси на основі технології віртуальної реальності у професійній підготовці майбутніх прикордонників. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. URL: <https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedzbirnyk/article/download/956/896>.

References

1. Tiutiunnyk, L. (2022). Sposoby formuvannia stresostiikosti osobystosti [Ways of forming personal stress resilience]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 70(6), 182–189. <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/269033>
2. Stresostiikist ta rezyliens: problema rozmezhuvannia poniat [Stress resilience and resilience: the problem of distinguishing the concepts]. (2025). *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii*, (6), 134–142. <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/download/190/179/360>
3. Problema rezylientnosti v suchasni psykholohii [The problem of resilience in contemporary psychology]. (2024). *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriya psykholohichna*. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6895/1/12.pdf>

4. Dziun, Kh. (2024). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku rezylientnosti [Psychological features of the development of resilience]. *Naukovi zapysky Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*, 140–147. http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30866/1/9_Dzyn.pdf
5. Shevchenko, I. Yu., Zinchenko, D. A., & Makarova, O. P. (2023). Psykholohichni aspekty pidhotovky fakhivtsiv sektoru bezpeky i oborony dlia roboty v umovakh viiny [Psychological aspects of training security and defence sector specialists for work in wartime]. In *Sotsialni aspekty viiskovo-profesiinoi diialnosti sektoru bezpeky i oborony: vyklyky sohodennia* [Social aspects of the military-professional activity of the security and defence sector: current challenges]. Kharkiv. <https://dspace.univd.edu.ua/entities/publication/d7f1cc77-b1dc-4088-9cfd-e47d66e42130>
6. Patterns of self-reported occupational stress experienced by Lithuanian police officers: A cross-sectional study. (2025). *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12691733/>
7. Reyes, C., & Finney, K. (2024). Occupational stress and mental health outcomes among police officers: A mini review. *Psychology and Psychological Research International Journal*. <https://medwinpublishers.com/article/PPRIJ/10.23880/pprij-16000466/full>
8. Psychological resilience in trench warfare: Leveraging mental health frameworks for Ukrainian soldiers. (2025). *Frontiers in Psychiatry*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12519251/>
9. Lutsenko, I. M., Kondratenko, V. V., & Nesterenko, O. M. (2025). Zastosuvannia suchasnykh symulatsiinykh tekhnolohii u vohnevii ta taktyko-spetsialnii pidhotovtsi: efektyvnist trenuvannia virtualnoho boiu [The use of modern simulation technologies in firearms and tactical-special training: The effectiveness of virtual combat training]. *Aktualni problemy vitchyznianoi yurysprudentsii*, (1), 20–25. <https://doi.org/10.32782/2408-9257-2025-1-4>
10. Akhgar, B., Redhead, A., Davey, S., & Saunders, J. (2019). Serious games for enhancing law enforcement agencies: From virtual reality to augmented reality. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-29926-2>
11. Saunders, T., Driskell, J. E., Johnston, J. H., & Salas, E. (1996). The effect of stress inoculation training on anxiety and performance (ARI Research Note 96-27). <https://apps.dtic.mil/sti/pdfs/ADA309082.pdf>
12. Fanning, R. M., & Gaba, D. M. (2007). The role of debriefing in simulation-based learning. *Simulation in Healthcare*. <https://www.aku.edu/cime/Documents/Reading%20material%20module%206.pdf>
13. Stress control for military, law enforcement, and first responders: A systematic review (RR-A119-3). (2022). RAND Corporation. https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR-A119-3.html
14. Low, W. R., Freeman, P., Butt, J., & Maynard, I. (2021). Pressure training for performance domains: A meta-analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <https://shura.shu.ac.uk/25578/2/PressureTrainingForPerformanceDomains.pdf>
15. Cooper, C., Fuller, J., Wiggins, M., Wills, J., Main, L., & Doyle, T. (2024). Negative consequences of pressure on marksmanship may be offset by early training exposure to contextually relevant threat training: A systematic review and meta-analysis. *Human Factors*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35387527/>
16. Wouters, P., van Nimwegen, C., van Oostendorp, H., & van der Spek, E. D. (2013). A meta-analysis of the cognitive and motivational effects of serious games. *Journal of Educational Psychology*, 105(2), 249–265. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1008015>
17. Engel, R. S., Corsaro, N., Isaza, G. T., & McManus, H. D. (2022). Slowing it down: How de-escalation is changing policing. *Criminology & Public Policy*.

<https://www.policinginstitute.org/infocus/slowing-it-down-how-de-escalation-is-changing-policing/>

18. Arnetz, B. B., Nevedal, D. C., Lumley, M. A., Backman, L., & Lublin, A. (2009). Trauma resilience training for police: Psychophysiological and performance effects. *Journal of Police and Criminal Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s11896-008-9030-y>

19. Resilience training programs with police forces: A systematic review. (2023). *Journal of Police and Criminal Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s11896-023-09633-y>

20. Lavoie, J., Álvarez, N., Baker, V., & Kohl, J. (2023). Training police to de-escalate mental health crisis situations: Comparing virtual reality and live-action scenario-based approaches. *Policing: A Journal of Policy and Practice*. <https://doi.org/10.1093/police/paad069>

21. Muñoz, J. E., Lavoie, J. A., & Pope, A. T. (2024). Psychophysiological insights and user perspectives: Enhancing police de-escalation skills through full-body VR training. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1390677>

22. NATO Standardization Office. (2019). NATO standard AMedP-8.10 (STANAG 2565): A psychological guide for leaders across the deployment cycle. https://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/AMedP-8.10_EDA_V1_E_2565.pdf

23. Hourani, L., Tueller, S., & Kizakevich, P. (2018). Effect of stress inoculation training with relaxation breathing on perceived stress and PTSD in the military: A longitudinal study. RTI International. <https://rti.org/publication/effect-stress-inoculation-training-relaxation-breathing-perceived-stress-and>

24. Pro zatverdzhennia Instruksii z orhanizatsii psykholohichnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: nakaz Holovnokomanduvacha Zbroinykh Syl Ukrainy vid 23.10.2020 № 173 [On the approval of the Instruction on the organisation of psychological training in the Armed Forces of Ukraine: Order of the Commander-in-Chief of the Armed Forces of Ukraine No. 173 of 23 October 2020]. <https://www.zsu.gov.ua/korysne/psykholohichna-pidtrymka>

25. Pro zatverdzhennia Poriadku orhanizatsii systemy psykholohichnoho zabezpechennia politseiskikh, pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy ta kursantiv (slukhachiv) zakladiv vyshchoi osvity iz spetsyfichnymi umovamy navchannia: nakaz MVS Ukrainy vid 06.02.2019 № 88 [On the approval of the Procedure for organising the system of psychological support of police officers, employees of the National Police of Ukraine and cadets (students) of higher education institutions with specific study conditions: Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine No. 88 of 6 February 2019]. <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0348-19>

26. Zbirnyk standartiv psykholohichnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Collection of standards of psychological training in the Armed Forces of Ukraine]. (2023). Kyiv: NDTs HP ZS Ukrainy. <https://sprotyvg7.com.ua/>

27. Compliance with the NATO standards in the field of psychological assistance for the servicemen with post-traumatic stress disorder. *International Journal of Statistics in Medical Research*. <https://lifescienceglobal.com/pms/index.php/ijsmr/article/view/9701>

28. Interaktyvni platformy praktychnoi symuliatsii [Interactive platforms of practical simulation]. Navchalno-naukovyi instytut psykholohii NAVS. <https://nnipp.navs.edu.ua/praktika-ta-karyera/interaktivni-platformi/>

29. Tsentri vprovadzhennia psykhotreninhovykh tekhnolohii [Centre for the implementation of psychotraining technologies]. Natsionalnyi universytet tsyvilnoho zakhystu Ukrainy. <https://nuczu.edu.ua/ukr/?id=2251>

30. Islamova, O. Trenazherni komplekсы na osnovi tekhnolohii virtualnoi realnosti u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh prykordonnykh [Virtual reality-based training complexes in the professional preparation of future border guards]. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi

akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriia: Pedahohichni nauky.
<https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedzbirnyk/article/download/956/896>