

6. Марута Н. А. Эмоциональные нарушения при невротических расстройствах: [монография] / Н. А. Марута. – Х. : Арсис, 2000.
7. Мельникова Е. А. Профилактика психических расстройств у военнослужащих / Е. А. Мельникова // Актуальные проблемы клинической, социальной и военной психиатрии. – СПб., 2005.
8. Михайлик О. П. Психотерапевтична корекція патології психосоматичного походження внаслідок порушення процесу адаптації до навчання у військових формуваннях / О. П. Михайлик // Медична психологія. – 2010. – Т. 5, №3. – С. 26–29.
9. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б. Д. – СПб., 1998. – 230 с.
10. Психология личности. Том 1. Хрестоматия / под редакцией Райгородского В. К. – Ростов-на-Дону : «БАХРА-М», 2001.
11. Психология / под редакцией Крыловой Н. Р. – М. : Академия, 2003. – 238 с.
12. Хорни К. Невротическая личность / Хорни К. – М., 1996. – 209 с.

**УДК 159.98:167**

*Юр'єва Н.В., аспірант Національного університету цивільного захисту України*

### **ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ “МОТИВАЦІЙНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ” ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

У статті визначено актуальність проблеми виявлення оптимальних шляхів формування стресостійкості військовослужбовців Національної гвардії України, у тому числі й використовуючи можливості психотренінгових технологій для активізації потенціалу життєстійкості при здійсненні професійної психологічної підготовки. На основі проведених досліджень феномену життєстійкості та мотиваційної сфери військовослужбовців НГУ обґрунтовано сутність, основний зміст та особливості реалізації тренінгу “Мотиваційні ресурси життєстійкості”. Наведено узагальнюючі підсумки апробації зазначеного тренінгу та перспективи подальшого його використання для підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців.

*Ключові слова:* стресостійкість, життєстійкість, мотиваційна сфера, мотиваційні ресурси життєстійкості, психологічний тренінг.

В статье определена актуальность проблемы выявления оптимальных путей формирования стрессоустойчивости военнослужащих Национальной гвардии Украины, в том числе и используя возможности психотренинговых технологий для активизации потенциала жизнестойкости при осуществлении профессиональной психологической подготовки. На основе проведенных исследований феномена жиз-

нестойкості и мотивационной сфери военнослужащих НГУ обосновано суть, основное содержание и особенности реализации тренинга "Мотивационные ресурсы жизнестойкости". Приведены обобщающие итоги апробации указанного тренинга и перспективы дальнейшего его использования для повышения уровня стрессоустойчивости военнослужащих.

*Ключевые слова:* стрессоустойчивость, жизнестойкость, мотивационная сфера, мотивационные ресурсы жизнестойкости, психологический тренинг.

**Постановка проблеми.** Проблема збереження ефективності професійної діяльності у стресових умовах є перманентно актуальною для фахівців ризиконебезпечних професій. Її вирішують як засобами професійного психологічного відбору (відбір осіб з відповідними типологічними особливостями), так і засобами професійної психологічної підготовки (формування автоматизованої навички професійних дій у складних умовах). Поряд з цим, на сьогоднішній день є підтверджені науковими дослідженнями дані про можливість вдосконалення існуючої системи професійної психологічної підготовки таких фахівців за допомогою використання потенціалу життєстійкості особистості [9, 10]. Життєстійкість є ключовою особистісною змінною, яка опосередковує вплив стресогенних факторів (у тому числі хронічних) на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності [9]. Саме життєстійкість дозволяє людині сфокусуватись у стресовій ситуації на ефективності дій і збереженні здоров'я (у тому числі і психологічного). Таким чином, потенційна можливість формування і розвитку стресостійкості роблять концепцію життєстійкості потенційно придатною основою для вдосконалення психологічної підготовки військовослужбовців до дій у екстремальних (бойових) умовах. У тому числі зазначене стосується військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ), адже широке коло службово-бойових завдань, які вони виконують згідно чинного законодавства, супроводжується негативним впливом значної кількості стрес-факторів.

Однак, аналіз керівних документів, наукових джерел та практики гвардії свідчить, що процес вдосконалення професійної психологічної підготовки особового складу здійснюються слабкими темпами і без достатнього наукового обґрунтування. Тому виявлення оптимальних шляхів формування стресостійкості особового складу НГУ, у тому числі й використовуючи можливості психотренінгових технологій для активізації потенціалу життєстійкості є актуальними та такими, що у значній мірі може вплинути на підвищення ефективності виконання ним службово-бойових завдань за призначенням.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розглядаючи стресостійкість як здатність до адаптації і вміння керувати власними ресурсами для збереження ефективності діяльності, Сальваторе Мадді застосовував термін «hardiness» - життєстійкість [8]. На думку S. Maddi, конструкт

«hardiness» представляє собою систему переконань про людину, світ, відносини зі світом, що складається з таких компонентів, як залученість (commitment), контроль (control) і прийняття ризику (challenge). Ця система переконань дозволяє людині одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і долати стреси, що зустрічаються на життєвому шляху. Поняття «hardiness» відображає психологічну живучість та розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я [8].

Р.Лазарус зазначає, що поняття «hardiness» не тотожне поняттю копінг-стратегій або стратегій, що спрямовані на подолання життєвих труднощів [3]. Адже, по-перше, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми дій, що є звичними і традиційними для особистості, в той час як «hardiness» – риса особистості, установка на виживання. По-друге, копінг-стратегії можуть приймати як продуктивну, так і непродуктивну форму, навіть призводити до регресу, а «hardiness» – риса особистості, що дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди у напрямку особистісного зростання.

На пострадянському просторі у психологічний обіг поняття «hardiness» було введене Д.О. Леонтьєвим, який переклав його, як «життестійкість» [4]. Під останньою він пропонував розуміти міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, при цьому зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності. На думку автора високий рівень життестійкості знижує ймовірність виникнення депресії, підвищує стресостійкість, дає впевненість у можливості контролювати події та характеризує людину в цілому, як самостійну особистість.

Таке функціонування життестійкості можливе завдяки її структурі. Залученість (commitment), як компонент життестійкості, дає людині максимальний шанс знайти щось важливе й цікаве для себе, заради чого варто жити далі, навіть у складних життєвих обставинах. Людина з розвиненим компонентом «залученість» отримує задоволення від власної діяльності, знаходить сили та мотивується до її реалізації, прагне до лідерства, відчуває себе значущою, цінною, необхідною, прагне повністю включатися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних факторів і змін, що відбуваються навколо.

Контроль (control), як компонент життестійкості, представляє собою переконаність людини в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат, навіть, якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантовано. Він мотивує до пошуку шляхів впливу на результати цих змін, на противагу стану безпорадності та пасивності.

Ще один компонент життестійкості – прийняття ризику, виклик (challenge) – відображає переконаність людини в тому, що всі події її життя сприяють розвитку за рахунок знань, які отримуються з позитивного і негативного досвіду. Наявність цього компонента допомагає лю-

дині залишатися відкритою до навколишнього середовища та суспільства, до сприйняття особистістю подій життя, як виклику та випробування себе. Людина, яка розглядає життя через спосіб надбання досвіду, готова діяти під час відсутності надійних гарантій успіху на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки таким, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику знаходиться ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та наступне їх застосування [11].

Дослідження феномену життєстійкості особистості у сучасній психологічній науці є досить актуальним, таким, що з кожним роком набирає все більше обертів і на теперішній час вже існує певна кількість поглядів на розуміння життєстійкості. Вченими активно вивчається зміст цього феномена, умови, що забезпечують процес його розвитку, зв'язок його з іншими особистісними якостями, ставляться практичні завдання з формування життєстійкості. Це пов'язано, у першу чергу, з тим, що сучасні умови професійної діяльності є екстремальними і стимулюючими деструктивні особистісні прояви, висувають підвищені вимоги до здатності фахівців долати складні професійні ситуації, особливо це стосується фахівців екстремального профілю діяльності.

Так, Л.А. Александрова визначає життєстійкість як інтегральну здібність, що лежить в основі адаптації особистості [1]. До основних компонентів життєстійкості вона відносить: блок загальних здібностей (базові особистісні настановлення, відповідальність, самосвідомість, інтелект і сенс, як вектор, що організовує активність людини) і блок спеціальних здібностей (навички подолання різних типів ситуацій і проблем, взаємодії з людьми, – саморегуляції).

М. В. Логінова розуміє під життєстійкістю інтегральну характеристику особистості, що дозволяє чинити опір негативним впливам середовища, ефективно долати життєві труднощі, трансформуючи їх у ситуації розвитку [7]. Базовими компонентами життєстійкості, на думку автора, є оптимальна смислова регуляція, – адекватна самооцінка, вольові якості, високий рівень соціальної компетентності, розвинуті комунікативні здібності і вміння.

У визначенні Н. В. Брагіної життєстійкість є системною психологічною властивістю, яка виникає у людини внаслідок особливого поєднання настанов, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації у нові можливості [2].

На думку О. І. Расказової життєстійкість більшою мірою спрямована на підтримку вітальності і діяльності, а меншою – на підтримку активності свідомості, а всі її компоненти мають мотиваційну спрямованість [11].

Таким чином, в роботах зазначених дослідників під життєстійкістю особистості розуміють: потенціал, що включає різні психологічні властивості і може бути затребуваний ситуацією; інтегральну психоло-

гічну властивість особистості, що розвивається на основі настанов активної взаємодії з життєвими ситуаціями; інтегральну здатність до соціально-психологічної адаптації на основі динаміки смислової регуляції. При цьому відмічається динамічність даного особистісного утворення, його взаємозв'язок з природними властивостями людини і її навичками.

Життестійкість тісно пов'язана з мотивацією людини, яка необхідна, щоб використовувати екзистенціально ефективні способи оволодіння стресовими ситуаціями, піклуватися про своє здоров'я та включатися в підтримуючу соціальну взаємодію [5, 6, 12]. Запропонована S.Maddi модель індивідуального розвитку людини передбачає розвиток життестійкості, як шляху до відчуття власної суб'єктивності, розвитку власної свідомості.

Сенситивним періодом для розвитку життестійкості є підлітковий вік, але певні зміни в структурі життестійкості відбуваються і під час професіоналізації особистості [12]. Рушійною силою таких змін мають стати мотиви професійної діяльності. Відповідно, свідоме використання мотиваційного ресурсу життестійкості є потенціалом покращення професійної психологічної підготовки фахівців ризиконебезпечних професій до дій в екстремальних, стресових умовах.

**Метою статті** є розкриття сутності та особливостей використання тренінгу “Мотиваційні ресурси життестійкості” для підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців Національної гвардії України.

**Виклад основного матеріалу.** Результати проведеного емпіричного дослідження мотиваційної сфери військовослужбовців НГУ (на прикладі військовослужбовців підрозділів з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних), яке реалізовувалось у рамках нашої дисертаційної роботи, засвідчили, що життестійкість досліджуваних майже на 50% обумовлюється рівнем розвитку їх мотиваційної сфери. При цьому:

- високий рівень розвитку мотиваційної сфери є основою для розвитку високого рівня стресостійкості, проте цілком не визначає його;
- низький рівень розвитку мотиваційної сфери цілком виключає можливість набуття високого рівня стресостійкості;
- недоліки розвитку мотиваційної сфери значно знижують вірогідність розвитку високодієвого типу стресостійкості.

Сформованість смислового рівня регуляції активності підвищує показники життестійкості. Актуальність потреб, які формують залежність від зовнішнього середовища (у високій заробітній платні, хороших умовах праці, у впливовості і владі та різноманітті) негативно позначається на показниках життестійкості.

Отже, проведене дослідження показало, що мотиваційна сфера є необхідною основою для формування життестійкості – здатності не лише долати стресові ситуації, але й зберігати цілеспрямованість, ефекти-

вність дій в ній. Для цього мотиваційна сфера військовослужбовця повинна характеризуватися наступними особливостями:

1) *у змістовному плані*: активною життєвою позицією, спрямованістю на взаємодію із зовнішнім світом; просоціальністю; орієнтацією на місію професії; орієнтацією на вирішення проблемних ситуацій, а не їх уникнення;

2) *у професійній діяльності*: орієнтацією на вимоги суспільства та експансію соціального простору; прагненням до самовдосконалення; толерантністю до змін у своїй професійній діяльності; наявністю цілей у майбутньому, що надає життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу; сприйняттям життя як цікавого, емоційно насиченого та наповненого сенсом; переконаністю у підконтрольності життя; здатністю приймати власні рішення і втілювати їх у життя; вірою у прихильність оточуючого світу; високою оцінкою себе і своєї здатності до самоконтролю;

3) *у процесуальному плані*: самостійністю у прийнятті рішень; відповідальністю за власні рішення; здатністю наділяти смислом свої дії; вмінням різнобічно оцінювати ситуацію; гнучкістю планування для досягнення цілей; здатністю прогнозувати розвиток ситуації, баченням альтернатив її розвитку; ефективним зворотнім зв'язком у структурі діяльності; здатністю до самоконтролю, уникнення імпульсивних дій і вчинків; орієнтацією у плануванні і реалізації діяльності на прийнятті у суспільстві норми взаємодії (моральні норм); інтернальним локусом контролю (без схильності до надконтролю);

4) *у структурі*: мінімізацією егоїстичних мотивів; розвиненою супідрядністю (ієрархічністю) мотиваційної сфери; сформованими мотивами-цілями суспільно корисної праці; мотивами-засобами – орієнтацією на взаємодію з соціальним оточенням; провідною роллю смислової регуляції життєдіяльності.

7. Враховуючи наведені положення, і спираючись на «Положення про психотренінговий комплекс у органах внутрішніх справ України» (затверджене Наказом МВС України № 842 від 28.07.2004 року), у якому рекомендовано використовувати тренінги для професійної підготовки особового складу, формування у нього професійно важливих якостей, нами був розроблений тренінг «Мотиваційні ресурси життєстійкості».

Методологічною основою цього тренінгу є концепція А. Маслоу про самоактуалізовану особистість, концепція Д. О. Леонтьєва про смислову регуляцію життєдіяльності, концепція С. Мадді про життєстійкість.

В структурі тренінгу було виділено *три етапи*:

1етап – усвідомлення мотиваційних особливостей, які сприяють і перешкоджають утриманню цілеспрямованості діяльності у стресових умовах. Він містить вправи, орієнтовані на те, щоб сфокусувати увагу учасників тренінгу на власній особистості, на своїх переживаннях, думках, звичних способах поведінки, на своїх уявленнях про самого себе.

Рівень усвідомлення суттєво підвищується завдяки спостереженню, протиставленню, інтерпретації точок зору, позицій, способів і прийомів сприйняття і поведінки, обговорюваних у тренінгових групах. Завдяки поглибленню інформації учасники тренінгу починають усвідомлювати та оцінювати альтернативи небажаним способам керування власною життєдіяльністю і розширюють власні професійні та особистісні можливості у зв'язку з відмовою від звичних форм саморегуляції;

2 етап – знайомство із особливостями мотиваційної сфери, які є ресурсом життєстійкості, і шляхами їх реалізації. На цьому етапі особливе значення надається системі прийомів самодетермінації, оптимізації мотиваційної сфери. У процесі тренінгових вправ учасники тренінгу повинні відчувати свою незалежність і здатність змінити принципи побудови власного життя. Вибір та ухвалення рішення, як по-новому керувати власним життям – основний результат цієї стадії;

3 етап – перевірка стійкості новоутворень, їх здатності до самодетермінізму. На цьому етапі основна увага приділяється закріпленню нових способів керування своєю життєдіяльністю, відпрацюванню вмінь самоаналізу, а також способів вивільнення свого творчого потенціалу. Цей етап включає стадію апробації і закріплення освоєних нових способів регуляції своєї життєдіяльності. Основний результат цієї стадії – заохочення самого себе до використання нових способів самодетермінізму, саморозвитку. У процесі занять відбувається усвідомлення кожним учасником індивідуально ефективних способів керування (планування, реалізації, корекції тощо) власною життєдіяльністю.

У загальних рисах така побудова характерна не лише для всього тренінгу, але й для кожного тренінгового дня. Кожне заняття розпочинається з метафоричного опису проблеми, далі йде визначення проблемної зони і навчання новим формам поведінки. Закріпленню матеріалу сприяє наявність домашнього завдання. Домашнє завдання (його обговорення) дозволяє здійснити плавний перехід між окремими заняттями тренінгу. У процесі проведення тренінгу (завдяки наявності зворотного зв'язку – оцінки стану – на початку і кінці кожного тренінгового дня) конкретне наповнення тренінгу вправами зазнавало змін. Відповідно, у тренера мають бути в “запасі” тренінгові вправи на тему кожного тренінгового заняття.

Апробація тренінгу проводилася за участю курсантів Національної академії Національної гвардії України, що дозволило оцінити його ефективність і придатність для практичної реалізації в умовах військових частин НГУ, а також розробити практичні рекомендації щодо оптимального здійснення тренінгових процедур.

За тривалістю тренінг розрахований на 4 тижні і включає 8 занять по 4 години кожне. Із розрахунку 2 заняття на тиждень Ефективність тренінгу підвищувалась за рахунок постійного ведення психологічного

щоденника (регулярно виконуваного домашнього завдання), що робило навчання у певному сенсі безперервним, спрямованим, насамперед, на розвиток рефлексії (здатності до самоаналізу, контролю ментальної сфери). Програма ґрунтувалася на принципі поступовості, поетапності: кожний наступний етап логічно впливав з попереднього. Завдяки цьому учасники тренінгу поступово заглиблювалися в процес усвідомлення своїх особливостей регуляції життєдіяльності, випробовували нові форми самодетермінізму. Центральна вправа кожного заняття будувалась не просто на проблемній ситуації, а на ситуації, яка у звичайному житті (поза тренінгом) мала б ознаки стресовості. Фінальна вправа навчала ефективним способам саморегуляції (мотивації, контролю над власними переживаннями, корекції цілі у разі невдачі), які залишаються такими і у стресових ситуаціях. Тренер постійно контролював стан учасників, використовуючи як вербальні звіти, так і проєктивні техніки (колірні асоціації стану), та маючи змогу прослідкувати його динаміку, порівнюючи стани учасників тренінгу на початку і наприкінці кожного заняття. Такий контроль дозволяв вчасно організовувати підтримку учасників тренінгу, для яких виконання завдання було суб'єктивно складним, та при необхідності корегувати набір вправ цього та наступного тренінгового дня. Таким чином, хоча використані мотиваційні вправи були спрямовані на формування загальної здатності до самодетермінізму, її реалізація була "прив'язана" саме до стресових ситуацій.

Оскільки досягти кардинальних змін у змісті мотиваційної сфери за 32 аудиторні години не можливо, то основний наголос робився на формуванні процесуальної, "технологічної" складової мотиваційної сфери (навчання прийомам самомотивування, формуванню здатності до самодетермінізму, виробленню вектора активної життєвої позиції, просоціальності і професійної місії).

Ефективність розробленого тренінгу визначалась за допомогою критеріїв Дональда Киркпатрика [13]: 1) реакції; 2) засвоєння; 3) поведінки; 4) результатів.

Критерій "реакції" враховує суб'єктивну думку учасників тренінгу, щодо його корисності, складності, цікавості, якості тощо. Для визначення цієї суб'єктивної думки було використано анкетування.

Наступний критерій – критерій "засвоєння" є показником того наскільки під час тренінгу були засвоєнні необхідні компетенції. Оцінити ці зміни можливо лише порівняно з вихідним рівнем. Для такої оцінки використовувались психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня розвитку якостей, що формувалися на тренінгові.

Оцінка ефективності тренінгу за останніми двома критеріями – критерієм поведінки і критерієм результатів – проводилась майже через два місяці після тренінгу, наприкінці навчального семестру.



Висунутий Киркпатриком критерій “поведінки” має показувати наскільки набуті під час тренінгу знання та уміння здатні підвищити адаптивність поведінки та відчуття внутрішнього благополуччя. Їх оцінка проводилась за допомогою методик, що визначають дієвість набутої системи життєстійкості – “Опитувальника нервово-психічної напруженості” Т. А. Немчина та “Методики діагностики соціально-психологічної адаптації” К. Роджерса та Р. Даймонда.

Оскільки Національна академія Національної гвардії України є навчальним закладом, то одним із критерієм її результативності є успішність навчання курсантів. Зазначимо також, що в дослідженнях колективу науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України науково-дослідного центру Національної академії Національної гвардії України було встановлено, що неспецифічна (незалежна від спеціалізації) успішність навчання курсантів Національної академії Національної гвардії України залежить від їх життєстійкості [10]. Так, ситуація іспитів є стресовою для курсантів, і успішність складання іспитів залежить не лише від підготовки за навчальними дисциплінами, а й від того наскільки курсанти здатні долати стрес, організовувати свою життєдіяльність протягом семестру тощо. Це дає підстави вважати зміни успішності навчання курсантів критерієм “результативності” тренінгу.

Результати апробації розробленого тренінгу “Мотиваційні ресурси життєстійкості” засвідчили, що він є валідним та ефективним. Він не лише суб’єктивно сприймається як важливий і серйозний, формуючий здатність до самодетермінації, цей тренінг підвищує соціально-психологічну адаптивність поведінки, збільшує відчуття внутрішнього благополуччя у курсантів, сприяє формуванню більш ефективної системи життєстійкості і, як результат, збільшує ефективність діяльності у стресових ситуаціях (наприклад, успішність складання сесії у курсантів).

Отриманні результати дозволяють сподіватися і на подальше розширення позитивного ефекту проведеного тренінгу “Мотиваційні ресурси життєстійкості” на практичну діяльність офіцерів-випускників Національної академії Національної гвардії України.

Таким чином, наведений матеріал дозволяє зробити наступні **висновки**:

1. Визначені у ході попереднього емпіричного дослідження особливості мотиваційної сфери військовослужбовців НГУ показали, що для формування ефективної системи життєстійкості потрібно змінювати мотивацію у змістовному, процесуальному та структурному плані. Пріоритетним завданням для створення надійної мотиваційної основи життєстійкості є формування самоактуалізованого типу особистості. Методологічною основою таких змін мають стати концепції А. Маслоу, Д.О. Леонтьєва та С. Мадді.

2. Розроблений тренінг “Мотиваційні ресурси життєстійкості” має три традиційні етапи – визначення існуючих недоліків, формування і закріплення нових знань. Ця етапність характерна, як для всього тренінгу, так і для кожного його заняття. Хоча використані мотиваційні вправи спрямовані на формування загальної здатності до самодетермінізму, її реалізація “прив’язана” саме до стресових ситуацій.

Особлива увага у побудові і проведенні тренінгу приділяється формуванню рефлексії; постійному контролю стану учасників під час заняття і вчасному наданню психологічної підтримки учасникам групою; послідовному ускладненню матеріалу занять; розвитку мотиваційної сфери від здатності керувати власними потребами до актуалізації смислової регуляції і посилення ролі просоціальної мотивації; активному використанню домашніх завдань (ведення щоденника) для створення ефекту безперервності навчання та наочності змін, що відбулися протягом навчання.

3. Розроблений тренінг відповідає критеріям Д. Киркпатрика, які використовуються для визначення ефективності навчання. Він не лише суб’єктивно сприймається як важливий і серйозний, а й формує здатність до самодетермінації, актуалізує потребу у розвитку, зменшує залежність від обставин, активізує пошук сенсу життя тощо. Цей тренінг веде до посилення загального показника життєстійкості, підвищує соціально-психологічну адаптивність поведінки, збільшує відчуття внутрішнього благополуччя у курсантів. Об’єктивним показником того, що сформована система життєстійкості дійсно допомагає зберігати ефективність діяльності у стресових умовах є підвищення успішності складання сесії курсантами після проходження тренінгу “Мотиваційні ресурси життєстійкості”.

4. Саме “розрив” у мотиваційній сфері (між мотивом, ціллю, умовами) значно знижує якість професійної психологічної підготовки військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. Тренінг “Мотиваційні ресурси життєстійкості” здатен долати цей розрив, проте навчання майбутніх офіцерів доцільно також доповнити елементами супервізії (тренінгом для тренерів). Такі знання дозволять учасникам тренінгу здійснювати перенесення освоєних прийомів формування мотивації на процес професійної психологічної підготовки своїх підлеглих. Розроблення програми такого тренінгу і його апробація визначають перспективи подальших наукових досліджень.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии [Текст] / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82–90.

2. Брагина, Н. В. Жизнестойкость личности и типы индивидуального опыта [Текст] / Н. В. Брагина // Наука и мир. Международный научный журнал, – 2014, - № 3 (7). – Том. 3 С. 152–156.

3. Лазарус, Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу [Текст] / Р. Лазарус // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М. – Женева, – 1989. – С. 121-126.
4. Леонтьев, Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов [Текст] / Д. А. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. Том 2. С. 40–42.
5. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук. / Ли Канг Хи. – М., 2005. – 26 с.
6. Личностный потенциал. Структура и диагностика / под. ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 299 с.
7. Логинова, М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук. / М. В. Логинова. – М., 2010. – 24 с.
8. Наливайко, Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Текст] / Т. В. Наливайко // Вестник интегративной психологии. Тезисы. – 2006. – Вып. 4. – С. 127–130.
9. Приходько, І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності [Текст]: моногр. / І. І. Приходько. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2013. – 745 с.
10. Психологічний моніторинг професійно важливих якостей курсантів ВВНЗ МВС України: монографія [Текст] / Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, І. В. Воробйова, С. А. Горєлишев, Н. А. Каз'яніна. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2012. – 421 с.
11. Рассказов, Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации [Текст] / Е. И. Рассказова // Гуманитарные проблемы современной психологии. – 2005. – № 7. – С. 124–126.
12. Рогозян, А. Б. Психологические ресурсы индивидуального стиля преодоления стресса (на примере личности медицинского работника): автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук. / А. Б. Рогозян. – Краснодар, 2012. – 26 с.
13. Фопель, К. Технология ведения тренинга. Теория и практика [Текст] / К. Фопель. – 2-е изд. – М. : Генезис, 2005. – 267 с.