

*Вахоцька І. О., кандидат психологічних наук, доцент,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0000-0002-1611-4059>*

*Шестопалова М. Ю., ад'юнкт науково-організаційного відділення
Військового інституту КНУ ім. Тараса Шевченка
<https://orcid.org/0000-0002-5258-9115>*

ЗАГАЛЬНОМЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ ТРЕНІНГУ ІЗ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У статті подано загальнометодологічні та організаційно-методичні підходи щодо розробки тренінгу із розвитку стресостійкості у комбатантів, яка являє собою динамічну характеристику особистості, що під впливом певних умов та обставин може або знижуватися, або піддаватися корекції і розвитку.

Ключові слова: тренінг; стресостійкість; комбатант; корекція; розвиток.

Постановка проблеми.

Стресостійкість являє собою динамічну характеристику особистості, яка під впливом певних умов та обставин може або знижуватися, або піддаватися корекції і розвитку. Стає очевидним, що особистість може зберегти себе в умовах стресу лише тоді, якщо буде здійснено системний аналіз найважливіших сфер життєдіяльності конкретного фахівця, що дозволить йому розробити власну систему управління стресом [1].

На думку Є.В. Сидоренка: «Хороший тренінг обов'язково повинен ґрунтуватися на певній концепції того феномена, якому він присвячений» [2, с. 12]. Створена на основі певної концепції модель тренінгу повинна містити різні інтерактивні методи роботи у групі, які дозволяють учасникам оволодіти необхідними їм технологіями. Створення будь-якого тренінгу, і тренінг стресостійкості не є у цьому випадку винятком, має починатися із вибудовування його концептуальної основи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальнометодологічними основами розвитку стресостійкості є положення Л.М. Карамушки, В.М. Корольчук, Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченка, згідно з якими не будь-які потенційно стресогенні події викликають стрес, а лише ті з них, які суб'єктивно оцінюються як загрозові. У зв'язку із тим, що стрес завжди супроводжується негативними емоціями, концептуальними основами такого тренінгу можна вважати теорії збереження ресурсів, актуалізації

особистісного потенціалу, резервів людської психіки (Н.Є. Водоп'янова, Л.П. Гримак, О.Г. Маклаков, О.С. Старченкова та ін.), відповідно до яких кожен володіє достатньо великим репертуаром зовнішніх і внутрішніх ресурсів, а також підхід до проблеми стресу із позицій психології здоров'я (В.І. Алещенко, Є.М. Потапчук, М.С. Корольчук, О.Д. Сафін).

Мета статті – виклад основних положень щодо концептуалізації загальнометодологічних та організаційно-методичних підходів, що можуть бути покладеними в основу розробки тренінгу із розвитку стресостійкості у ветеранів бойових дій.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення, порівняння, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження.

Виклад основного матеріалу. Інструментами посилення стресостійкості є певні психологічні властивості, що сприяють збільшенню рівня стресостійкості. У цьому сенсі активний формувальний вплив на особистість із метою інтенсифікації у межах часу психотехнічної вправи значущих для стресостійкості рис і властивостей особистості здатний радикально змінити ситуацію, коли навіть слабкі детермінанти стресостійкості набувають значної сили і забезпечують додання стресорів. Зазначена сентенція визначає розвиток стресостійкості як навчання вмінню самостійно змінювати інтенсивності власних рис і властивостей у разі випадкової дії стрес-чинника. Ще одним важливим інструментом розвитку

стресостійкості може бути цілеспрямована робота зі зміни стратегій життя учасників тренінгу при їхньому зіткненні зі стрес-чинниками, результатом якої є формування вміння управління власним життям, розвитку самоконтролю та управління чинниками та обставинами власного життя, при яких суттєво обмежується виникнення стресових ситуацій. Наступний інструмент розвитку стресостійкості – набуття вмінь виконувати чисельні психологічні і фізичні вправи з аутотренінгу, медитації, енергетизації, тонізації та ін., що дозволяє набутти здатності самостійно викликати у себе ресурсний стан із максимумом психофізичної енергії, емоційної позитивності ще до моменту зіткнення зі стрес-чинником. Усі ці інструменти за умови активного використання дають мультиплікаційний ефект у межах тренінгу розвитку стресостійкості.

Одна з аксіом психології здоров'я свідчить, що кожна людина може бути здоровою за певних, які підходять саме для неї особливостей та умов життєдіяльності. Зрозуміти та усвідомити ці чинники може лише сама особистість. Таким чином, врахування індивідуально-психологічних особливостей особистості є важливим концептуальним положенням при розробці тренінгу розвитку стресостійкості. У свою чергу, як зазначає Г.М. Ришко, стабільні зміни в антистресовій поведінці людей можуть бути досягнуті в процесі застосування послідовно технологічних змінюючих одна одну стадій і процесів, спрямованих на управління стресом та орієнтованих на зняття не стільки стрес-симптомів, скільки стресових реакцій [3]. Тому тренінг розвитку стресостійкості повинен бути спрямований на зниження впливу зазначених вище стрес-чинників за допомогою інформування про професійні деформації і стреси: їхню специфіку, причини, наслідки; підвищення рівня комунікативних навичок; формування впевненої поведінки; оволодіння прийомами зняття симптомів стресу; формування алгоритму протидії стресу у залежності від часу його настання.

Специфіка професійної діяльності у зоні бойових дій імперативно зумовлює необхідність застосування **системного підходу** в процесі розвитку у них стресостійкості. На методичному рівні

системний підхід передбачає представлення системи стрес-чинників, психологічних і психофізіологічних механізмів опіру ним, а в аспекті тренінгової роботи - системи психофізичних вправ, здатних розвинути стресостійкість на більш високий рівень. Таким чином, принцип системності спирається і використовує особливості професійної діяльності для створення в учасників певної системи знань і вмінь ідентифікації і долання стрес-чинників, усвідомлення усього репертуару наявних можливостей пролонгованої підтримки стресостійкості кожного із них на основі усвідомлення механізмів виникнення і функціонування стресу із врахуванням індивідуально-психологічних особливостей конкретної особистості.

Військовослужбовці як професійна група у зоні бойових дій функціонують виключно прагматично – вони відчують потребу у конкретних знаннях про методи подолання і протидії конкретним стрес-чинникам у специфічних умовах їхньої професійної діяльності. Це детермінує необхідність під час роботи щодо розвитку їхньої стресостійкості усебічно реалізовувати **принцип навчання**, який, окрім практичних рекомендацій зі стресостійкості потребує також реалізації потреби учасників бути не лише слухачами і виконавцями психотехнічних вправ, а й активними суб'єктами процесу продукування різного роду інформаційного матеріалу із проблеми стресостійкості, у т. ч. із власного досвіду а, у разі можливості, керувати окремими процесами під час виконання певних тренінгових вправ. Реалізація принципу навчання під час тренінгу розвитку стресостійкості полягає в організації дискусійних «зіткнень» із метою пошуку як максимальної варіативності засобів протидії стрес-чинникам, так і визначення ступеня продуктивності і результативності цих прийомів і методів, у т. ч., через апробацію у позаурочний час та обговорення на черговій зустрічі у тренінговій групі. Іншим **методичним підходом є використання досвіду учасників тренінгу** як співдоповідачів психолога-тренера із конкретної техніки протидії стресам чи розвитку стресостійкості у більш вузьких сегментах цієї проблеми.

Одним із найважливіших організаційно-методичних підходів щодо

розвитку стресостійкості військовослужбовців є актуалізація нагальних потреб і проблем їхнього професійного середовища, ідентифікація рейтингових стрес-чинників, а також обставин для складу сформованої тренінгової групи із подальшою розробкою як індивідуально, у мікрогрупах, так і у групах тренінгу цілого набору конкретних заходів із подолання негативного впливу цих стрес-чинників на психологічному, психофізіологічному, організаційному та управлінському рівнях. Зазначений підхід суттєво підвищує рівень емоційної залученості і результативної активності. Таким чином, **принцип актуалізації наявних проблем і потреб із професійної сфери військовослужбовців** стає джерелом активації мотиваційної сфери особистості кожного із них.

Одним із ключових чинників їхнього входження у стресові стани є неуважність до інтенсивності тиску чинників їхньої життєдіяльності і, особливо, до несприятливих їхніх сполучень, що в окремих випадках драматизує такі ситуації життєдіяльності через дефіцит індивідуально-особистісних можливостей перебороти кілька чинників, що впливають одночасно. Тому для успішної реалізації програми тренінгу розвитку стресостійкості військовослужбовців необхідним є спеціальне навчання їх вмінню керувати випадковими чинниками власної життєдіяльності. У контексті подібного дискурсу потенційно ефективним підходом можна вважати свідоме уникання, внутрішня підготовка до подолання і свідоме зіткнення зі стрес-чинником за власним вольовим рішенням. Отже, у групі військовослужбовців-комбатантів пропонується реалізовувати **принцип управління стрес-чинниками власної життєдіяльності** із кінцевою метою якомога більше виключити їхній деструктивний вплив.

Одним із конструктивних підходів, заснованих на психофізіологічних засадах може вважатися такий, що полягає у **підвищенні потужності гомеостатичних та адаптивних систем особистості** кожного із них. Оскільки чимала частина стрес-чинників є вербальними, керівник тренінгу застосовує психотехнічні вправи із публічного зіткнення його учасників,

поступово варіюючи ці чинники у формі проблемних діалогів, де один учасник реалізує дію такого стрес-чинника, а інший долає його вербальними засобами (наприклад, командир і його підлеглий). Таким чином, ігрові психотехнічні вправи поступово підвищують навантаження і потужність адаптивних систем особистості кожного з учасників тренінгу. Особливим ефектом зазначеної вправи є визначення коридору можливостей особистості впоратись із певним рівнем сили конкретного стрес-чинника і з одночасною дією декількох із них.

Сутність психологічного механізму, що детермінує стрес через надлишок управлінських інформаційних сигналів, полягає у достатньо високій ригідності особистості при вимушених переключеннях уваги, тому окремим **методичним підходом може розглядатися навчання військовослужбовців вмінню переключати увагу з одного об'єкта на інший в процесі виконання професійних обов'язків**. У цілому флексибільність у переключеннях можна відчутно розвинути, вилучивши за допомогою психотерапевтичних прийомів переживання постійної зовнішньої керованості, а також переживання від небажаного зовнішнього втручання.

Специфіка професії військовослужбовця полягає у тенденції до постійного навантаження одних і тих же ділянок мозку, що сприймається як стресовий стан. Враховуючи ефект втомлюваності нейронів і неможливості їхньої гіперстимуляції, Г.М. Ришко у подібних випадках пропонує учасникам психологічної підготовки **принцип періодичного переключення фокусу уваги із семантичного та діяльнісного просторів на альтернативні**, що сприяють швидкому відпочинку і часто є непомітними для оточуючих. Це може бути внутрішнє зосередження на образах, кольорах, звуках чи тиші, сприятливих для швидкого відновлення функціональності нейронів. Методично це реалізується як переривання будь-яких дій учасників тренінгу і вимога зосередитись, наприклад, на словесному описі ситуації із відкритими очима і повністю зануритись у цей образ на хвилину [4].

Оскільки структуровані знання, отримані під час «академічного навчання»,

на практиці часто стають неефективними, тому що людина не встигає, зіткнувшись зі стресом, згадати теорію через додаткову енергію і час на згадування різних аспектів стресу і протидії йому, доцільним вбачається зміна технології навчальної і тренінгової роботи відповідно до **принципу формування автоматичних реакцій на певні типи стрес-чинників**. Методично це реалізується як асоціювання стрес-чинника і заходу з протидії йому у свідомості учасників тренінгу неодноразовим повторенням інформації під час виконання психологічної вправи із подолання певного типу стрес-чинника. Частина із цих стрес-чинників, зокрема, вербальної модальності, може бути натренована до автоматизму.

У психологічному контексті одним із ефективних методичних прийомів редукції суб'єктивного переживання стресових станів може бути свідоме застосування **принципу контрасту**, методична сутність якого полягає у тому, що людина свідомо ініціює взаємодію із найбільш рейтинговим для неї стрес-чинником, після чого усі інші сприймаються нею як більш слабкі. Звичайно буде правильним обмежити тривалість свідомо допущеної дії стрес-чиннику таким чином, щоб запобігти психічному виснаженню.

Як відомо, кожна людина існує у системі біполярних міжособистісних зв'язків, а, відповідно до закономірностей групової динаміки, в ієрархічній системі відносин вияв негативного прояву догори піддається блокуванню, а донизу, навпаки, посилюється. До того ж інтенсивності ставлення коливаються через інформаційні сигнали, чутки, події, що перетворює міжособистісне ставлення у потужний стрес-чинник. Тому вбачається за доцільне реалізувати **підхід, що передбачає реконструкцію, аналіз і модифікацію системи міжособистісних відносин, ставлень, статусів, ієрархічних позицій** тощо. Такий підхід у методичному аспекті застосовується як аналіз усіх зв'язків військовослужбовця з іншими на основі суб'єктивного сприйняття власних відносин.

Психологічно доцільною можна розглядати також необхідність комбінувати психологічні та інші заходи протидії негативному впливу ситуативних стрес-чинників із тілесно-орієнтованими вправами, своєчасно використовувати інші

стимулятори (тонізуючі напої), поєднувати і чергувати медитативно-релаксаційні і контрастно-тонізуючі засоби (холодна вода, контрастний душ), а також, у крайньому випадку - використання фармакологічних засобів седативного спрямування. Виходячи із достатньо широкого спектру доступних військовослужбовцям заходів протидії деструктивному впливу стрес-чинників, доцільно реалізовувати **принцип постійного варіювання прийомів протидії стрес-чинникам**.

Зважаючи на те, що кожному військовослужбовцю як будь-якому фахівцю потрібен розвиток, стрес-чинники здатні стати драйверами такого розвитку. Зазначений аспект вимагає бути врахованим у програмі психологічної підготовки із розвитку стресостійкості, як **принцип свідомого використання стресу для саморозвитку**, перш за все у професійній сфері життєдіяльності. У методичному аспекті це реалізується як інформаційна, мотиваційна та організаційно-методична допомога фахівцеві у вигляді психологічного консультування свідомо застосовувати виниклий стрес-чинник як інструмент усебічного самовдосконалення.

Консультативна робота із проблем стресів дозволила виявити в учасників загальну, психологічно зумовлену помилкову стратегію організації особистої життєдіяльності і послідовностей робіт. При необхідності виконати, наприклад, декілька різних справ людина зазвичай спочатку обирає для виконання прості і короткі, а також ті, для яких у неї є вироблені навички. Серія виконаних спочатку простих і коротких завдань дещо втомлює людину і коли приходить час виконувати складні чи тривалі, а також ті, для яких вміння є ще недостатньо сформованими, виникає цілком природне гальмування діяльності через втому від початкової серії дій. Між тим людина усе ж таки примушує себе діяти, що й викликає переживання стресового стану. Тому під час реалізації заходів із розвитку стресостійкості військовослужбовців необхідно усебічно впроваджувати **принцип оптимального планування життєдіяльності**, що полягає у виконанні найбільш складних завдань, а далі більш легких, у сегментації завдань на 20-30-хвилинні інтервали, після яких має бути відпочинок, та в інших прийомах більш

ефективного планування і реалізації типових робіт.

Важливим аспектом розвитку стресостійкості військовослужбовців має стати психопрофілактична робота зі стресами. Психологічно важливим є те, що на початку окремі стрес-чинники сприймаються як слабкі, а із часом посилюються у суб'єктивному сприйнятті учасників. Через це вбачається за доцільне реалізувати **принцип підготовки військовослужбовців до усіх професійних стрес-чинників, які визначено як типові.**

Важливим підходом до додання стрес-чинників професійної діяльності є **принцип граничної індивідуалізації розвитку заходів протидії їхньому негативному впливу.** Методично це реалізується таким чином, що під час опитування кожен учасник тренінгу визначає ієрархію сили типових стрес-чинників особисто для себе, а потім додає до середини цієї ієрархії саме ті, які є притаманними саме для себе. У випадку відсутності інформації щодо подібних заходів необхідна допомога психолога для здійснення індивідуального консультування.

В процесі психологічного аналізу проблеми реагування військовослужбовців на стресори було виявлено один із ключових чинників входження у стресовий стан, подолання якого усім учасникам тренінгу пропонується через впровадження **принципу генерації надлишку психофізичної енергії** перед моментом дій і обставин, що зазвичай є стресовими для кожного. І кожен із них має сам визначити те, що його збуджує, мотивує, викликає гіперактивність. Саме такі стимули пропонується свідомо викликати у стрес-ситуації, щоб генеровану у такий спосіб психофізичну енергію спрямувати на раніше стресогенну діяльність чи обставини.

Важливим для успішного попередження і додання стресів також визнано **принцип врахування відмінностей гендерних стратегій самоактивації, самомотивації, життєдіяльності, розпочинання дії** та ін. Частина заходів протидії стресорам є універсальною, а інші можуть бути більш прийнятні і допустимі для представників тієї чи іншої статі. Особливим стрес-чинником тут є ситуація, коли фахівець змушений через обставини діяти у гендерно нетиповий

для себе спосіб, який спочатку викликає надмірне збудження, а потім сильне гальмування, які і викликають перевтомленість.

Так, військовослужбовці-зв'язківці через специфіку професійної діяльності мають тенденцію до зниження ролі фізичного стану для готовності долати стрес-чинники. Тому найбільш значущим для розвитку їхньої стресостійкості є розвиток вміння повністю розслаблювати м'язи, а також інтенсивно їх тонізувати у разі необхідності. Ключовий **методичний підхід тут полягає у послідовному чергуванні вправ із напруження і розслаблення,** зокрема вправ, що складаються із м'язових завдань із розвитку впевненості у собі (пропонуються вправи для різних груп м'язів, які можуть виконуватися як одноосібно, так і разом з іншими учасниками тренінгу). Таким чином, учасникам пропонується спиратись на метод підготовки себе до зіткнення зі стрес-чинниками, що полягає у попередньому проходженні серії напружень і розслаблень майже усіх м'язів тіла.

Наступним для успішної реалізації тренінгу розвитку стресостійкості у військовослужбовців є **принцип контролю їхніх індивідуально-психологічних властивостей,** які підвищують ризик виникнення у них стресових станів, зокрема, таких як тривожність та інтроверсія, що викликають гальмування активності при надмірній кількості міжособистісних контактів. Отже, усвідомлення учасниками власних індивідуально-психологічних властивостей, що викликають стресові стани, а також вправи із часткової модифікації цих властивостей, їхньої інтенсивності і сполучень можна розглядати одним із провідних напрямків підготовки і розвитку стресостійкості у військовослужбовців.

Також важливим в аспекті розвитку стресостійкості у військовослужбовців є **принцип відстежування, оцінки, прогнозування змін і ситуативної корекції власного психофізичного стану.** В методичному аспекті його реалізація полягає у формуванні постійного активного центру контролю за власним психофізичним станом, а також постійного аналізу власної життєвої ситуації для прогнозування ризиків його зміни, що завершується заходами

Питання психології

протидії із формування внутрішніх і фізичних дій для коригування цього стану. Учасників програми розвитку стресостійкості доцільно орієнтувати на подібний рівень інтенсивності самоконтролю, а для більшої ефективності внутрішнього контролю активувати мотив досягнення конкретних і складних цілей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Критично аналізуючи зазначені підходи (принципи), акцентуємо увагу на тому, що цілеспрямоване формування організаційно-психологічних умов, використання спеціальних тренінгових алгоритмів, врахування індивідуально-психологічних особливостей особистості, професійних та життєвих обставин військовослужбовців, а також інших принципів і підходів до розвитку

стресостійкості має створити системний ефект досягнення учасниками тренінгу глибокої концентрації на проблемі стресостійкості, позитивного ставлення до психологічної підготовки і тренінгу та усебічне зростання рівня особистісної стресостійкості, здатності попереджувати, долати чи уникати небажаного розгортання стресових ситуацій як у професійній, так і в міжособистісній сферах їхньої життєдіяльності. Серед перспективних напрямків подальших наукових розвідок є вивчення впливу індивідуальних особливостей прикордонників на процес відновлення психологічної стійкості, а також розробка програми підготовки психологів ДПСУ до психологічної роботи з учасниками АТО.

Список використаних джерел

1. Su Mon Kyaw-Myint and Lyndall Strazdins. Occupational stress. *Health of People, Places and Planet*. ANU Press. 2015. P. 81-94.
2. Сидоренко, Е.В. (2002). Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2002. 208 с.
3. Ришко Г.М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів: дис. канд. психол. наук. К., 2014. 255 с.

References

1. Su Mon, Kyaw-Myint and Lyndall, Strazdins (2015). Occupational stress. *Health of People, Places and Planet*. ANU Press. (2015). 81-94 (in English).
2. Sidorenko, E.V. (2002) Trening komunikativnoj kompetentnosti v delovom vzaimodejstvii [Communication skills training in business interaction]. SPb.: Rech', 208 s. (in Russian).
3. Ryshko G.M. *Psychologichni osoblyvosti rozvytku stresostijkosti u naukovo-pedagogichnyh pracivnykiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv* [Psychological features of the development of stress resistance in scientific and pedagogical workers of higher educational institutions]: dys. kand. psyhol. nauk. K., 2014. 255 s. (in Ukrainian).

Резюме

Вахоцькая И. А., кандидат психологических наук, доцент,
Уманский государственный педагогический
университет имени Павла Тычины,

Шестопалова М. Ю., адъюнкт научно-организационного отделения
Военного института КНУ им. Тараса Шевченка

ОБЩЕМЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ ТРЕНИНГА ПО РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

В статье изложены общеметодологические и организационно-методические подходы относительно разработки тренинга по развитию стрессоустойчивости у комбатантов, которая представляет собой динамическую характеристику личности, которая под влиянием определенных условий и обстоятельств может или снижаться, или поддаваться коррекции и развитию.

Ключевые слова: тренинг; стрессоустойчивость; комбатант; коррекция; развитие.

Summary

Vahotska I. O., associate Professor in psychological sciences,
associate Professor of the Uman state pedagogical
university named by Pavlo Tychina

Shestopalova M. Y. Postgraduate Student of the Military
Institute of Taras Shevchenko National University of Kyiv

**GENERALLY-METHODOLOGICAL AND ORGANIZATIONALLY-METHODICAL
APPROACHES TO TRAINING FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE IN
PARTICIPANTS OF COMBAT ACTIONS**

Introduction. *Stress is a dynamic characteristic of a person who, under the influence of certain conditions and circumstances, can either decrease or be subject to correction and development. It becomes apparent that a person can save himself under stress only if a systematic analysis of the most important areas of a specialist's life is carried out, which will allow him to develop his own stress management system.*

Purpose. *Outline of the main provisions on conceptualization of generally methodological and organizationally-methodical approaches, which can be the basis for the development of training on the development of stress resistance in combat veterans.*

Methods. *Analysis, generalizations, comparisons, systematization of science sources with problems of research.*

Originality. *The complex of different levels of military personality of a serviceman related to his resilience after participation in combat is theoretically substantiated; features of the process of restoration of stress resistance after participation in hostilities are defined. Substantial content of the concept of "development of stress resistance" has been further developed; a complex of psychological means of its diagnostics and restoration in military personnel after their participation in hostilities in the short and medium term. The results obtained contribute to the development of personally oriented psychocorrection programs aimed at increasing the resilience of combatants.*

Conclusion. *The purposeful formation of organizationally psychological conditions, use of special training algorithms, consideration of individually psychological characteristics of the individual, professional and life circumstances of military personnel, as well as other principles and approaches to the development of stress resistance, should create a systemic effect of achieving stressful training participants psychological training and training and comprehensive increase in the level of personal stress, ability prevent, overcome or avoid unwanted deployment stress both in their professional and interpersonal areas in their life. Among the promising areas of further scientific exploration is the study of the impact of the individual characteristics of border guards on the process of restoration of psychological stability, as well as the development of a training program for psychologists of the Armed Forces for psychological work with the ATO participants.*

Key words: *training; stress resistance, combatant, correction; development.*