

УДК 364.04:355.1

DOI: 10.32342/2522-4115-2019-1-17-8

І.В. ГАРКУША,

*кандидат наук із соціальних комунікацій,
доцент кафедри педагогіки та психології
Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)*

В.І. КАЙКО,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ДЕТЕРМІНАНТИ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ЗСУ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ

У статті розглянуто детермінанти стійкості до бойового стресу військових ЗСУ, які сприяють високій продуктивній діяльності в екстремальному просторі.

Професійна діяльність багатьох людей, особливо військових ЗСУ, відбувається в екстремальних умовах.

Кожна стресогенна ситуація у професійній або будь-якій іншій діяльності викликає комплекс процесів оцінки, погоджень, врегулювань при взаємодії людини зі стресорами.

Стресостійкість можна визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між всіма компонентами психічної діяльності в емоційногенній ситуації і тим самим сприяє успішному виконанню дій.

Виділяють три типи ставлення людини до самої себе в ситуації стресу, викликаного екстремальними умовами. Перший – примітивно-егоїстичне ставлення до себе як «жертви». Другий тип можна назвати об'єктивно-індивідуалістичним. Третій тип, припускаючи ставлення до себе як до одного з ряду людей, найбільше сприяє ефективній діяльності при стресі.

Рівень самооцінки комплексно пов'язаний зі стресом. Індивіди з досить високою самооцінкою, як правило, не реагують на емоційно важкі або стресові подразники. Люди з низькою самооцінкою мають високий рівень страху або тривожності під дією загрози і сприймають себе як таких, що володіють неадекватними здібностями для того, щоб протистояти їй.

Уміння справлятися зі стресом залежить від того, наскільки добре військовий до нього підготовлений, від ставлення до щоденних вимог, які пред'являються життям.

Спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, що відповідають за успішну адаптацію та допомагають впоратися з життєвими труднощами визначені в сучасній вітчизняній психології.

Здатність до адаптації є не тільки індивідуальною, а й особистісною властивістю людини. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості, які визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів.

Отже, здійснюється розвиток емоційно-вольової сфери особистості та її адаптація до нових умов; військовослужбовці цілеспрямовано орієнтуються на подолання можливих труднощів у бойових умовах, їм прищеплюється стійкість, відвага, хоробрість, мужність, впевненість у правоті своїх дій та ін.

Ключові слова: *особистість, військовий ЗСУ, стрес, адаптивність, стійкість до бойового стресу, фізіологічні особливості.*

В статье рассматриваются детерминанты устойчивости к боевому стрессу военных ВСУ, которые способствуют высокой продуктивной деятельности в экстремальном пространстве.

Профессиональная деятельность многих людей, особенно военных Вооруженных Сил Украины, проходит в экстремальных условиях.

Каждая стрессогенная ситуация в профессиональной или другой деятельности вызывает комплекс процессов оценки, соглашений, урегулирования при взаимодействии человека со стрессорами.

Стрессостойкость можно выделить как свойство личности, которое обеспечивает гармоничное отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым способствует успешному выполнению действий.

Выделяют три типа отношений человека к самому себе в ситуации стресса, вызванного экстремальными условиями. Первый – примитивно-эгоистичное отношение к себе как «жертве». Второй тип можно назвать объективно-индивидуалистическим. Третий тип, допускающий отношение к себе как одному из многих, наиболее способствует эффективной деятельности при стрессе.

Уровень самооценки комплексно связан со стрессом. Индивиды с достаточно высокой самооценкой, как правило, не реагируют на эмоционально тяжелые или стрессовые раздражители. Люди с низкой самооценкой имеют высокий уровень страха или тревожности под действием угрозы и воспринимают себя как обладающих неадекватными способностями для того, чтобы противостоять им.

Умение справляться со стрессом зависит от того, насколько хорошо военнослужащий к нему подготовлен, отношения к ежедневным требованиям, которые предъявляются жизнью.

Способность к адаптации является не только индивидуальной, но и личностной особенностью человека. Адаптационные способности зависят от психологических особенностей личности, которые определяются возможностью адекватного регулирования физиологических состояний.

Ключевые слова: личность, военный ВСУ, стресс, адаптивность, устойчивость к боевому стрессу, физиологические особенности.

Постановка проблеми. У сучасному світі професійна діяльність багатьох людей, особливо військових ЗСУ, відбувається в екстремальних умовах. Ефективність такої діяльності визначається не тільки професійними знаннями, вміннями і навичками, а й професійно важливими властивостями, у числі яких – стійкість до стресів, що є компонентом адаптивності особистості.

У психології і психофізіології стійкість до стресу досліджується як властивість особистості, що сприяє високій продуктивній діяльності в екстремальному просторі. Найчастіше її визначення будується на виявленні і диференціації умов (зовнішніх і внутрішніх), а також на визначенні різнорівневих фізіологічних, психофізіологічних і власне психологічних факторів, які впливають у різних лабораторних або реальних екстремальних (стресових) умовах і задають високий або низький ступінь прояву стійкості до стресу. Виявляються фізіологічні, інтелектуальні, емоційні, вольові та інші характеристики людини, що сприяють стійкості до стресу.

Аналіз останніх досліджень. У психолого-педагогічній літературі описано значну кількість досліджень, на основі яких було встановлено що кожна стрессогенна ситуація у професійній або будь-якій іншій діяльності викликає комплекс процесів оцінки, погоджень, врегулювань при взаємодії людини зі стрессорами. Проблемою стійкості особистості до стресу займалися Б.Х. Варданян, П.Б. Зільберман, Ю.В. Щербатих та ін. Актуальність проблеми зумовлена тим, що не кожна людина, зокрема військовослужбовці ЗСУ, можуть подолати самотужки стрес в екстремальній ситуації і врегулювати свій психо-емоційний стан.

Формулювання мети. Мета статті полягає у розкритті певних аспектів проблеми стійкості військовослужбовців ЗСУ до бойового стресу в екстремальному просторі.

Виклад основного матеріалу. Особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, у тому числі і емоційних, визначають як стрессостійкість.

Б.Х. Варданян пише, що стрессостійкість можна визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між всіма компонентами психічної діяльності в эмоциогенній ситуації і тим самим сприяє успішному виконанню дій [3, с. 542].

У той же час П.Б. Зільберман одну з істотних сторін стрессостійкості вважає недоцільним явищем, звертаючи увагу на те, що стійкість може характеризувати відсутність адекватного відображення ситуації, що змінилася, свідчити про недостатню гнучкість, пристосованість. Пропоноване ним трактування стрессостійкості як «... інтегративної властивості особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яке забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці» є однією з найбільш вдалих [14, с. 54].

Відповідно до думки окремих авторів під стресостійкістю розуміється «індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора». З одного боку, це визначення дозволяє відносно визначати момент настання стресу щодо зниження ефективності роботи, але з іншого, – не враховує «ціну», яку платить організм за підтримку заданої працездатності [15, с. 117].

В.І.Медведев виділив три типи ставлення людини до самої себе в ситуації стресу, викликаного екстремальними умовами. Перший – примітивно-егоїстичне ставлення до себе як «жертви». Фіксація на цій ідеї посилює стрес. Другий тип можна назвати об'єктивно-індивідуалістичним. Поєднання ставлення до себе як жертви з розумінням себе як цінності сприяє самозбереженню. Третій тип, припускаючи ставлення до себе як до одного з ряду людей, на думку автора, найбільш сприяє ефективній діяльності при стресі.

Багато дослідників схильні вважати стресостійкість результатом тренувань, проте, не слід заперечувати, що у кожної людини є певний набір особистісних рис і фізіологічних особливостей, які визначають її стійкість до стресу.

До найбільш відомих фізіологічних особливостей, що забезпечують підвищену стійкість до стресів, відносять:

– *тип нервової системи*. Люди зі слабким типом нервової системи менш стійкі до стресу. У крайніх типів (холериків, меланхоліків) адаптація до впливу стресорів не є стійкою. Рано чи пізно фактори, що впливають на психіку, призводять до розвитку неврозів, які характеризуються дезорганізацією як психічних, так і вегетативних функцій. Як правило, у меланхоліків стресові реакції найчастіше пов'язані з порушенням конституції, наприклад, тривогою або переляком, фобією або невротичною тривожністю, характеризуються нервозністю і безсонням. У холерків типова стресова реакція – гнів, страх невдачі і втрати контролю, страх зробити помилку. У флегматиків під дією стресу знижується активність щитовидної залози, сповільнюється обмін речовин і може підвищуватися вміст цукру в крові. У стресових ситуаціях вони «нажимають» на їжу, в результаті чого можуть ставати огрядними. Спостерігається стан «розумової тяжкості», млявості, пересипання. Сильна нервова система сангвініків дозволяє їм легше всіх справлятися зі стресом.

– *гормональні особливості*. Люди зі зниженим рівнем кортизолу в крові менше схильні до впливу стрес-факторів. Ця особливість спостерігається і у тварин. Проведені в дикій природі експерименти показали, що в стаді мавп вершину ієрархії очолює самець з найменшим рівнем кортизолу в крові, що робить його здатним до швидких реакцій на загрозу і сприяє підвищеній виживаності. Відомо, що високий рівень кортизолу не лише призводить до серцево-судинних захворювань або раку (залежно від генетичної схильності і впливу середовища), але також підвищує ймовірність депресивного, меланхолійного настрою [12, с. 28–30].

Підвищену стресостійкість обумовлюють деякі особистісні риси. Так, *рівень самооцінки* комплексно пов'язаний зі стресом. Індивіди з досить високою самооцінкою, як правило, не реагують на емоційно важкі або стресові подразники. При виникненні стресу вони справляються з ним краще, ніж особи з низькою самооцінкою, що дає людині додаткову інформацію про свої можливості і сприяє подальшому підвищенню самооцінки. Люди з низькою самооцінкою мають високий рівень страху або тривожності під дією загрози і сприймають себе як таких, що володіють неадекватними здібностями для того, щоб протистояти їй. Негативне самосприйняття перешкоджає боротьбі з труднощами, свідомо виходячи з неможливості впоратися з ними. У той же час Я. Рейковській (1979) вважає, що у осіб з адекватною самооцінкою найвищий рівень стійкості до стресу [15, с. 115].

Когнітивна складність. На думку Дж. Байєра, оцінювати когнітивну складність можливо на основі кількості особистісних конструктів і ступеня диференційованості конструктної системи. Когнітивно складна людина здатна «кодувати» нюанси і тонкощі, а також немінучі протиріччя навколишнього світу, має добре диференційовані конструкти, може чітко відрізнити себе від інших і, відповідно, свій світ від чужого, здатна прогнозувати поведінку інших людей. Згідно з дослідженнями Г. Тріандіса, когнітивно складна людина легше адаптується до чужої культури і до нової ситуації, тому що більш здатна до узагальнення нового соціокультурного досвіду і до зміни власної ціннісної системи. Для когнітивно складної людини менш характерні такі якості, як авторитарність, ригідність

та інтолерантність, в тому числі інтолерантність до невизначеності, що також підвищує ефективність оволодіння новими соціальними цінностями, нормами і мовою.

Однією з головних особистісних характеристик, здатних впливати на адаптацію індивіда в складних життєвих обставинах, є *локус контролю*. На думку деяких авторів локус контролю є однією з найбільш важливих особистісних змінних, що визначають схильність до психічних захворювань у результаті стресових ситуацій. Як відомо, виділяють інтернальний, внутрішній локус контролю – переконаність у можливості впливати на ситуацію і контролювати її та екстернальний, зовнішній локус контролю – впевненість у тому, що події відбуваються волею долі та інших людей. Люди з інтернальним локусом контролю здатні брати на себе відповідальність за події та пошук виходу з кризових ситуацій. Для них характерні: високий рівень саморегуляції, що дозволяє блокувати вплив травмуючих подій на психіку; сприйняття позитивних і негативних сторін подій в їх цілісності; підвищена чутливість до особливостей ситуації; здатність передбачати віддалені наслідки; прийняття екстремальних ситуацій як виклику, що вимагає подолання; здатність до активного перетворення негативних ситуацій. Такі якості людей з інтернальним локусом контролю, як особиста відповідальність і контроль сприяють подоланню стресу, покращують адаптацію та психічне здоров'я.

Особистості з екстернальним локусом контролю мають слабо диференційоване уявлення про себе, низьку мотивацію досягнення, уникають важких ситуацій або готові підкорятися обставинам, у них недостатньо розвинена здатність до оцінювання конкретних обставин (Анциферова, 1994). Екстернальний локус контролю, інакше названий фаталістичним, пов'язаний з пасивною життєвою орієнтацією, що підсилює стрес, тому що неможливість контролювати події власного життя не дозволяє досягти поставленої мети або уникнути невдач. Стресогенні події постійно викликають напругу, і люди з екстернальним локусом контролю не в силах зробити істотний вплив на перебіг життєвих подій.

Песимістичний погляд на світ сприяє виникненню фізичних і психічних захворювань, ускладнень після хвороб, зниженню імунітету, призводить до саморуїнування, змушує перебільшено сприймати погане і зводити до мінімуму хороше, скорочує тривалість життя. Невдачі приписуються стійким, глобальним і внутрішнім причинам, навпаки, оптимістичний стиль позитивно впливає на здоров'я, пом'якшує вплив стресу. Ілюзії на користь свого «Я» можуть призвести до помилкового оптимізму, але роблять особистість більш адаптивною [15, с. 119].

Рівень особистісної тривожності є стійкою схильністю сприймати велике коло ситуацій як загрози.

Тривожність не є споконвічно негативною рисою. Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної особистості, що підтримує інстинкт самозбереження. При цьому висока особистісна тривожність тісно пов'язана з наявністю невротичного конфлікту, емоційними зривами і психосоматичними захворюваннями. Тому відкритість, інтерес до змін і ставлення до них не як до загрози, а як до можливості розвитку на тлі адекватного рівня особистісної тривожності призводить до підвищення стресостійкості.

Баланс мотивації досягнення і уникнення. Люди, мотивовані на досягнення чогось, легше переносять стресову ситуацію, ніж люди, мотивовані на уникнення невдач.

Психологи радять у кожному конкретному випадку аналізувати ситуацію. Подумати, що залежить від вас, на які зовнішні обставини ви можете вплинути, а на які – ні. І залежно від цього обирати стратегію поведінки, характерну для тієї чи іншої ролі.

Уміння справлятися зі стресом залежить від того, наскільки добре військовий до нього підготовлений, від ставлення до щоденних вимог, що пред'являються життям. Військові, які долають життєві випробування прикладуючи масу зусилля, відчують, що часто опиняються у владі непередбачених ситуацій. І якщо деякі народжуються з хорошими здібностями до «подолання», то іншим їх необхідно набувати і постійно розвивати. До цих здібностей можна віднести: наполегливість; вміння приймати рішення; раціональне осмислення своїх вчинків; організованість; вміння створити своє коло спілкування; вміння «якісно» спілкуватися; вміння контролювати себе.

Події, які нас схвилювали сьогодні, завтра можуть виявитися не такими вже значущими.

Усі перелічені особливості можливо розвивати, завдяки цьому підвищуючи стресостійкість та виробляючи ефективні копінг-стратегії поведінки в стресовій ситуації [12, с. 35].

Спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, які відповідають за успішну адаптацію та вміння впоратися з життєвими труднощами, визначені в сучасній вітчизняній психології: поняття про особистісний адаптаційний потенціал, визначальну стійкість людини до екстремальних факторів, запропоноване А.Г. Маклаковим, і поняття про особистісний потенціал, запропоноване Д.О. Леонтьєвим на основі синтезу філософських ідей М.К. Мамардашвілі, П. Тіліха, В. Франкла і Е. Фромма.

А.Г. Маклаков вважає здатність до адаптації не тільки індивідуальною, а й особистісною властивістю людини. Адаптація розглядається ним не лише як процес, але і як властивість живої саморегульованої системи, що полягає в здатності пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості, які визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Адаптаційні здібності, на думку А.Г. Маклакова забезпечують нормальну працездатність і високу ефективність діяльності при впливі психогенних факторів зовнішнього середовища. Чим вищий рівень розвитку цих характеристик, тим вища ймовірність успішної адаптації людини і тим значніший діапазон факторів зовнішнього середовища, до яких він може пристосуватися. На думку А.Г. Маклакова, психологічні особливості людини складають її особистісний адаптаційний потенціал, до якого включаються такі характеристики:

- нервово-психічна стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу;
- самооцінка особистості, яка є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей;
- відчуття соціальної підтримки, яка обумовлює почуття власної значущості для оточуючих;
- рівень конфліктності особистості;
- досвід соціального спілкування [15, с. 116].

Допомога в процесі адаптації – зробити усвідомлений вибір тих чи інших середовищних форм життя, щоб протистояти труднощам зростання, допомогти віднаходженню власної соціальної, моральної ніші в навколишньому мікросередовищі [5].

За А.К. Осницьким, адаптація включає такі твердження [8]:

- фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи;
- непряма агресія – виражається у використанні пліток, чуток, а також невербальних реакцій;
- вербальна агресія – вираження негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей;
- роздратування – готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні;
- негативізм – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів;
- образа – заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні й вигадані дії;
- підозрілість – у діапазоні від недовіри і обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і приносять шкоду;
- почуття провини виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, чинить зло, а також відчуває докори сумління.

Н.І. Бережна розглядає стресостійкість як характерологічні особливості:

- а) психофізіологічний (тип, властивості нервової системи);
- б) мотиваційний – змінюючи мотивацію можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість;
- в) емоційний досвід особистості, накопичений у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
- г) вольовий, який виражається в свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації;
- д) професійна підготовленість, інформованість та готовність особистості до виконання тих чи інших завдань;

е) інтелектуальний – оцінка вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішення про способи дій [1; 2, с. 39].

До важливих факторів ризику розвитку стресових розладів і зниженої стійкості до стресу належать особистісні якості людини, які включають акцентуації характеру, психологічні розлади особистості з переважанням асоціальних проявів, що характеризуються зневагою до соціальних зобов'язань, відсутністю співчуття до оточуючих або жорстокою байдужістю, а також наявністю алкогольної або наркотичної залежності. Наявність в анамнезі психічних розладів (генетична схильність) може збільшувати ризик розвитку стресових розладів (зокрема ПТСР) після травми; на це також впливає попередній травматичний досвід. Важливим є і віковий фактор військовослужбовця: подолання екстремальних ситуацій важче дається молодим і людям літнього віку.

Стани в умовах «гострого» емоційного стресу характеризуються уповільненням розумових операцій, повною байдужістю до оточення, неадекватністю сприйняття навколишнього середовища, нездатністю самостійно приймати рішення, нечіткою осмисленістю подій [10].

Військові, які перебувають в умовах екстремальної ситуації, мають уміти постійно контролювати свій стан, бути готовими до швидкого прийняття рішень, адекватно оцінювати ситуацію, а також бути здатними навіть віддати своє життя в разі крайньої необхідності. Усе це потребує значних психічних зусиль і психологічної стійкості [6].

Успішне виховання стійкості військовослужбовця до бойового стресу передбачає систематичні вправи в обстановці небезпеки і ризику, в умовах навчань, занять, максимально наближених до бойових, поєднаних зі спеціальними психологічними тренажерами. Психологічна підготовка військовослужбовців – це система цілеспрямованих дій, що має на меті формування і закріплення у військовослужбовців психологічної готовності та стійкості, переважно на основі самовдосконалення особистісних і розвитку професійно важливих якостей, набуття досвіду успішних дій в модельованих екстремальних умовах бойової обстановки.

Сутність психологічної підготовки розкрито І.П. Павловим: «Справа тут не тільки в силі взаємодіючих подразників, скільки в їх новизні ... Головна реакція пасивно-оборонного рефлексу є не так на силу, як на новизну» [9, с. 212]. Перефразувавши наведену цитату, можна зазначити, що під час навчання і виховання будь-якого військовослужбовця передбачено формування широкого спектра необхідних якостей для виконання професійної діяльності. І в цілому завдання вирішується успішно. Однак досвід бойових дій показує, що не кожна раніше сформована якість може проявитися у військовослужбовця при зміні умов діяльності (погоди, рельєфу місцевості, видимості, вогневого впливу та ін.), особливо під час переходу до ведення реального бою. Є дуже багато прикладів, коли військовослужбовець успішно вражає мішень на навчальних заняттях і далеко не кращим чином веде стрільбу при зміні умов бою, коли пасивно-оборонні рефлекси в екстремальній обстановці фактично сприяють неадекватній поведінці військовослужбовця і знижують результативність бойової діяльності. Тобто фактор новизни часом відіграє вирішальну роль в прояві у військовослужбовця раніше сформованих якостей, а отже, у виконанні завдання. І завдання полягає в тому, щоб ще в мирний час, під час навчання і виховання, передбачити і поставити того, хто навчається, в такі умови, у яких будуть вироблені необхідні для виконання бойового завдання психологічні якості. Іншими словами, в ході повсякденної навчально-бойової підготовки до мінімуму скоротити все те нове, невідоме, з чим військовослужбовець може зустрітися в бою.

Основним завданням психологічної підготовки є цілеспрямоване формування і закріплення у військовослужбовців психічних образів моделі майбутнього або майбутніх дій. І логіка тут, ймовірно, повинна бути така: чим більша кількість майбутніх психічних образів, максимально відповідних бойовій обстановці, формується у військовослужбовця, тим менша ймовірність його потрапляння в ситуацію невизначеності, невідомості, що, як правило, тягне за собою спрацювання у нього пасивно-оборонного рефлексу, а отже, неадекватні дії.

Разом із тим однієї тільки установки для вирішення завдань психологічної підготовки вкрай недостатньо. Успішність дій військовослужбовця багато в чому залежить від того, наскільки сформовані у нього психічні образи відповідають реальній дійсності. Для цього вій-

ськовослужбовець має чуттєво наповнити психічний образ моделі бойової роботи: виконувати практичні дії під час тренувань, навчань, стрільб, польотів вдень та вночі. У цих умовах можна широко використовувати методи, що дозволяють закріпити образну основу моделі бойових дій за допомогою загартування необхідних професійно важливих якостей. Вони можуть включати в себе вправи і тренування на спеціальних тренажерах, імітаторах, навчальних полях, аеродромах; фізичні та спортивні вправи з подолання спеціальних смуг перешкод, загороджень, завалів, водних рубежів; спеціальні спортивні ігри та змагання; психологічні вправи для цілеспрямованого розвитку пізнавальних, емоційних і вольових якостей; психологічний тренінг щодо згуртування колективу, формування сумісності, колективізму тощо.

Висновки. У психологічній науці сформувалося значне число різних підходів до розуміння організації та проведення психологічної підготовки.

У процесі виховання у військовослужбовців виробляються навички і звички поведінки в різних умовах, а отже, здійснюється розвиток емоційно-вольової сфери особистості та її адаптація до нових умов; військовослужбовці цілеспрямовано орієнтуються на подолання можливих труднощів у бойових умовах, їм прищеплюються стійкість, відвага, хоробрість, мужність, впевненість у правоті своїх дій та ін.

У процесі навчання формуються необхідні морально-бойові якості і почуття (мужність, стійкість, сміливість, рішучість, ініціативність, готовність до бою, почуття колективізму), активізуються мотиваційні установки; за допомогою накопичення відповідних знань, формуються уявлення про сучасний бій, а закріплення навичок і умінь сприяє розвитку психологічної готовності, стійкості тощо [1; 4; 7; 11; 13].

Список використаної літератури

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: Изд-во Казанского университета, 1987. – 262 с.
2. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – №4. – 43 с.
3. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы – М., 1983. – 295 с.
4. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Б.Б. Величковский – М., 2007. – 27 с.
5. Виселко А.Д. Психолого-педагогічний супровід адаптації іноземних студентів / А.Д. Виселко // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. – №2 – (14) 2017 р. – С. 69–73.
6. Гаркуша І.В. Особливості емоційної сфери особистості після переживання екстремальної ситуації / І.В. Гаркуша, В.І. Кайко // European vector of contemporary psychology, pedagogy and social sciences: the experience of Ukraine and the Republic of Poland: Collective monograph. – Vol. 2. – Sandomierz: Baltija Publishing, 2018. – P. 66–84.
7. Дебрин П.А. Формирование стрессоустойчивости у военнослужащих как направление психологической работы [Электронный ресурс] / П.А. Дебрин // IV Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» 15 февраля – 31 марта 2012 года. – Режим доступа: <http://www.rae.ru/forum2012/290/2057>
8. Нотова С.В. Показатели психофизиологической адаптации студентов разных социальных групп / С.В. Нотова, Е.В. Кияева, И.Э. Алиджанова, С.С. Акимов // Экология человека. – 2015. – № 11. – С. 41–47
9. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. / И.П. Павлов. – Т.3. – Кн.2. – М.: Изд. АН СССР, 1952. – С. 212.
10. Пономарёва О.Ю. О механизмах формирования психологических и психосоматических расстройств у участников боевых действий [Электронный ресурс] / О.Ю. Пономарёва, А.В. Мещерякова // XI Студенческая международная заочная научно-практическая конференция «Молодежный научный форум: Гуманитарные науки». – Режим доступа: <http://nauchforum.ru/node/3031>
11. Пономаренко В.А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности / В.А. Пономаренко // Мир психологии. – 2006. – №4. – С. 38–46.

12. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – С. 23–30.
13. Сиротин О.А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.А. Сиротин – М., 1972. – 18 с.
14. Топчий М.В. Стресс как объект научной рефлексии / М.В. Топчий, Т.М. Чурилова. – Ставрополь: НОУ ВПО СКСИ, 2009. – 312 с.
15. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.