

УДК 159.923;355.23;159.92

DOI 22185186.2019.1.11

Наталія Бурбан,

Ірина Гузенко

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ Й АДАПТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДО СТРЕСУ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Необхідність звернення до проблеми стресостійкості майбутніх військовослужбовців зумовлена як інтенсифікацією життєдіяльності людей, що провокує виникнення в них стресових станів у різних життєвих ситуаціях, так і наявністю у світі постійних війн і необхідністю належної психологічної підготовки особового складу військ. Особливості поведінки військовослужбовця у стресових ситуаціях впливають на результати його професійних дій, на емоційний стан, настрій, здоров'я. Вміле, правильне використання здібностей до стресу визначає подальший гармонійний розвиток особистості, сприяє його саморегуляції та стресостійкості.

Вивченням стійкості до стресу як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і запобіганню виникнення патологічних психічних станів займалося багато вчених: Ю. Александровський, В. Бодров, Л. Дика, М. Дьяченко, Дж. Еверлі, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, В. Розов, Н. Тарабріна, які вважають, що в сучасних умовах негативні наслідки психотравмуючих ситуацій властиві не тільки особам «стресогенних професій», а широкому колу населення («травма минулим», «травма нинішнім життям», «травма майбутнім»).

Психологічна стійкість військовослужбовців до стресу є професійно значущою характеристикою, від якої залежить ефективність його діяльності. Оцінка і формування психологічної стійкості до стресу належать до числа пріоритетних завдань психологічного супроводу діяльності військовослужбовців і залежить від формування і розвитку психологічних якостей у процесі підготовки до військової служби, тому дослідження стресостійкості й адаптивних здібностей є надзвичайно актуальним як у світі в цілому, так і в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із даної проблеми свідчить про те, що проблема стресостійкості у наукових дослідженнях розглядалась як проблема бар'єру психічної адаптації людини (Ю. Александровський, А. Вальдман, В. Лебедев), емоційної стійкості та здат-

ності контролю емоцій (Е. Мілерян). Ряд дослідників основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини (Л. Дика, О. Конопкін, В. Моросанова, Р. Сігаєв), яка складається з певних ланцюгів (О. Конопкін). До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми і механізми психологічного захисту (Н. Хаан), на які впливає локус контролю (Д. Роттер), етнічний фактор (Л. Таукенова), тип вищої нервової діяльності (Л. Собчик), психічні та соматичні захворювання (Н. Сирота, Е. Чехлатий, В. Ялтонський). Усі дослідники відзначають, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах. Водночас, незважаючи на існуючі напрацювання, все ще недостатньо вивченою залишається проблема стресостійкості й оцінки адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Вивчення цієї проблеми дозволить прогнозувати стан здоров'я і професійну успішність в умовах професійних і життєвих стресорів, окреслювати шляхи розвитку чи корекції адаптивності у стресових умовах.

Метою даної статті є з'ясування сутності стресостійкості й адаптивності у наукових джерелах і емпіричне дослідження відмінностей стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу в майбутніх військовослужбовців і представників студентської молоді.

Існує безліч підходів до визначення даного поняття, однак єдиного тлумачення сутності стресостійкості немає, кожен дослідник трактують його по-своєму. В деяких джерелах стресостійкість є синонімом нервово-психічної стійкості та визначається як «здатність людини за допомогою саморегуляції та самоуправління протидіяти, заперечувати фактори зовнішнього середовища (у тому числі екстремальні), не знижуючи продуктивність діяльності та не завдаючи шкоди своєму здоров'ю» [4; 17; 19]. В. Корольчук визначає поняття «стресостійкості» як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, який поєднує в собі когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. На її думку, адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну ментальної репрезентації, системи атитюдів, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової стратегії, які здійснюються через провідну її функцію – функцію когнітивно-феноменологічної перспективи та її окремих структурних компонентів, які зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій [6].

Деякі вчені розглядають стресостійкість як індивідуальну здібність організму зберігати нормальну працездатність (К. Судаков) [16]; як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і діяльності (В. Бодров) [3]; як здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних відносин, забезпечення успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності та здоров'я (Г. Нікіфоров, В. Розов) [13]; як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, зумовленого тривалим перебуванням в емоційно напружених і значущих ситуаціях (В. Абабков, М. Перре) [1].

О. Лозгачева у своєму дослідженні щодо формування стресостійкості на етапі професіоналізації під стресостійкістю розуміє «комплексну властивість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до дії екстремальних і/або кумулятивних зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності, зумовлене рівнем активації ресурсів організму і психіки індивіда, що виявляється в показниках його функціонального стану і працездатності» [8, с. 58].

У соціально-психологічному дослідженні щодо формування стресостійкості у людини Лі Канг Хі сформулював таке визначення: «стресостійкість – психофізичний стан людини, який забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов, що дозволяє вирішувати покладені на неї службові та побутові завдання без втрат (фізичних і психічних), тобто перебувати в стані психофізичної рівноваги» [7, с. 26].

У дослідженнях В. Бодрова вказується, що «стресостійкість – комплексна індивідуальна психологічна особливість, яка полягає в специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз системи і веде до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем у різних умовах життєдіяльності». Відзначаючи даний феномен (якість, риса, властивість), вчений розглядає стресостійкість, в основному, з функціональних позицій, як характеристику, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності. Те ж зазначають пізніше й інші вчені [3, с. 103]. Також В. Бодров під стресостійкістю розуміє інтегративну властивість людини, яка:

– характеризує ступінь її адаптації до впливу екстремальних факторів зовнішнього (соціального) і внутрішнього (особистісного) середовища і діяльності;

– визначається рівнем функціональної стійкості суб'єкта діяльності і розвитку психічних, фізіологічних і соціальних механізмів регуляції поточного функціонального стану і поведінки в цих умовах;

– проявляється в активації функціональних ресурсів (мобільних резервів) організму, в зміні працездатності та поведінки людини, спрямованих на попередження функціональних розладів, негативних емоційних переживань і порушень ефективності та надійності діяльності [3, с. 158].

У роботах В. Баннікова простежується ідея щодо подвійної природи стресостійкості як властивості, яка впливає на результат діяльності (успішність – неуспішність) і як характеристики, яка забезпечує гомеостаз особистості як системи, на підставі цього стресостійкість можна розглядати як діяльнісний і особистісний показник [2, с. 65].

Відповідно до сучасних досліджень стресостійкості й адаптивності, В. Розов у якісному складі здібностей до адаптації в умовах стресу включає такі складові: управління психофізіологічними станами, сильними емоціями й імпульсами; управління сном і сновидіннями; конструктивне й адаптивне мислення; самоорганізація часу власного життя; вміння встановлювати і розвивати позитивні підтримуючі міжособистісні стосунки, надавати і приймати емоційну підтримку; впевненість і асертивна поведінка; регуляція мимовільних фізіологічних функцій, розвиненість фізичних якостей та вміння досягати і підтримувати оптимальний фізичний стан; оптимізм і почуття гумору [13, с. 41]. Даний якісний склад адаптивності до стресу знайшов підтвердження в багатьох вітчизняних та іноземних дослідженнях [12; 13; 15].

У сучасних дослідженнях адаптивність розглядається як полісистемна властивість інтегральної індивідуальності, як здібності, які включають у себе підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктивних властивостей, що забезпечують ефективне соціальне та професійне функціонування в умовах травматичного стресу з мінімальними витратами індивідуальних психофізіологічних ресурсів і збереження психічного та соматичного здоров'я [1; 13; 15].

В емпіричному дослідженні стресостійкості й адаптивності до стресу майбутніх військовослужбовців групою досліджуваних стали 96 осіб, із яких 44 - курсанти (31 особа чоловічої статі та 13 – жіночої) Академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного та 52 особи – студенти (40 осіб чоловічої статі та 12 – жіночої) механіко-математичного факультету Львівського національного університету імені Івана Франка та національного університету «Львівська політехніка».

Результати застосування підбраного діагностичного інструментарію дослідження за методикою «Оцінка суб'єктивної задоволеності життям» показали, що серед досліджуваних курсантів 9 (20,5%) осіб мають середній рівень задоволеності життям, а усі інші 35 (79,5%) - високий. Серед

студентів задоволеність життям низька у 3 (5,8%) осіб, у 17 (32,7%) – середня, у 32 (61,5%) – висока. Отримані результати перекликаються з результатами досліджень Л. Наугольник та Н. Бурбан щодо задоволеності життям і відчуттям щастя серед представників студентської молоді [10; 11; 12, с. 82-83]. Аналіз результатів за Бостонським тестом стресостійкості (див. рис. 1) показав, що курсанти більшою мірою стійкі до впливу стресу і стресових ситуацій, тобто стресостійкість майбутніх військовослужбовців відрізняється від стресостійкості студентської молоді (середні значення у курсантів – 28,5, а у студентів – 23,8).

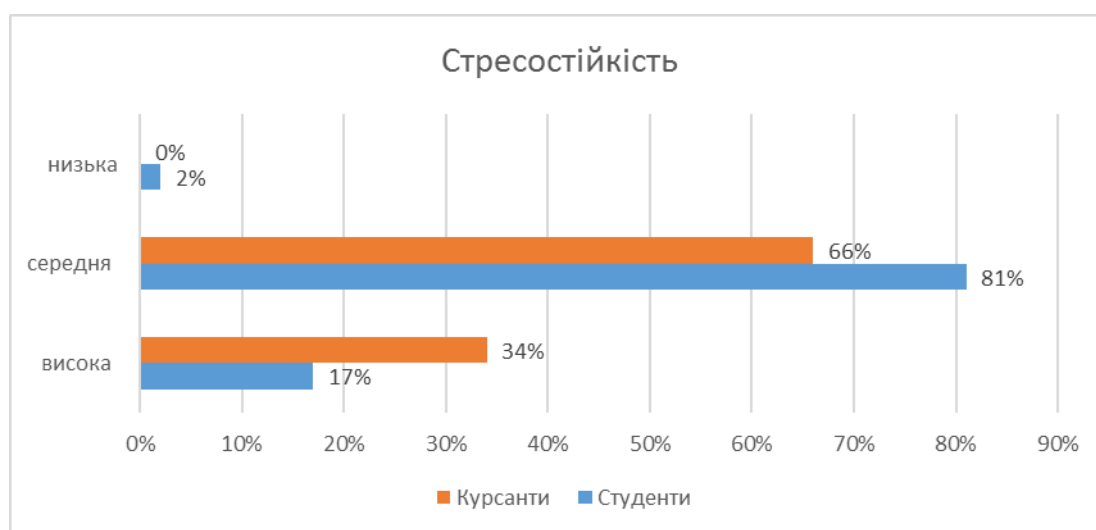


Рисунок 1 – Порівняння результатів за Бостонським тестом стресостійкості

Результати порівняльного аналізу з використанням критерію Стьюдента показали статистично значущі відмінності, окрім стресостійкості (діагностичний критерій «стрес» - чим менший показник за цим критерієм, тим вища стресостійкість), ще й за такими критеріями адаптивності, які належать до методики «Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу»: оптимістичність, адаптивне мислення, адаптивний сон і сновидіння, впевненість у собі, управління психофізіологічним станом, соматична регуляція, самоорганізація часу життя та сумарний індекс адаптивності до стресу.

Психологічний зміст отриманих статистичних відмінностей дає можливість екстраполювати отримані висновки. Результати можуть свідчити про те, що майбутні військовослужбовці більш схильні до активної життєвої позиції, життєлюбності, почуття гумору, високої мотивації досягнення, орієнтованої на моторну і мовну активність. У них вища усвідомленість, самоконтроль, рефлексивність, гнучкість мислення, здатність дистанціюватись від травматичних подій, що призводить до усунення

стресової симптоматики. Вони мають розвинутіші навички оптимізації та нормалізації сну, управління, аналізу й усвідомленості сновидінь. У них розвинутіша віра в себе, соціальну сміливість, ініціативність, позитивна самооцінка, відповідальність, соціальна компетентність, здатність до самостверджуючої поведінки, до самоволодіння, до самовідновлення і релаксації, до самоконтролю над негативними емоціями і сильними імпульсами. Також у них розвинутіші механізми довільної та мимовільної соматичної регуляції, здатності підтримувати оптимальний фізичний стан і здоров'я, фізичні якості. У майбутніх військовослужбовців на вищому рівні розвинуті вміння раціонально розпоряджатися часом власного життя, планувати і визначати пріоритети у своїх справах, пунктуальність, здатність не гаяти час, а також у них вищі компенсаторні можливості адаптивності до стресу та й у цілому вища адаптивність до стресу. Також дана методика дозволила виявити, що домінуючою здатністю успішної адаптації в умовах стресу в курсантів є така складова, як соматична регуляція (середнє значення діагностичного критерію – 14,09).

Отримані результати за методикою «Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу», зокрема відмінності у відповідях курсантів і студентів, зображено на рисунку 2.

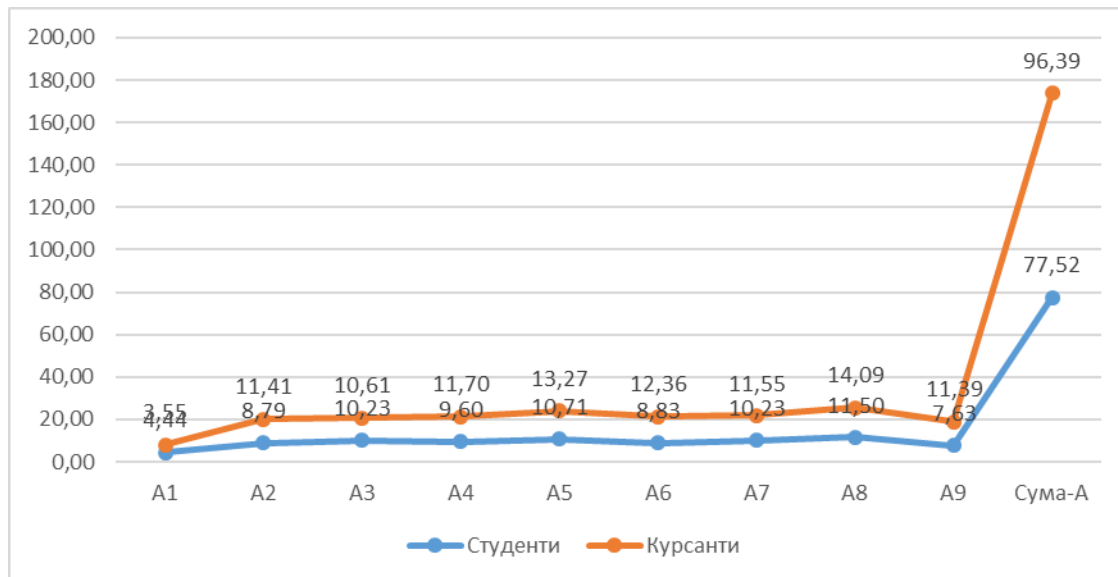


Рисунок 2 – Порівняння результатів за методикою «Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу»,

де А1 – шкала неправди, А2 – шкала оптимістичності, А3 - шкала соціальної підтримки, А4 - шкала адаптивного мислення, А5 - шкала адаптивного сну і сновидінь, А6 - шкала впевненості в собі, А7 - шкала управління психофізіологічним станом, А8 - шкала соматичної регуляції «СР», А9 - шкала самоорганізації часу життя, Сума-А - сумарний індекс адаптивності до стресу

Окрім проаналізованих вище статистичних відмінностей за шкалами оптимістичності, адаптивного мислення, адаптивного сну і сновидінь, упевненості в собі, управління психофізіологічним станом, соматичної регуляції, самоорганізації часу життя та сумарного індексу адаптивності до стресу, існують також відмінності й за шкалами неправди та соціальної підтримки (див. рис. 2). Отримані відмінності свідчать про те, що і студенти і курсанти давали щирі відповіді на запитання опитувальника, однак курсанти виявили тенденцію представляти себе у більш вигідному контексті та демонструвати суворе дотримання соціальних норм.

Середні значення за шкалою соціальної підтримки як у курсантів, так і в студентів мало відрізняються одне від одного (10,6 та 10,2 відповідно) і не є статистично значущими, тому можна вважати, що як курсанти, так і студенти проявляють приблизно однаковий рівень потреби в соціальній підтримці від оточення. У них однаково достатньо виражене почуття причетності, прийняття, відчуття того, що їх люблять, почуття того, що вони потрібні самі по собі, а не тому, що вони корисні.

Таким чином, проведене дослідження показало, що як стресостійкість, так і рівень розвитку адаптивності до стресу як полісистемної властивості інтегральної індивідуальності як здібності, що включає в себе підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей, які забезпечують ефективне соціальне та професійне функціонування в умовах стресу з мінімальними затратами індивідуальних і психофізіологічних ресурсів та збереження психічного і соматичного здоров'я, більш виражені у майбутніх військовослужбовців, ніж у студентів цивільних вишів. Особливості стресостійкості майбутніх військовослужбовців виявляються у високому рівні задоволеності життям та у вищому, ніж у студентів, рівні стресостійкості. Також у них більше розвинуті такі адаптивні здібності, як оптимістичність, адаптивне мислення, адаптивний сон і сновидіння, вони упевненіші в собі, краще вміють управління своїм психофізіологічним станом і здійснювати соматичну регуляцію, організовувати свій час, у цілому в них високий рівень розвитку адаптивності до стресу, на відміну від студентів цивільних вишів. Домінуючою здатністю успішної адаптації в умовах стресу в курсантів є така складова, як соматична регуляція. У перспективах подальших досліджень є емпіричне з'ясування чинників підвищення стресостійкості майбутніх військовослужбовців.

Література:

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии. С-Пб. : Речь, 2004. 166 с.

2. Банников В. В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05. М., 2003. 156 с.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. 352 с.
4. Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования. *Психологический журнал*. – 1996. Т. 17. № 3. С. 137–147.
5. Китаев-Смык Л. А. Психологическая антропология стресса. М. : Академический Проект, 2009. 943 с.
6. Корольчук В. М. Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 1. С. 164–171. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2011_1_32.
7. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05. М. : РГСУ, 2005. 26 с.
8. Лозгачева О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического вуза : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.03. Екатеринбург, 2004. 158 с.
9. Наугольник Л. Б. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес у представників студентської молоді. *Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави* : кол. монографія / за заг. ред. З. Ковальчук. Львів: Ліга-Прес, 2015. С. 367–388.
10. Наугольник Л. Б., Бурбан Н. В. Емоції у житті студентів-магістрів. *Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку вітчизняної вищої освіти в умовах кризового суспільства* : збірник статей міжкафедрального круглого столу, 27 березня 2014 року / Упорядники О. А. Матеюк, З. Я. Ковальчук, О. М. Лозинський. Львів: Ліга Прес, 2014. С. 73–77.
11. Наугольник Л. Б., Бурбан Н. В. Значення і роль емоцій у життєдіяльності особистості. Актуальні питання сучасної психології та соціології : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 18–19 квітня 2014 року). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2014. С. 78–82.
12. Наугольник Л. Б., Бурбан Н. В. Особливості емоційних переживань у життєдіяльності студентської молоді. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна : збірник наукових праць / головний редактор В. В. Середа. Львів : ЛьвДУВС, 2015. Вип. 2. С. 77–88. URL: http://journal.lvduvs.edu.ua/visnyky/nvsp/02_2015/15nlbzhsm.pdf
13. Розов В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. *Практична психологія і соціальна робота*. № 11. 2006. С. 41–48.
14. Сікорська Л. Б., Вовк Л. П. Дослідження особливостей стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. *Тенденції розвитку інклюзивної освіти в Україні: комплексний підхід* : збірник тез міжнародної науково-практичної конференції, 28 лютого - 1 березня 2017 р., м. Львів. Львів, 2017. С. 81–85.

15. Сікорська Л. Б., Вовк Л. П., Волотовська Я. В. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 223–226. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/52.pdf>
16. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. М.: Горизонт, 1998. 267 с.
17. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. С.-Пб.: Питер, 2001. 272 с.
18. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету*. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. 2013. Вип. 2. С. 202–208. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/naukzv_2013_2_25
19. Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение. М., 1985. 223 с.
20. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, And Coping. New York: Springer, 1984. 141 p.

References (transliterated and translated):

1. Ababkov V. A., Perre M. Adaptatsiya k stressu: osnovyi teorii, diagnostiki, terapii (Adaptation to stress: the basics of theory, diagnosis, therapy). S-Pb. : Rech, 2004. 166 p. (in Russian).
2. Bannikov V. V. Vliyanie sotsialno-psihologicheskikh komponentov stressoustoychivosti na effektivnost deyatel'nosti personala organizatsii : dis. kand. psihol. nauk : 19.00.05 (Influence of socio-psychological components of stress tolerance on the effectiveness of the staff's activities in the organization : PhD. Thesis in Psychology : 19.00.05). Moscow, 2003. 156 p. (in Russian).
3. Bodrov V. A. Psihologicheskii stress: razvitiye i preodoleniye (Psychological stress: development and overcoming). Moscow : «PER SE» Publishing House, 2006. 352 p. (in Russian).
4. Dikaya L. G., Mahnach A. V. Otnosheniye cheloveka k neblagopriyatnyim jiznennym sobyitiyam i faktoryi ego formirovaniya (The human attitude to adverse life events and the factors of its formation). *Psihologicheskii jurnal (Psychological Journal)*. 1996. Vol. 17. No 3. P. 137–147. (in Russian).
5. Kitaev-Smyik L. A. Psihologicheskaya antropologiya stressa (Psychological anthropology of stress). Moscow : Akademicheskii Proekt, 2009. 943 p. (in Russian).
6. Korolchuk V. M. Kopinhovi osoblyvosti adaptivnykh resursiv stresostiikosti osobystosti (Coping features of adaptive resources of personality stress). *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy* (Bulletin of National Defense University of Ukraine). 2011. Issue 1. P. 164–171. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2011_1_32. (in Ukrainian).
7. Lee Kang Xi Sotsialno-psihologicheskie tehnologii formirovaniya stressoustoychivosti cheloveka : avtoref. dis. kand. psihol. nauk : 19.00.05 (Socio-psychological technologies for the formation of stress-resistant human : Author's abstract of PhD thesis in Psychology : 19.00.05). Moscow : RGSU, 2005. 26 p. (in Russian).
8. Lozgacheva O. V. Formirovaniye stressoustoychivosti na etape professionalizatsii: Na primere yuridicheskogo vuza : dis. kand. psihol. nauk : 19.00.03 (Formation of stress tolerance at the stage of professionalization: On the example of a law school : PhD thesis in Psychology : 19.00.03). Ekaterinburg 2004. 158 p. (in Russian).
9. Nauholnyk L. B. Indyvidualni vidminnosti v reahuvanni na stres u predstavnykiv studentskoi molodi (Individual differences in responding to stress among student

- youth). *Psykhologo-pedahohichni umovy rozvytku osvithnoho prostoru derzhavy* : kol. monohrafiia (*Psychological and pedagogical conditions of development of educational space of the state* : Collective monograph) / Ed. Z Kovalchuk. Lviv : Liha-Pres, 2015. P. 367–388. (in Ukrainian).
10. Nauholnyk L. B., Burban N. V. Emotsii u zhytti studentiv-mahistriv (Emotions in the life of masters students). *Suchasnyi stan, problemy ta perspektyvy rozvytku vitchyznianoï vyshchoï osvity v umovakh kryzovoho suspilstva* : zbirnyk statei mizhkafedralnoho kruhloho stolu: 27 bereznia 2014 roku (*Current state, problems and prospects of development of domestic higher education in conditions of crisis society* : Collected works of the inter-departmental round table, March 27, 2014) // Compilers : O. A. Mateiuk, Z. Ya. Kovalchuk, O. M. Lozynskyi. Lviv : LihaPres, 2014. P. 73–77. (in Ukrainian).
11. Nauholnyk L. B., Burban N. V. Znachennia i rol emotsii u zhyttiediialnosti osobystosti (The meaning and role of emotions in the life of the individual). *Aktualni pytannia suchanoi psykhologii ta sotsiologii* : materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Odesa, 18–19 kvitnia 2014 roku) (*Pressing issues of modern psychology and sociology* : Proceedings of the International scientific and practical conference (Odessa, April 18-19, 2014)). Kherson : «Helvetyka» Publishing House, 2014. P. 78–82. (in Ukrainian).
12. Nauholnyk L. B., Burban N. V. Osoblyvostie motsiinykh perezhyvann u zhyttiediialnosti studentskoi molodi (Features of emotional experiences in the life of student youth). *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav*. Serii psykhologichna: zbirnyk naukovykh prats (*Scientific bulletin of Lviv State University of Internal Affairs. Series psychological* : Collected works) / V. V. Sereda (ed.-in-chief). Lviv : LvDUVS, 2015. Issue 2. P. 77–88. URL : http://journal.lvduvs.edu.ua/visnyky/nvsp/02_2015/15nlbzhsm.pdf. (in Ukrainian).
13. Rozov V. I. Psykhologichna diahnozyka adaptyvnykh zdiibnostei do stresu. (Psychological diagnostics of adaptive abilities to stress). *Praktychna psykhologhiia i sotsialna robota* (*Practical Psychology and Social Work*). 2006. No 11. P. 41–48. (in Ukrainian).
14. Sikorska L. B., Vovk L. P. Doslidzhennia osoblyvostei stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv systemy spetsialnoi osvity (Investigation of the peculiarities of stress-resistance of future specialists of the system of special education). *Tendentsii rozvytku inkluzyvnoi osvity v Ukraini: kompleksnyi pidkhid* : zbirnyk tez mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii 28 liutoho – 1 bereznia 2017 r., m. Lviv. (*Trends in the development of inclusive education in Ukraine: integrated approach* : Proceedings of the International scientific and practical conference, February 28 – March 1 2017, Lviv). Lviv, 2017. P. 81–85. (in Ukrainian).
15. Sikorska L. B., Vovk L. P., Volotovska Ya. V. Psykhologichni umovy stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv systemy spetsialnoi osvity (Psychological conditions of stress resistance of future specialists of the system of special education). *Molodyi vchenyi* (*Young Scientist*). 2017. № 5 P. 223–226. URL : <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/52.pdf> (in Ukrainian).
16. Sudakov K. V. Individualnaya ustoychivost k emotsionalnomu stressu (Individual resistance to emotional stress). Moscow : Gorizont, 1998. 267 p. (in Russian).
17. Tarabrina N. V. Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa (A workshop on the psychology of post-traumatic stress). SPb : Piter, 2001. 272 p. (in Russian).

18. Cherpita M. M., Hurych A. Yu., Dzhedzhula O. M. Stresostikist (Stress resistance). *Naukovi zapysky Vinnytskoho natsionalnoho ahrarnoho universytetu. Ser. : Sotsialno-humanitarni nauky (Scientific notes of Vinnitsa National Agrarian University. Series : Social and Human Sciences)*. 2013. Issue 2. P. 202–208. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/naukzv_2013_2_25 (in Ukrainian).
19. Everly J. S., Rozenfield R. Stress. Priroda i lechenie (Stress. Nature and treatment). Moscow, 1985. 223 p. (in Russian).
20. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 141 p. (in English).

Стаття надійшла до редакції 14.11.2018

Н. Бурбан, І. Гузенко

Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців

У статті з'ясовано розуміння стресостійкості й адаптивності в наукових джерелах та емпірично досліджено статистично значущі відмінності стресостійкості й адаптивних здібностей у майбутніх військовослужбовців і представників студентської молоді, з'ясовано психологічний зміст цих відмінностей. Стресостійкість переважно розуміється як психофізичний стан людини, який забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов, що дозволяє вирішувати покладені на неї службові та побутові завдання, перебуваючи в стані психофізичної рівноваги, а адаптивність розглядається як здібності, які включають у себе підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей, які забезпечують ефективне соціальне та професійне функціонування в умовах сильного стресу з мінімальними затратами індивідуальних психофізіологічних ресурсів і збереження психічного та соматичного здоров'я. Особливості стресостійкості майбутніх військовослужбовців виявляються у більшій задоволеності життям, у вищому, ніж у студентів, рівні стресостійкості. Крім того, у них більше розвинуті такі адаптивні здібності до подолання стресу, як оптимізм, адаптивне мислення, адаптивний сон і сновидіння. Курсанти впевненіші в собі, краще вміють управляти своїм психофізіологічним станом і здійснювати соматичну регуляцію, організовувати свій час, в цілому в них високий рівень адаптивності до стресу, на відміну від студентів цивільних вишів. Майбутні військовослужбовці більш схильні до активної життєвої позиції, життєлюбності, почуття гумору, високої мотивації, у них вищі самоконтроль і гнучкість мислення, а також здатність дистанціюватися від травматичних подій. У майбутніх військовослужбовців більше розвинуті пунктуальність, вміння раціонально розпоряджатися часом, планувати і визначати пріоритети у своїх справах.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, адаптивність, адаптивні здібності, майбутні військовослужбовці, представники студентської молоді.

N. Burban, I. Guzenko

Features of Future Servicemen's Stress Resistance and Adaptive Abilities to Stress

The article clarifies the understanding of stress resistance and adaptability in scientific sources and empirically investigates the statistically significant differences in stress and adaptive abilities of future military and student youth representatives. The psychological content of these differences is determined. Stress resistance, in the majority, is understood as a psychophysical state of a person, which provides optimal adaptation to extreme conditions, which allows to solve the duties assigned to it for office and work, while in a state of psychophysical equilibrium, and adaptability is considered as abilities, which include subsystems of individual, personal and subjective properties that provide effective social and professional functioning in the conditions of strong stress with minimal expenses of individual psychophysiological resources and maintaining the mental and physical health. The peculiarities of stress resistance of future servicemen are manifested in greater satisfaction with life, in higher, as in students, levels of stress resistance. In addition, they have more developed such adaptive abilities to overcome stress, such as optimism, adaptive thinking, adaptive sleep and dreams. Cadets are more confident, are able better to manage their psychophysiological state and carry out somatic regulation, organize their time and, in general, they have a high level of adaptability to stress, in contrast to students of civilian higher education. Future servicemen are more inclined to active life position, liveliness, sense of humor, high motivation, they have higher self-control and flexibility of thinking, as well as the ability to distance themselves from traumatic events. Future servicemen have more developed punctuality and skills to manage time rationally, plan and prioritize their affairs.

Key words: stress resistance, stress, adaptability, adaptive abilities, future servicemen, representatives of student youth.

Рецензент – кандидат психологічних наук,
доцент Р. І. Сірко