

**СИСТЕМНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА
ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Е. П. Васечко,

НВИ войск национальной гвардии РФ, Новосибирск,
Vasechko.1977@bk.ru,

Т. А. Кононова,

НВИ войск национальной гвардии РФ, Новосибирск,
Teka712@mail.ru

Статья посвящена проблеме системной организации психологического обеспечения профессиональной деятельности военнослужащих. В статье анализируется специфика процесса системного формирования стрессоустойчивости у курсантов военных институтов войск национальной гвардии РФ с применением специализированных программ, учитывая психолого-педагогические особенности процесса обучения в военном вузе. Проводится оценка уровня стрессоустойчивости курсантов как одного из важнейших профессиональных качеств. Особое внимание при формировании стрессоустойчивости уделяется психологической подготовке будущих офицеров. В этой связи цель представленного исследования состояла в оценке эффективности программы формирования стрессоустойчивости курсантов.

Психологическая подготовка к военно-профессиональной деятельности — это система мероприятий, направленных на поддержание профессионального долголетия личного состава благодаря оценке качеств, определяющих профессиональную пригодность и работоспособность военнослужащего, а также коррекцию психологических состояний, снижающих результативность и надежность служебно-боевой деятельности. В настоящем исследовании представлены результаты оценки эффективности программы формирования стрессоустойчивости курсантов, реализованной на базе Новосибирского военного ордена Жукова института имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии РФ.

Системный анализ показывает, что успешность освоения военно-профессиональной деятельности во многом зависит от стрессоустойчивости. Настоящая работа является логическим продолжением исследования проблемы системной оценки стрессоустойчивости курсантов военных институтов. Результаты апробации программы формирования стрессоустойчивости позволяют сделать вывод о высокой эффективности использованных методов формирования навыков противодействия негативному влиянию стресс-факторов в боевых условиях. Таким образом, разработанная программа формирования стрессоустойчивости курсантов может быть использована в рамках образовательного процесса военного вуза с целью наиболее качественного осуществления системной профессиональной подготовки военных специалистов.

Ключевые слова: системные особенности; стрессоустойчивость; личность военнослужащего; психологическая подготовка; военно-профессиональная пригодность; курсанты военных вузов.

Для цитаты: Васечко Е. П., Кононова Т. А. Системные особенности процесса формирования стрессоустойчивости у курсантов военных образовательных организаций // Системная психология и социология. 2022. № 4 (44). С. 59–67. DOI: 10.25688/2223- 6872.2022.44.4.05

Васечко Евгений Петрович, подполковник, преподаватель кафедры военной педагогики и психологии Новосибирского военного ордена Жукова института имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации.

E-mail: vasechko.1977@bk.ru

ORCID: 0000-0002-2132-6873

Кононова Татьяна Александровна, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры военной педагогики и психологии Новосибирского военного ордена Жукова института имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации.

E-mail: teka712@mail.ru

ORCID: 0000-0001-9250-7359

UDC 159.9.07

DOI: 10.25688/2223-6872.2022.44.4.05

SYSTEM FEATURES OF THE PROCESS OF STRESS RESISTANCE FORMATION IN CADETS OF MILITARY EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

E. P. Vasechko,

NMI of the National Guard Troops of the Russian Federation, Novosibirsk,
Vasechko.1977@bk.ru,

T. A. Kononova,

NMI of the National Guard Troops of the Russian Federation, Novosibirsk,
Teka712@mail.ru

The article is devoted to the problem of the system organization of psychological support of military personnel professional activity. The article analyzes the specifics of the process of systemic stress resistance formation among cadets of military institutes of the Russian Federation National Guard with the use of specialized programs, taking into account the psychological and pedagogical features of the training process at a military university. The assessment of the level of cadets stress resistance as one of the most important professional qualities is carried out. Special attention in the formation of stress resistance is paid to the psychological training of future officers. In this regard, the purpose of this work is the systemic development of stress tolerance among cadets of military educational organizations.

Psychological preparation for military professional activity is a system of measures aimed at maintaining the professional longevity of personnel, thanks to the assessment of qualities that determine the professional fitness and efficiency of a serviceman, as well as the correction of psychological conditions that reduce the effectiveness and reliability of service and combat activities. This study presents the results of evaluating the effectiveness of the cadets' stress resistance training program implemented on the basis of the Novosibirsk Military Order of Zhukov Institute named after Army General I. K. Yakovlev of the National guard troops of the Russian Federation.

System analysis shows that the success of mastering military professional activity largely depends on stress resistance. This work is a logical continuation of the study of the problem of systemic assessment of stress resistance of military institutes cadets. The results of testing the stress resistance formation program allow us to conclude that the methods used to form cadets' skills to counteract the negative effects of stress factors in combat conditions are highly effective. Thus, the developed program for the formation of stress resistance of cadets can be used as part of the educational process of a military university, with the aim of the most qualitative implementation of systemic professional training of military specialists.

Keywords: system features; stress resistance; personality of a serviceman; psychological training; military-professional fitness; cadets of military universities.

For citation: Vasechko E. P., Kononova T. A. System features of the process of stress resistance formation in cadets of military educational organizations // Systems psychology and sociology. 2022. № 4 (44). P. 59–67. DOI: 10.25688/2223-6872.2022.44.4.05

Vasechko Evgeny Petrovich, teacher of the Department of Military Pedagogy and Psychology of the Novosibirsk Military Order of the Zhukov Institute named after Army General I. K. Yakovlev of the National Guard Troops of the Russian Federation, Novosibirsk, Russia.

E-mail: vasechko.1977@bk.ru

ORCID: 0000-0002-2132-6873

Kononova Tatyana Alexandrovna, PhD in Philology, Associate Professor, Professor of the Department of Military Pedagogy and Psychology of the Novosibirsk Military Order of the Zhukov Institute named after Army General I. K. Yakovlev of the National Guard of the Russian Federation, Novosibirsk, Russia.

E-mail: teka712@mail.ru

ORCID: 0000-0001-9250-7359

Введение

Профессиональная подготовка курсантов представляет собой систему мероприятий, направленных на формирование и развитие профессионально важных качеств для служебно-боевой деятельности. В современных условиях несения службы следует обратить особое внимание на развитие стрессоустойчивости в рамках профессиональной подготовки выпускников военных образовательных учреждений, поскольку выполнение служебно-боевых задач часто связано с нахождением в экстремальных условиях.

Несмотря на то что в войсках национальной гвардии РФ в последние годы произошло увеличение численности военных психологов, уровень их подготовки и перечень решаемых ими задач, как правило, не связан с вопросами психологической подготовки военнослужащих. Теории психологического и психофизиологического обеспечения воинской деятельности, разработанные в 50–90-х гг. прошлого столетия, в современных условиях в полной мере не реализованы. Новейшие исследования показывают, что одним из важнейших факторов психологической подготовки военнослужащих является стрессоустойчивость [1; 4; 15]. В этой связи настоящая работа направлена на исследование эффективных способов формирования стрессоустойчивости курсантов военных образовательных организаций посредством системной психологической подготовки.

Стрессоустойчивость как фактор психологической подготовки военнослужащих

Психологическая подготовка будущих офицеров — это система мероприятий, нацеленных на выработку у военнослужащих психической устойчивости, эмоционально-

волевых и нравственных качеств, необходимых для решения боевых задач [2; 7]. Совершенствование навыка эффективного реагирования в экстремальной и стрессовой боевой обстановке может способствовать не только успешной реализации боевой задачи, но и являться условием спасения жизни самого военнослужащего и его сослуживцев [3; 5]. В этой связи психологическая подготовка курсантов военных вузов направлена на:

- ✓ создание системных представлений о воздействии экстремальных условий на психику;
- ✓ формирование эмоциональной стабильности в экстремальной обстановке несения службы;
- ✓ обучение приемам регуляции психических состояний;
- ✓ поиск ресурсов человеческой психики, необходимых для преодоления стрессовых ситуаций;
- ✓ оценку и совершенствование психологического климата в структурных подразделениях.

В настоящее время военнослужащие войск национальной гвардии РФ совместно с формированиями Министерства обороны РФ и группировкой войск Луганской и Донецкой народных республик выполняют служебно-боевые задачи в ходе специальной военной операции на Украине. Многие из выпускников Новосибирского военного института войск национальной гвардии РФ выполняют воинский долг на Украине, некоторые стали ветеранами боевых действий и героями России. При этом существует риск возникновения боевых психических травм в ходе несения военной службы как результат воздействия стресс-факторов в экстремальной ситуации.

По определению И. А. Семеновой, «экстремальная ситуация — это жизненная ситуация, выходящая за рамки обычного человеческого опыта, представляющая угрозу для жизни, здоровья, благополучия человека или группы

людей» [9: с. 10]. Обрушения зданий, обстрелы, тела погибших — все, что в большей или меньшей степени связано с угрозой смерти, является экстремальной ситуацией, провоцирующей значительные физические и психические нагрузки. Часто вернувшиеся после реальных боевых событий военнослужащие сталкиваются с развитием посттравматического стрессового расстройства, в частности, выражающегося в нарушениях сна либо в его полной потере [12]. Это крайне отрицательно отражается на психологическом состоянии лиц, ставших непосредственными участниками экстремальных ситуаций. На фоне пережитого стресса участники боевых конфликтов могут переживать навязчивые состояния, а также демонстрировать деструктивное поведение, что способствует развитию психологических деформаций личности [11; 14].

В этой связи развитие навыков совладающего со стрессом поведения и формирование профессионально важного качества — стрессоустойчивости — особенно актуальны в современных условиях [6; 8]. При этом важно учитывать необходимость системной организации психологического обеспечения профессиональной деятельности военнослужащих, так как системный подход способствует получению комплексных представлений по проблеме боевой подготовки курсантов [10: с. 72].

Организация и методы исследования

Настоящее исследование проведено на базе Новосибирского военного ордена Жукова института имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии РФ (НВИ РФ). Цель исследования состояла в оценке эффективности программы формирования стрессоустойчивости курсантов. Всего в исследовании приняли участие 180 курсантов мужского пола в возрасте 19–20 лет в составе двух групп: экспериментальной (ЭГ-2) и контрольной (КГ-2).

Оценка эффективности программы формирования стрессоустойчивости курсантов проводилась с помощью: многоуровневого личностного опросника «Адаптивность»

(МЛО-АМ), теста смысложизненных ориентаций (СЖО), методики самооценки стрессоустойчивости личности Ю. В. Щербатых, теста на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых, теста на определение уровня учебного стресса Ю. В. Щербатых [13: с. 44–67].

В целях формирования стрессоустойчивости будущих офицеров было реализовано поэтапное обучение курсантов навыкам противодействия негативному влиянию стресс-факторов в экстремальных ситуациях. Основой разработки тренинговой программы по формированию стрессоустойчивости курсантов стало совершенствование навыка эффективного реагирования в моделируемых экстремальных условиях боевой обстановки.

Работа с курсантами экспериментальной группы по формированию стрессоустойчивости проводилась в течение восьми недель и состояла из 20 занятий длительностью 90 минут каждое дважды в неделю.

В ходе проверки эффективности программы формирования стрессоустойчивости курсантов была проведена сравнительная оценка уровня стрессоустойчивости у курсантов военного института после реализации системы психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости в экспериментальной (ЭГ-2) и контрольной (КГ-2) группах. Кроме того, была проведена сравнительная оценка уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе курсантов до (ЭГ-1) и после (ЭГ-2) реализации системы психолого-педагогических мероприятий.

Результаты оценки эффективности программы формирования стрессоустойчивости курсантов

В целях выявления значимых различий при оценке показателей стрессоустойчивости в ЭГ-2 и КГ-2 был применен *t*-критерий Стьюдента для независимых выборок при $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$ (критерий Ливиня подтвердил нормальность распределения выборки). В таблице 1 представлены значимые различия по результатам проведения методик в группах ЭГ-2 и КГ-2.

Таблица 1

Результаты сравнительной оценки показателей методик в группах ЭГ-2 и КГ-2

Методика	Шкалы методики	t-критерий Стьюдента	Значимость различий (p)
Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»	▪ поведенческая регуляция	5,812	0,000
	▪ коммуникативный потенциал	16,311	0,000
	▪ моральная нормативность	37,169	0,000
	▪ личностный адаптационный потенциал	4,380	0,000
Тест смысложизненных ориентаций	▪ общий показатель осмысленности жизни	2,375	0,019
	▪ цели в жизни	2,676	0,008
	▪ процесс жизни	4,053	0,000
	▪ результативность жизни	12,387	0,000
	▪ локус контроля — Я	9,093	0,000
	▪ локус контроля — жизнь	4,878	0,000
Самооценка стрессоустойчивости личности Ю. В. Щербатых		3,907	0,000
Тест на стрессоустойчи- вость Ю. В. Щербатых	▪ базовый уровень стрессочувствительности	-2,226	0,027
	▪ показатель динамической чувствительности к стрессам	-1,989	0,048
	▪ общий уровень стрессочувствительности	-2,003	0,047
	▪ повышенная реакция на обстоятельства	-4,467	0,000
	▪ склонность все излишне усложнять	-13,900	0,000
	▪ предрасположенность к психосоматическим заболеваниям	-2,541	0,012
	▪ деструктивные способы преодоления стрессов	-20,558	0,000
	▪ конструктивные способы преодоления стрессов	2,435	0,016
Тест на определение уровня учебного стресса Ю. В. Щербатых		-6,068	0,000

В результате были получены достоверные различия между курсантами групп ЭГ-2 и КГ-2 по показателям методики многоуровневого личностного опросника «Адаптивность». При этом показатели поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала, моральной нормативности, личностного адаптационного потенциала значимо выше в группе ЭГ-2 по сравнению с результатами ЭГ-1. Это означает, что в целом у курсантов, прошедших обучение по программе формирования стрессоустойчивости, выше уровень поведенческой регуляции и адаптивности по сравнению с курсантами, не участвовавшими в программе. У курсантов ЭГ-2 более высокий уровень развития коммуникативных способностей; в этой связи им легче устанавливать контакты с другими людьми, они менее склонны к конфликтам. Курсанты ЭГ-2 гораздо более реалистичны в оценке своего места и роли в коллективе, они более нацелены на соблюдение норм поведения

и существующих правил. Они лучше адаптируются к новым условиям, быстрее входят в новый коллектив, легче ориентируются в создавшейся ситуации и вырабатывают стратегию своего поведения.

Достоверные различия между курсантами групп ЭГ-2 и КГ-2 были также обнаружены по показателям методики оценки смысложизненных ориентаций. Общий показатель осмысленности жизни у курсантов группы ЭГ-2 значимо выше этого же показателя в группе КГ-2. Аналогичные результаты были получены также по показателям «цели в жизни», «процесс жизни», «результативность жизни», «локус контроля — Я», а также «локус контроля — жизнь». Таким образом, курсанты, прошедшие подготовку по программе формирования стрессоустойчивости, в большей степени склонны считать самих себя ответственными за свою жизнь. В целом их жизнь кажется им более позитивной и осмысленной, чем курсантам группы КГ-2.

В ходе исследования было установлено, что курсанты ЭГ-2 и КГ-2 достоверно различаются по показателю самооценки стрессоустойчивости личности. Курсанты ЭГ-2 склонны оценивать собственную стрессоустойчивость более высоко, чем курсанты КГ-2. При этом курсанты ЭГ-2 значительно меньше подвержены учебному стрессу. Они меньше переживают во время учебы и меньше волнуются во время экзаменов, что позволяет им концентрироваться на содержании заданий.

Кроме того, были выявлены достоверные различия по показателям теста на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых. Было установлено, что среди курсантов ЭГ-2 высокий уровень стрессочувствительности, включая базовую, общую и динамическую. Это означает, что курсанты, прошедшие подготовку по программе формирования стрессоустойчивости, способны адекватно противостоять стрессам с помощью адекватных образцов поведения. Им не свойственно импульсивно реагировать на происходящие события, излишне усложнять ситуацию и усугублять стресс; они менее предрасположены к развитию психосоматических заболеваний. Курсанты ЭГ-2 значительно чаще используют конструктивные способы преодоления стресса и значительно реже прибегают к деструктивным способам.

Для выявления изменений, произошедших в экспериментальной группе в процессе апробации программы, был проведен сравнительный анализ первого и второго контрольных срезов результатов ЭГ-1 и ЭГ-2 с использованием t -критерия Стьюдента при $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$ (критерий Ливиня подтвердил нормальность распределения выборки). В таблице 2 представлены значимые различия по результатам проведения методик в группах ЭГ-2 и ЭГ-2.

В результате прохождения программы формирования стрессоустойчивости у курсантов экспериментальной группы значительно повысился уровень психической устойчивости и поведенческой регуляции, им стала присуща более адекватная самооценка, а также объективное восприятие действительности. В группе ЭГ-2 значительно повысился

уровень коммуникативных способностей, курсанты стали быстрее устанавливать контакты с окружающими, при этом в меньшей степени выражая склонность к конфликтам в общении. Их уровень социализации стал выше, им стало легче понять и принять свою роль в коллективе. В целом в группе ЭГ-2 повысилась способность адаптироваться к меняющимся условиям, в том числе к новым задачам и новому окружению, без потери работоспособности при сохранении стабильного эмоционального состояния.

В ходе исследования было установлено, что результаты курсантов экспериментальной группы до и после участия в программе развития стрессоустойчивости достоверно различаются по всем показателям методики СЖО. Курсанты экспериментальной группы стали более целеустремленными, а цели, которые они ставят перед собой, стали более осмысленными. В группе ЭГ-2 отмечается повышение эмоциональной вовлеченности в происходящие события. Курсанты стали серьезнее относиться к делу, которое выбрали в качестве профессии, при этом повысилась уверенность в возможности влияния на исход жизненных и боевых ситуаций.

Результаты теста на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых свидетельствуют о том, что прохождение программы способствовало значительному снижению показателей стрессочувствительности (базовой, динамической, общей) среди курсантов экспериментальной группы. Курсанты стали менее чувствительны к стрессовым ситуациям, стали более успешно сопротивляться стрессам, используя эффективные образцы поведения. Они стали менее склонны импульсивно реагировать на события, усложнять стрессовую ситуацию, использовать деструктивные способы борьбы со стрессами.

Для выявления изменений, произошедших независимо от апробации программы, был проведен сравнительный анализ результатов первого и второго контрольных срезов по методике самооценки стрессоустойчивости личности Ю. В. Щербатых. Выявлено, что курсанты контрольной группы до прохождения обучения оценивают собственную стрессоустойчивость значимо выше, чем после.

Значимые различия по результатам сравнения ЭГ-1 и ЭГ-2

Методика	Шкалы методики	t-критерий Стьюдента	Значимость различий (p)
Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»	▪ поведенческая регуляция	-6,905	0,000
	▪ коммуникативный потенциал	-25,095	0,000
	▪ моральная нормативность	-63,521	0,000
	▪ личностный адаптационный потенциал	-5,837	0,000
Тест смысложизненных ориентаций в адаптации Д. А. Леонтьева	▪ общий показатель осмысленности жизни	-3,020	0,003
	▪ цели в жизни	-3,071	0,002
	▪ процесс жизни	-8,980	0,000
	▪ результативность жизни	-22,163	0,000
	▪ локус контроля — Я	-11,966	0,000
	▪ локус контроля — жизнь	-10,701	0,000
Тест на стрессоустой- чивость Ю. В. Щербатых	▪ базовый уровень стрессочувствительности	3,722	0,000
	▪ показатель динамической чувствительности к стрессам	3,424	0,001
	▪ общий уровень стрессочувствительности	3,227	0,001
	▪ повышенная реакция на обстоятельства	11,203	0,000
	▪ склонность все излишне усложнять	10,385	0,000
	▪ предрасположенность к психосоматическим заболеваниям	4,089	0,000
	▪ деструктивные способы преодоления стрессов	15,504	0,000
	▪ конструктивные способы преодоления стрессов	-4,030	0,000
Тест на определение уровня учебного стресса Ю. В. Щербатых		6,011	0,000

Таким образом, у курсантов контрольной группы значимое изменение можно отметить только по одному показателю: они стали оценивать свою стрессоустойчивость гораздо ниже, чем раньше.

Заключение

В результате применения комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости у курсантов в процессе обучения в военном вузе, были выявлены следующие различия между показателями контрольной и экспериментальной групп:

- у курсантов ЭГ-2 по сравнению с курсантами КГ-2 выше уровень поведенческой регуляции, более адекватная оценка себя и окружающей действительности, более высокий уровень развития коммуникативных способностей, более выражено стремление следовать нормам, более реалистична оценка

себя как члена коллектива, выше адаптивные способности;

- у курсантов ЭГ-2 больше осмысленных целей в будущем, удовольствия от процесса жизни, более позитивная оценка прошлого, выше ответственность за свою жизнь, вера в достижимость целей, жизнь в целом более осмысленна;
- у курсантов ЭГ-2 ниже стрессочувствительность и склонность к неадекватным и деструктивным образцам поведения;
- курсанты ЭГ-2 оценивают собственную стрессоустойчивость выше, чем курсанты КГ-2, что является адекватным согласно другим показателям;
- курсанты ЭГ-2 значительно меньше подвержены учебному стрессу.

Таким образом, разработанная программа формирования стрессоустойчивости курсантов может быть использована в рамках образовательного процесса военного вуза с целью наиболее качественного осуществления системной профессиональной подготовки военных специалистов.

Литература

1. **Авдиенко Г. Ю., Гайворонский Г. О.** Стрессоустойчивость военнослужащих войск национальной гвардии и программа по ее повышению // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2018. № 4 (5). С. 45–47.
2. **Аксёнов К. В.** Понятие «Военно-профессиональная подготовка», ее сущность и содержание // Ярославский педагогический вестник. 2010. Т. 2. № 4. С. 169–174.
3. **Алиев У. С.** Военная психология как составная часть военной науки в образовании // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. статей по материалам XIX Междунар. науч.-практ. конф. № 1 (19). М.: Интернаука, 2019. С. 110–117.
4. **Ванесян А. С., Мокеев Г. И.** Формирование и повышение стрессоустойчивости — основа боеспособности военнослужащих Российской Федерации // Инновационная наука. 2020. № 9. С. 82–86.
5. **Васечко Е. П., Кононова Т. А.** Системная оценка стрессоустойчивости курсантов военных институтов // Системная психология и социология. 2021. № 4 (40). С. 68–74. DOI: 10.25688/2223-6872.2021.40.4.6
6. **Дербин П. А., Петровская М. В.** Развитие стрессоустойчивости военнослужащих как направление психологической работы в подразделении // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. 2012. № 1 (3). С. 215–217.
7. **Кольга В. В., Тимохович А. С.** Организационно-педагогическая структура формирования военно-профессиональных качеств офицеров-ракетчиков в аэрокосмическом вузе // Сибирский педагогический журнал. 2011. № 6. С. 282–289.
8. **Лямзин Е. Н., Саванин И. А.** Фактор стрессоустойчивости как совокупность психологической и физической подготовки военнослужащих // Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. № 3. С. 211–214.
9. Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие / сост. И. А. Семенова. Ульяновск: УВАУ ГА (И), 2012. 138 с.
10. **Рыжов Б. Н.** Системная психология. М.: Т8 Издательские Технологии, 2017. 356 с.
11. **Сеттаров И. А.** Боевая психическая травма и посттравматическое стрессовое расстройство: причины, последствия, профилактика / И. А. Сеттаров [и др.] // Sciences of Europe. 2018. № 26-1 (26). С. 58–63. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/boevaya-psiicheskaya-travma-i-posstravmaticheskoe-stressovoe-rasstroystvo-prichiny-posledstviya-profilaktika> (дата обращения: 29.11.2022).
12. **Хадарцев А. А., Стариков Н. Е., Грачев Р. В.** Профессиональный стресс у военнослужащих (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2020. Т. 27. № 2. С. 74–82.
13. **Щербатых Ю. В.** Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
14. **Mohammad A. A. A.** Resilience, burnout, and role stress among military personnel // Middle East Current Psychiatry. 2012. Vol. 19. Issue. 2. P. 123–129. DOI: 10.1097/01.xme.0000407820.80263.73
15. **Seol J. (설정훈)** The role of psychological hardiness and social support between stress and mental health among military personnel: a mediated moderation analysis // Korean Journal of Health Psychology. 2018. Vol. 23. Issue 1. P. 57–79. DOI: 10.17315/kjhp.2018.23.1.004

References

1. **Avdienko G. Yu., Gajvoronskij G. O.** Stressoustojchivost' voennosluzhashhix vojsk nacional'noj gvardii i programma po ee povыsheniyu [Stress resistance of the military personnel of the National Guard Troops and a program to improve it] // Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii [Bulletin of the St. Petersburg Military Institute of the National Guard Troops]. 2018. № 4 (5). P. 45–47.
2. **Aksyonov K. V.** Ponyatie «Voенno-professional'naya podgotovka», ee sushhnost' i sodержanie [The concept of «Military professional training», its essence and content] // Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik [Yaroslavl Pedagogical Bulletin]. 2010. Vol. 2. № 4. P. 169–174.
3. **Aliiev U. S.** Voennaya psixologiya kak sostavnaya chast' voennoj nauki v obrazovanii [Military psychology as an integral part of military science in education] // Pedagogika i psixologiya v sovremennom mire: teoreticheskie i prakticheskie issledovaniya: sb. statej po materialam XIX Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Pedagogy and psychology in the modern world: theoretical and practical research: a collection of articles based

on the materials of the XIX International scientific and practical conference]. № 1 (19). М.: Internauka, 2019. P. 110–117.

4. **Vanesyan A. S., Mokeev G. I.** Formirovanie i povыshenie stressoustojchivosti — osnova boespособnosti voennosluzhashhix Rossijskoj Federacii [Formation and improvement of stress resistance — the basis of the combat capability of military personnel of the Russian Federation] // Innovacionnaya nauka [Innovative Science]. 2020. № 9. P. 82–86.

5. **Vasechko E. P., Kononova T. A.** Sistemnaya ocenka stressoustojchivosti kursantov voenny`x institutov [The system assessment of stress resistance of military institutes cadets] // Sistemnaya psixologiya i sociologiya [Systems psychology and sociology]. 2021. № 4 (40). P. 68–74. DOI: 10.25688/2223-6872.2021.40.4.6

6. **Derbin P. A., Petrovskaya M. V.** Razvitie stressoustojchivosti voennosluzhashhix kak napravlenie psixologicheskoy raboty` v podrazdelenii [Development of stress resistance of military personnel as a direction of psychological work in the unit] // Sovremenny`e tekhnologii obespecheniya grazhdanskoj oborony` i likvidacii posledstvij chrezvy`chajny`x situacij [Modern technologies for civil defense and emergency response]. 2012. № 1 (3). P. 215–217.

7. **Kol`ga V. V., Timoxovich A. S.** Organizacionno-pedagogicheskaya struktura formirovaniya voenno-professional`ny`x kachestv oficerov-raketchikov v ae`rokosmicheskom vuze [Organizational and pedagogical structure of the formation of military-professional qualities of rocket officers in an aerospace university] // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal [Siberian Pedagogical Journal]. 2011. № 6. P. 282–289.

8. **Lyamzin E. N., Savanin I. A.** Faktor stressoustojchivosti kak sovokupnost` psixologicheskoy i fizicheskoy podgotovki voennosluzhashhix [Stress tolerance factor as a combination of psychological and physical training of military personnel] // Psixologiya i pedagogika sluzhebnoj deyatel`nosti [Psychology and Pedagogy of Service Activity]. 2021. № 3. P. 211–214.

9. Psixologiya e`kstremal`ny`x situacij: ucheb. posobie [Psychology of extreme situations: textbook] / sost. I. A. Semenova. Ul`yanovsk: UVAU GA (I), 2012. 138 p.

10. **Ry`zhov B. N.** Sistemnaya psixologiya [Systems psychology]. М.: T8 Izdatel`skie Tekhnologii, 2017. 356 p.

11. **Settarov I. A.** Boevaya psixicheskaya travma i postravmaticheskoe stressovoe rasstrojstvo: prichiny`, posledstviya, profilaktika [Combat psychic trauma and post-traumatic stress disorder: causes, consequences, prevention] / I. A. Settarov [et al.] // Sciences of Europe. 2018. № 26-1 (26). P. 58–63. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/boevaya-psihicheskaya-travma-i-posstravmaticheskoe-stressovoe-rasstroystvo-prichiny-posledstviya-profilaktika> (date of access: 29.11.2022).

12. **Xadarcev A. A., Starikov N. E., Grachev R. V.** Professional`ny`j stress u voennosluzhashhix (obzor literatury`) [Occupational stress in military personnel (literature review)] // Vestnik novy`x medicinskix tekhnologij [Bulletin of New Medical Technologies]. 2020. Vol. 27. № 2. P. 74–82.

13. **Shherbaty`x Yu. V.** Psixologiya stressa i metody` korrekcii [Psychology of stress and methods of correction]. SPb.: Piter, 2006. 256 p.

14. **Mohammad A. A. A.** Resilience, burnout, and role stress among military personnel // Middle East Current Psychiatry. 2012. Vol. 19. Issue. 2. P. 123–129. DOI: 10.1097/01.xme.0000407820.80263.73

15. **Seol J. (설정훈)** The role of psychological hardiness and social support between stress and mental health among military personnel: a mediated moderation analysis // Korean Journal of Health Psychology. 2018. Vol. 23. Issue 1. P. 57–79. DOI: 10.17315/kjhp.2018.23.1.004