

*Тютюнник Л. Л. ад'юнкт, гуманітарний інститут,  
Національний університет оборони України  
імені Івана Черняхівського  
<https://orcid.org/0000-0001-8480-0475>*

## СПОСОБИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*У статті обґрунтовано потребу в розробленні психологічних засобів розвитку стресостійкості особового складу Збройних Сил України. Проаналізовано психологічні методи та способи саморегуляції й корегувального впливу на особистість та їх особливості. Розкрито необхідність проведення психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців, головною метою якого є підтримка показників їхньої психологічної стійкості на оптимальному рівні у будь-яких умовах. Акцентовано увагу на необхідності пошуку ефективних психологічних заходів щодо підвищення, збереження й відновлення працездатності військових фахівців в процесі виконання професійної діяльності в небезпечних умовах.*

**Ключові слова:** стрес; стресостійкість; саморегуляція; психологічна підготовка; військовослужбовець; бойові умови; стресори.

**Вступ.** В умовах сьогодення, коли професійна діяльність військовослужбовця супроводжується впливом потужних стресорів в умовах підвищеної небезпеки, збереження психічного здоров'я особового складу є одним з пріоритетних завдань для Збройних Сил України. Для уникнення втрат цінного військового персоналу внаслідок впливу психологічних деструктивів війни, виникає потреба в сучасних та ефективних способах запобігання виникнення та розвитку психічних дисфункцій. Саме тому, поряд з вимогами до удосконалення суто професійних якостей, особливої уваги набувають питання розроблення дієвих методик стабілізації психоемоційного та функціонального стану особистості з урахуванням цілей психопрофілактичної та психокорекційної роботи й можливості їх використання військовослужбовцями без допомоги відповідних фахівців.

**Метою статті** є висвітлення психологічних способів та засобів розвитку стресостійкості особистості, спрямованих на організацію спеціальної діяльності для подолання наслідків впливу стресорів, які зумовлюють деструктивні психічні стани.

**Теоретичне підґрунтя.** Питання пошуку дієвих способів психокорекційних антистресових впливів та методів самокорекції вивчається багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями. Ґрунтовними є напрацювання О. М. Кокуна, С. І. Корсуна, В. М. Крайнюк, Н. С.

Лозінської, С. М. Миронця, В. І. Осьодла, К. О. Островської, Є. М. Потапчука, Н. Д. Потапчук, І. І. Приходька, В. І. Розова, В. В. Стасюка, І. В. Сулятицького, О. Ф. Твердохліб, О. Ф. Хміляра, О. С. Чабана, Ю. В. Щербатих та ін. У своїх роботах вчені всебічно розглядають та аналізують різноманітні підходи до питання вивчення феномену стресостійкості особистості та способи формування її високого рівня.

На сьогодні проведення дослідження щодо вивчення стресостійкості особистості передбачає не тільки знаходження адекватних способів її оцінювання, а й має важливе практичне значення. У прикладному аспекті це означає знаходження оптимальних способів розвитку (формування) стресостійкості для ефективного виконання бойових (спеціальних) завдань та збереження фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців.

Науковці вказують на багато різноманітних способів розвитку стресостійкості – розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку, тренування та професійна підготовка, нормалізація санітарно-гігієнічних умов [5; 6; 8; 11], а також явно специфічні способи, наприклад, методи групової психотерапії, самонавіювання, формування адекватних копінг-стратегій тощо [1, 130 – 132; 6; 8; 11; 12; 13].

Активний науковий інтерес до пошуку нових стратегій подолання стресу та

превентивних антистресових заходів свідчить про надзвичайну актуальність порушеного питання. Безсумнівно, фокус уваги на дослідженні аспектів формування стресостійкості є своєчасним і потребує постійного й більш глибокого вивчення. Важливим питанням стосовно зазначених підходів, на нашу думку, є вироблення конкретних практичних напрямів роботи та опису конкретних способів їх реалізації.

**Методи дослідження.** Для реалізації мети статті нами використано загальнонаукові теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення, для розгляду й обґрунтування дієвих способів розвитку стресостійкості особистості та особливостей їхнього застосування, визначення ролі стресостійкості у формуванні психологічної готовності до військово-професійної діяльності в складних емотивних умовах.

**Результати й обговорення.** Практична потреба у розробленні та використанні психологічних засобів розвитку стресостійкості військових фахівців у Збройних Силах доволі значна, оскільки військова служба останніх проходить в умовах впливу комплексу різноманітних соціально-психологічних, технічних, природних, екстремальних (бойових) та інших чинників, які призводять до зниження рівня боєздатності. Все це з особливою гостротою зумовлює необхідність створення відповідної системи психологічної підготовки військовиків до подолання наслідків потенційних стрес-чинників. Така система за своїм змістом має бути адекватна тим завданням, виконання яких покладається на окремі військові формування. Типовими об'єктами психологічної роботи з фахівцями екстремальних видів діяльності можуть бути: підвищення працездатності та усунення наслідків професійної втоми, розвиток когнітивних процесів, емоційної саморегуляції, витривалості, знаходження адекватних способів виходу із небезпечної ситуації та ін. Створення такої системи психологічної підготовки має ґрунтуватися на виборі комплексу психокорекційних впливів та розробленні відповідних організаційних форм їх втілення, враховуючи конкретну специфіку діяльності. Методи, що застосовуються,

мають бути ефективними для усунення негативних наслідків впливу екстремальних стресорів, що зумовлено наявністю великого спектра інтенсивних психофізіологічних, когнітивних та емоційних навантажень.

Для здійснення коригувальних впливів на розвиток стресостійкості необхідно визначитися з їх класифікацією. Аналіз літературних джерел [2; 6; 8; 11] свідчить, що основу такої класифікації становлять переважно два основні і відносно незалежні класи методів, які відрізняються типом впливу на особистість:

опосередковані, тобто спрямовані на усунення об'єктивних причин формування стресових реакцій та комплексу супутніх факторів;

безпосередні, що впливають на людину через систему міжособистісних комунікацій, або прямо на ті чи інші психофізіологічні та психологічні функції.

Що стосується опосередкованих впливів на підвищення стресостійкості, то йдеться насамперед про оптимізаційну та профілактичну роботу, яка спрямована на вдосконалення умов службової діяльності. Вся оптимізаційна робота щодо зміни умов праці може розглядатися як профілактичний засіб, адже веде до усунення потенційних джерел розвитку несприятливих психічних станів.

Корекція станів втоми та перевтоми насамперед пов'язана з нормалізацією типу та тривалості робочих навантажень, розробленням оптимальних режимів праці й відпочинку [3; 6, 5 – 7; 8; 10; 11]. Зменшення ступеня екстремальності факторів за допомогою зниження їх інтенсивності та переведення в зону звичних умов є способом запобігання станам емоційної напруженості й різним видам стресу [3; 6, 38 – 42, 62; 2; 8; 11]. Дієвість такого підходу опосередкована впливом на психічний стан через вдосконалення структури праці, доведена численними науково-прикладними розробками і широко використовується в різних сферах практичної діяльності [3; 6; 8; 11].

В літературі зустрічаються різні класифікації способів безпосереднього керування та саморегуляції психічного стану [2, 154 – 155; 6; 8; 11, 50 – 57], де за основу взято спрямованість впливів на визначений рівень функціонування

психофізіологічних систем. В цьому разі всі способи та прийоми диференціюються відповідно до того, якими активуючими та регулюючими системами організму вони реалізуються: неспецифічними, специфічними, когнітивно-мотиваційними та ін., тобто за механізмом здійснення впливу. Багато уваги приділяється також методичним особливостям різних способів. Так, виділяються вербальні і невербальні методи управління функціональними станами, апаратурні та неапаратурні.

На нашу думку, під час створення узагальненої класифікації потрібно насамперед врахувати, яку позицію займає сам суб'єкт по відношенню до впливу, що чиниться на нього. Він може відчувати керівні сторонні впливи, або активно брати участь у процесі зміни свого стану. В останньому випадку мова йде про методи самоуправління чи саморегуляції [3, 282; 4, 277 – 278; 6, 50 - 58].

Зовнішні щодо суб'єкта впливи на підвищення стресостійкості здійснюються за допомогою впливу на рефлексогенні зони та біологічно активні точки [6, 15 – 20], нормалізації режиму харчування [6, 63; 8, 160 – 164; 11, 125 – 129], використання тонізуючих чи, навпаки, заспокійливих фармакологічних препаратів [9, 214 – 277; 11, 96 – 100], організації сеансів функціональної музики [10, 322 – 323] тощо. До цієї групи належать різні форми активного впливу однієї людини на іншу: переконання, наказ, гіпноз, навіювання [6, 58 – 62; 8, 178 – 188; 13]. Всі зазначені способи достатньо широко використовуються у практиці зміцнення стресостійкості. Однак у разі їх використання суб'єкт має швидше пасивну роль – є реципієнтом, який потребує сторонньої підтримки. Тому в психологічному плані для розвитку стресостійкості особливий інтерес становлять методи саморегуляції станів.

Поряд зі способами, що розвиваються в межах формування професійних навичок та вмій, тренування фізичної витривалості та загальнооздоровчих заходів, використання прийомів поведінкової психотерапії та групового тренінгу, методи саморегуляції орієнтовані на організацію спеціальної діяльності людини для подолання наслідків несприятливих стрес-чинників, які

зумовлюють негативні психічні стани. При цьому методи психологічної саморегуляції, які розуміють у вузькому сенсі слова, прямо пов'язані з впливом на стан людини.

Головною особливістю методів саморегуляції станів є їх спрямованість на формування адекватних внутрішніх засобів, які надають можливість здійснювати спеціальну діяльність щодо зміни свого стану [2, 155 – 158; 3, 277 – 278; 6, 50 – 58; 13]. Оволодіння навичками саморегуляції стає особливо актуальним за умов війни, яка диктує необхідність ефективно “володіти собою” і діяти відповідно до особливостей ситуації. Відповідно до цього особливої ваги набувають питання підготовки конкретних методик з урахуванням цілей психопрофілактичної роботи, можливості їх використання військовослужбовцями та оцінювання оптимізуючого ефекту.

У психології та психофізіології військової діяльності вчені виділяють дві групи способів, які використовують для збереження стійкості у разі негативного впливу на особистість екстремальних факторів [2; 5; 6; 9]. Перша група способів визначається ще на підготовчому етапі, коли фахівець проходить навчання й готується до зустрічі зі своєю соціальною роллю, найбільше значення з них мають:

- прогноз впливу потенційних негативних стрес-чинників різної природи з урахуванням психічних та психофізіологічних можливостей;

- професійний психологічний відбір з обов'язковим довгостроковим прогнозом психофізіологічних резервів організму та успішної працездатності спеціалістів;

- використання психофізіологічних методів навчання та тренування, спрямованих на розвиток саме тих психологічних якостей та фізіологічних властивостей організму, які є основою ефективного виконання діяльності за конкретним фахом.

Друга група способів підвищення стресостійкості використовується в процесі безпосереднього виконання фахівцем своїх професійних обов'язків і, зі свого боку, включає дві підгрупи заходів. Одні з них застосовують постійно, інші – за необхідності.

Призначення заходів *першої групи* – профілактика несприятливих

функціональних змін в організмі, збереження й підвищення стійкості та психофізіологічних резервів організму, запобігання розвитку вираженої втоми та перевтоми у військовослужбовців. Перша група заходів містить:

- динамічний контроль стану функцій організму та працездатності;
- заходи щодо розширення психофізіологічних резервів у період підготовки та виконання бойових завдань;
- заходи після виконання професійних та бойових завдань;
- заходи безпосереднього впливу на організм.

Заходи *другої групи* проводять у разі необхідності з метою мобілізації резервних можливостей організму для підтримки й негайного підвищення його стресостійкості. До таких заходів належать вдихання кисню за нормального тиску, повітряно-теплові процедури, дія імпульсним електричним струмом, використання фармакологічних препаратів тощо [6; 8; 9, 214 – 264; 11].

Описані заходи належать до психофізіологічного забезпечення професійних та бойових завдань [5; 6; 8; 10; 11], які, зі свого боку, є частиною системи медико-психологічного забезпечення разом з лікувально-профілактичними, санітарно-гігієнічними та протиепідемічними заходами. Крім суто психофізіологічних заходів, котрі дають змогу підвищити працездатність завдяки регуляції неспецифічної стійкості, психічного стану й фізіологічних резервів організму військових фахівців, важливе значення для ефективного та безпечного виконання військово-професійної діяльності мають матеріально-технічні та соціально-психологічні заходи. Останні вважаються неспецифічними заходами підвищення стресостійкості.

Останнім часом все більше з'являється робіт, в яких обґрунтовується необхідність проводити комплексне психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців, головною метою якого є підтримка основних показників їхньої психологічної стійкості на оптимальному рівні у будь-яких умовах [3; 5, 91 – 97; 6]. Психологічне забезпечення військово-професійної діяльності включає такі заходи: психологічну діагностику; психологічне прогнозування ефективності

майбутньої діяльності; психологічну підготовку особового складу; психологічну підтримку у ході виконання військово-професійних завдань; психологічне вивчення і моделювання майбутніх умов діяльності; навчання військовиків методів психологічної саморегуляції та вольової мобілізації [3; 5, 91 – 97; 6, 52 – 58; 7; 8, 16 – 31; 9].

Умови професійної діяльності військовиків потребують від науковців пошуку більш ефективних психологічних заходів підвищення, збереження й відновлення їх працездатності в умовах військово-професійної діяльності. Для цього ряд авторів пропонує використовувати додаткові елементи комплексного психологічного забезпечення: аутогенне тренування; психологічну допомогу; спеціальні фізичні вправи окремо або у комплексі [5; 6, 43 – 62; 8, 178 – 188; 11, 158]. Зі всієї сукупності заходів, що пропонуються для підтримання психологічної стійкості військовослужбовців, нині найбільшого значення набувають методи довільної саморегуляції психоемоційного стану [2, 155; 3, 277 – 278; 6, 52 – 58].

Як уже зазначалося, застосування методу довільної психічної саморегуляції для підвищення стресостійкості є особливо актуальним, оскільки він орієнтований на саморегуляцію деструктивних психічних станів та їх подолання. Цей метод дає змогу самостійно, завдяки самонавіюванню, впливати на окремі функції організму і, що характерно для нього, може застосовуватись на спеціальних заняттях, під час відпочинку, в момент виконання фізичних відновлювальних процедур тощо. У кожному окремому випадку спеціальні формули може розробляти як сам військовослужбовець (за умови оволодіння методом довільної психічної саморегуляції), так і психолог, який з ним працює.

Завдяки прийомам довільної психічної саморегуляції можна нормалізувати і оптимізувати рівень емоційного збудження, мобілізувати внутрішні функціональні резерви організму, насамперед центральної нервової системи, на подолання фізичних і психічних навантажень, зняти чи зменшити психічне напруження, яке ускладнює прояви інтелектуальної, мисленнєвої діяльності,

швидкісних і точнісних характеристик [2, 155 – 158; 6, 52 – 58; 10]. Довільна психічна саморегуляція може використовуватись як профілактичний і лікувальний засіб за наявності невротичних розладів, втоми та перевтоми, нервово-психічного напруження тощо. Метод дає змогу позбутися небажаних властивостей і негативних якостей – невпевненості в собі, нерішучості тощо, а також набуті необхідних позитивних – рішучості, виваженості, впевненості, цілеспрямованості. Цей метод набуває поширення в різноманітних сферах життєдіяльності людей: в медичній практиці, спорті, психології праці, військовій сфері та ін. [3; 6, 52 – 58; 11].

Учені довели, що психічна саморегуляція стану позитивно впливає на процеси відновлення працездатності, підвищення ефективності професійної діяльності. Корегувальний вплив методу на індивідуально-психологічні особливості особистості привернув увагу багатьох вчених для його використання здоровими людьми у різних галузях діяльності. Особливого поширення в психологічній практиці для регуляції психічного стану набув метод аутогенного тренування [6, 58 – 62; 8, 178 – 188; 11, 158]. Свою ефективність довели “психом’язове тренування” [2, 156; 6, 43 – 46; 8, 172 – 178] та “емоційно-вольова підготовка” [3; 6, 21 – 26]. Особливістю методик є те, що в обох випадках навчання проводиться у формі гетеротренінгу під керівництвом психолога, або лікаря чи тренера. В основі курсу – вправи тренуваної м’язової релаксації, які викликають фазові стани у корі головного мозку. У подальшому засвоюються вправи, спрямовані на загальне заспокоєння; цілеспрямовано розвивається здатність до сенсорної репродукції; використовуються прийоми, спрямовані на підвищення здібностей до самонавіювання і активної реалізації формул самонаказів.

Застосування прийомів довільної психічної саморегуляції може реалізовуватись через визначені способи самовпливу: вольова саморегуляція (аутотренінг); вербальний самовплив (самонаказ, самопереконавання); невербальний самовплив (різні форми уяви, ідеомоторика, емоційна репродукція) [2; 6; 8; 11]. Основою вольової саморегуляції є

різні модифікації аутотренінгу, які нині найбільше застосовують для психом’язового тренування, що включає чотири компоненти: вміння розслабляти м’язи; здатність максимально чітко уявляти зміст формул самонавіювання; вміння утримувати увагу на вибраному об’єкті; вміння впливати на самого себе необхідними словесними формулами.

У останні роки застосування методу довільної психічної саморегуляції набуває професійно-прикладного значення. Серед численних факторів, які впливають на психологічну стійкість і можуть сприяти розвитку психоневрологічної патології, виділяють три основні групи: підвищена нервово-емоційна напруженість, перевтома, гіпокінезія й сенсорна депривація, хронобіологічні фактори [2, 155 – 159; 11].

Багато вчених звернули увагу на стан військових фахівців [3; 4; 5; 6; 8], діяльність яких пов’язана з підвищеною нервово-емоційною напруженістю, високою відповідальністю і впливом екстремальних факторів праці: спеціалістів-операторів, водолазів, парашутистів, космонавтів, корабельних спеціалістів, військових льотчиків, розвідників.

Дослідження багатьох авторів свідчать, що застосування прийомів психічної саморегуляції сприяє розвитку навичок до самоконтролю, самоспостереження за зовнішніми проявами емоцій, вмінню самостійно долати емоційне напруження, самостійно управляти своїми почуттями і поведінкою, які найбільш раціональні в кожному окремому випадку. Це сприяло покращенню соціально-психологічного клімату, підвищенню згуртованості, мотивації і внутрішньогрупової взаємодії, певному зниженню професійних захворювань, підвищенню ефективності професійної діяльності, у тому числі в особливих умовах [2; 3, 277–278; 6; 8; 11]. Спостереження показали, що, окрім зазначених соціально-психологічних ефектів, психічна саморегуляція істотно впливає на психічний стан людини, підвищує здатність до концентрації уваги, пришвидшує прості і складні реакції, збільшує обсяг короткочасної та довготривалої пам’яті, покращує самопочуття, активність, настрої тощо [2, 158 – 159; 6; 8; 11]. Застосування розглянутих елементів

психологічного забезпечення професійної діяльності військовослужбовців у поєднанні з певними організаційними заходами дають можливість контролювати динаміку працездатності останніх та створення більш ефективних умов професійної діяльності.

**Висновки.** Отже, розглянувши основні способи розвитку стресостійкості військовослужбовців, проаналізувавши досвід застосування засобів оптимізації для усунення несприятливих психічних станів у таких галузях науки, як психологія праці, психогігієна, медицина, психологія та психофізіологія військової діяльності, ми приходимо до таких висновків.

1. За результатами теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що розвиток стійкості до професійного та бойового стресу є необхідною складовою підготовки особового складу Збройних Сил України, оскільки військова служба останніх проходить в умовах впливу комплексу різноманітних соціально-психологічних, технічних, природних, екстремальних (бойових) та інших чинників, які призводять до зниження рівня боєздатності.

2. Основними способами і засобами формування стресостійкості є: вплив на рефлексогенні зони й біологічно активні точки; навіювання та самонавіювання; аутогенне тренування; спеціальні фізичні вправи й дихальні практики; розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку; нормалізація режиму й повноцінності харчування; тренування і професійна підготовка; забезпечення відповідних санітарно-гігієнічних умов тощо.

Реалізація коригувальних впливів на стресостійкість в умовах військово-професійної діяльності може бути здійснена за допомогою методу довільної психічної

регуляції стану, соціально-психологічного активного навчання, копінг-ресурсів, групової роботи тощо. Всі ці психологічні засоби наразі є найбільш актуальними й перспективними. Зазначені методи є досить ефективними для усунення деструктивних наслідків впливу стресорів (когнітивної дисфункції, перевтоми, нервово-психічної напруженості, гіперкінезії, монотонії тощо), які зумовлені наявністю цілого спектра інтенсивних психофізіологічних, когнітивних та емоційних навантажень.

3. Реалізація коригувальних впливів на стресостійкість в умовах військово-професійної діяльності може бути здійснена за допомогою методу довільної психічної регуляції стану, соціально-психологічного активного навчання, копінг-ресурсів, групової роботи тощо.

4. Превентивне застосування способів формування високого рівня стресостійкості особистості та набуття військовослужбовцями умінь і навичок саморегуляції психоемоційного та функціонального станів на етапі підготовки до виконання військово-професійних завдань в бойових умовах значно покращить психічне здоров'я військовослужбовців та мінімізує кількість психогенних втрат.

Перспективою подальших наукових досліджень має бути розроблення, апробація та впровадження в систему заходів психологічної підготовки військовослужбовців комплексної психотренінгової програми, яка сприятиме формуванню високого рівня стресостійкості особистості, дасть змогу подолати наслідки психічної травматизації та зумовить збереження психічного здоров'я особового складу Збройних Сил України.

### Список використаних джерел

1. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ / Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 129–143.
2. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів / Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14(1). С. 153–162.
3. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера: [монографія]. К.: ПП “Золоті ворота”, 2012. 462 с.
4. Осьодло В. І., Будагьянц Л. М. Розпізнати бойову психічну травму: вступ до філософії військової психології / Вісник НАОУ. К.: НАОУ, 2022. № 4 (68). С. 113 – 122.
5. Осьодло В. І., С. М. Грилюк, Л. Л. Гютюнник. Сучасний стан та перспективи психологічного забезпечення у Збройних Силах України / Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Дніпро: “Гельветика”, 2021. № 1. С. 89-98.

## Питання психології

6. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
7. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців / Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. 2018. Вип. 1. Ел. ресурс: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn> 2018 1 13.
8. Розов В.И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение : научно-практическое пособие. К. : КНТ; Саммит-Книга, 2020. 480 с.
9. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту: монографія / В. С. Гічун., А. Г. Кириченко, В. М. Корнацький [та ін.]. Дніпро: Акцент ПП, 2019. 324 с.
10. Сулятицький Іван. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка. 2019. 396 с.
11. Чабан О.С. Пережить потрясение: помощь при стрессовых и послестрессовых расстройствах. Х.: Изд-во «С.А.М.», 2015. 238 с.
12. Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. Elena Voitenko; Hryhorii Kaposloz; Serhii Myronets; Oksana Zazymko; Vasyll Osodlo / International Journal of Organizational Leadership, 2021, Volume 10, Issue 1, Pages 1-14/.
13. The Development of Professional Motivation of the Activity Subject under Specific Conditions. Vasyll I. Osodlo, Tetiana D. Perepeliuk, Oleksandr P. Kovalchuk, Inna I. Osadchenko // Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment, 2020. № 8. P. 196-204.

## References

1. Didukh M. M. Stan rozvytku komponentiv konstruktivnoji kopingh-povedinky u pracivnykiv orghaniv vnutrishnikh sprav [The state of the components of the constructive coping-development of the internal affairs personnel] // Problemy suchasnoji psykholohiji. 2014. Vyp. 26. S. 129-143. (in Ukrainian).
2. Koroljehuk V. M. Psykholohichni determinanty stijkosti osobystosti do diji stresoghennykh faktoriv [The psychological determinants of the personal resilience to the stressful factors] / Problemy ekstremalnojji ta kryzovojji psykholohiji. 2013. Vyp. 14(1). S. 153-162. (in Ukrainian).
3. Osodlo V. I. Psykholohiia profesiinoho stanovlennia ofitsera [Psychology of the professional development of an officer]: [monohrafiia]. K.: PP "Zoloti vorota", 2012. – 462 s. (in Ukrainian).
4. Osodlo V. I., Budahiants L. M. Rozpiznaty boiovu psyklichnu travmu: vstup do filosofii viiskovoi psykholohii [Recognizing Combat Trauma: An Introduction to the Philosophy of Military Psychology] / Visnyk NAOU. K. : NAOU, 2022. № 4 (68). S. 113 – 122. (in Ukrainian).
5. Osodlo V. I., Hryliuk S. M., Tiutiunyk L. L. Suchasnyi stan ta perspektyvy psykholohichnoho zabezpechennia u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [The current state and prospects of psychological support in the Armed Forces of Ukraine] / Dniprovskiyi naukovyi chasopys publicjnoho upravlinnia, psykholohii, prava. Dnipro : "Helvetyka", 2021. № 1. S. 89-98. (in Ukrainian).
6. Praktykum z formuvannia stresostiiokosti viiskovosluzhbovtiv do raptovykh zmin boiovoi obstanovky [Workshop on the formation of stress resistance of military personnel to sudden changes in the combat situation] : Metodychnyi posibnyk / Za red. V.M. Moroz. K. : NDTs HP ZS Ukrainy, 2020. 70 s. (in Ukrainian).
7. Prykhodjko I. I. Systema profilaktyky ta kontrolju bojovogho stresu u vijsjkovosluzhbovtiv [The system of the prevention and control of the combat stress of the servicemen] / Visnyk Nacionalnojji akademiji Derzhavnojji prykordonnojji sluzhby Ukrainy. Serija : Psykholohija. 2018. Vyp. 1. (El. resurs: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn> 2018 1 13. (in Ukrainian).
8. Rozov V.Y. Psykholohiia ekstremalnykh sytuatsiy: adaptivnost k stressu y psykholohicheskoe obespechenye [Psychology of extreme situations: adaptability to stress and psychological support] : nauchno-praktycheskoe posobyie. K. : KNT; Sammyt-Knyha, 2020. 480 s. (in Russian).
9. Stres-asotsiiovani rozlady zdorovia v umovakh zbroinoho konfliktu [Stress-related health disorders in armed conflict conditions]: monohrafiia / V. S. Hichun., A. H. Kyrychenko, V. M. Kornatskyi [ta in.]. Dnipro: Aktsent PP, 2019. 324 s.. Dnipro: Aktsent PP, 2019. 324 s. (in Ukrainian).
10. Suljatyckyj Ivan. Psykholohiko-korekciyjnyj praktykum travm vijny [Psychological and correctional workshop for war injuries]: navch. posibnyk / Ljviv : LNU imeni Ivana Franka. 2019. 396 (in Ukrainian).
11. Chaban O.S. Perezhyt potriasenye: pomoshch pry stressovykh y poslestressovykh rasstroistvakh [Surviving the Shock: Help with Stress and Post-Stress Disorders] / Kh.: Yzd-vo «S.A.M.», 2015. 238 s. (in Russian).
12. Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. Elena Voitenko; Hryhorii Kaposloz; Serhii Myronets; Oksana Zazymko; Vasyll Osodlo / International Journal of Organizational Leadership, 2021, Volume 10, Issue 1, Pages 1-14/.

13. The Development of Professional Motivation of the Activity Subject under Specific Conditions. Vasyl I. Osodlo, Tetiana D. Perepeliuk, Oleksandr P. Kovalchuk, Inna I. Osadchenko // Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment, 2020. № 8. P. 196-204.

**Summary**

*Tiutiunnyk L. adjunct, Institute of Social Studies,  
National Defence University of Ukraine  
named after Ivan Cherniakhovskii*

**WAYS OF FORMING THE STRESS RESISTANCE OF PERSONALITY**

**Introduction.** Today, the professional activity of a military serviceman is accompanied by the influence of powerful stressors in conditions of increased danger, therefore preserving the mental health of personnel is one of the priority tasks for the Armed Forces of Ukraine.

The question arises of developing effective methods of stabilizing the psycho-emotional and functional state of the individual, taking into account the goals of psycho-prophylactic and psycho-corrective work and the possibility of their application by military personnel without the help of relevant specialists.

**Purpose.** Elucidation of psychological methods and means of developing stress resistance of the individual, aimed at organizing special activities to overcome the effects of stressors that cause destructive mental states.

**Methods.** Analysis, synthesis, comparison and generalization, for consideration and substantiation of effective methods of development of stress resistance of the individual and features of their application, in the formation of psychological readiness for military-professional activity.

**Originality.** The article substantiates the need for the development and introduction of modern psychological means of developing the stress resistance of military personnel into the psychological training of the personnel of the Armed Forces of Ukraine, taking into account the specifics of the activity.

Methods and means used to ensure stress resistance in case of destructive effects of extreme factors on the human body are considered. Psychological methods of self-regulation and corrective influence on personality and their features are analyzed.

It is indicated that the main ways of forming stress resistance are: impact on reflexogenic zones and biologically active points; suggestion and self-suggestion; autogenic training; special physical exercises and breathing practices; development of optimal modes of work and rest; normalization of the regime and nutritional quality; training and professional training; ensuring appropriate sanitary and hygienic conditions, etc. Special attention should be paid to the techniques of voluntary mental self-regulation, thanks to which you can independently balance the level of psycho-emotional stress, mobilize the body's internal functional reserves to overcome physical and mental loads, remove stress clamps and blocks, restore work capacity, and increase the efficiency of professional activity.

It is pointed out the need for complex psychological support of the professional activities of military personnel, the main purpose of which is to maintain the main indicators of their psychological stability at an optimal level in any conditions.

Attention is focused on the need to find new effective psychological measures to increase, preserve and restore the working capacity of military specialists in the process of performing military professional activities in dangerous conditions.

**Conclusion.** The development of stress resistance is a necessary component of the training of military personnel. Special attention should be paid to the techniques of voluntary mental self-regulation, thanks to which you can independently balance the level of psycho-emotional stress, mobilize the body's internal reserves to overcome physical and mental stress, etc.

The prospect should be the development of a complex psycho-training program that will contribute to the formation of a high level of stress resistance of the individual, will make it possible to overcome the consequences of mental trauma and will ensure the preservation of the mental health of the personnel of the Armed Forces of Ukraine.

**Key words:** stress; stress resistance; self-regulation; psychological training; military serviceman; combat conditions; stressors.

Received/Поступила: 26.11.22.