
Гончарова Н. О. (Полтава, Україна)

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ
ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

У тезах обґрунтовано необхідність цілеспрямованого формування стресостійкості як важливої складової професійної підготовки військовослужбовців. Звертається увага на те, що свідомо та ефективна протидія стресогенним факторам, вибір відповідних копінг-стратегій поведінки у стресових ситуаціях є запорукою збереження психічного здоров'я та подальшої ефективної професійної самореалізації військових. Характеризуються психологічні особливості збереження та зміцнення психічного здоров'я військовослужбовців, їх здатність співвідносити власні внутрішні ресурси з вимогами підвищеної стресогенності військової діяльності.

Goncharova N. (Poltava, Ukraine)

**STRESS RESISTANCE AS AN IMPORTANT COMPONENT OF THE
PROFESSIONAL TRAINING OF MILITARY SERVICEMEN**

The thesis substantiates the need for purposeful formation of stress resistance as an important component of professional training of military personnel. Attention is drawn to the fact that conscious and effective counteraction to stressful factors, the choice of appropriate coping strategies for behavior in stressful situations are the key to maintaining mental health and further effective professional self-realization of military personnel. The psychological features of preserving and strengthening the mental health of military personnel are characterized, as well as their ability to correlate their own internal resources with the requirements of increased stressogenicity of military activity.

Психотравмуючі чинники, бойові дії та реакції на стрес, часто залишають після себе психічні розлади, крім того, викликають фрустраційну напруженість і дезадаптивні форми поведінки, які виявляються в наростанні міжособистісних конфліктів або обмеженні сфери контактів, раніше не властивих невиконанню службових обов'язків, грубих дисциплінарних порушеннях, зниженні працездатності, підвищеній дратівливості, депресії, що негативно впливає на психічне здоров'я військовослужбовців. Тому, психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя військовослужбовців належать до найважливіших проблем сьогодення.

В Україні проблема професійної підготовки військовослужбовців є особливо актуальною, оскільки відповідає викликам та потребам військового стану. Тому якісна підготовка військовослужбовців має передбачати формування вмінь та навичок ефективної протидії стресогенним факторам, здатності чинити опір, обирати ефективні копінг-стратегії власної поведінки у стресових ситуаціях [2].

Проблема стресостійкості особистості до виконання завдань в складних та екстремальних умовах професійної діяльності вивчається дослідниками різних галузей наукових знань: В. Бодровим, М. Корольчуком,

В. Осьодло, Н. Оніщенко, О. Сафіним, О. Тімченком, С. Яковенком і іншими авторами, проте її не можна вважати повністю вирішеною. В останні роки дослідженню негативного впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців присвячені праці таких українських вчених: О. Алещенко, В. Корольчук, О. Сафін, Є. Потапчук та ін. [1; 2].

Стресостійкість визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [1; 3].

Під терміном «стресостійкість» Т. Тімченко розуміє такі приватні складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес резистентність, фрустраційна толерантність. Стресостійкість розглядають як інтегративне утворення особистості, яке проявляється у спроможності ефективно виконувати діяльність та котре здатне протистояти деструктивним емоційним станам в умовах виконання професійних завдань за призначенням А. Неурова та В. Осьодло [3].

Метою професійної підготовки є формування у військовослужбовців психологічної готовності до виконання завдань за призначенням; формування психологічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій; підготовка військовослужбовців до виконання бойових завдань; адаптація військовослужбовців до бойових умов, їх навчання основним способам самозахисту; формування впевненості в своїх силах; підготовка військовослужбовців до дій в умовах віддаленості від основних сил; навчання методам самодіагностування для попередження психотравмування [1].

Отже, зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє стресостійкість військовослужбовців. Вона більш висока при позитивному образі Я, при відповідності особистісних домагань і досягнень; при збереженні сенсу життя й віри в досяжність поставлених цілей; гарному фізичному здоров'ю, фізичній витривалості. Тому важливою складовою якісної професійної підготовки військовослужбовців є стресостійкість, яка розглядається як уміння долати труднощі, пригнічувати свої емоції, проявляючи витримку і такт, а також для збереження власного психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА // REFERENCES

1. Бурбан Н. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. Львів, 2019. №1. С.105-116.
2. Гончарова Н. О. Особливості професійно-психологічної підготовки працівників правоохоронної діяльності. *Психологія і особистість*. Полтава-Київ, 2022. №1 (21). С.165-175.
3. Потапчук Є. М., Матеюк О. А. Деякі аспекти проблеми збереження та зміцнення психічного здоров'я військовослужбовців // *Психологія. Збірник*