

# РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ВАЖЛИВОГО СКЛАДНИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ

УДК 371:159.9

DOI: 10.12958/2227-2747-2023-2(183)-71-79

**Райко Валерій Вікторович,**

доктор педагогічних наук, професор  
Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького,  
м. Хмельницький, Україна.  
valeriy\_raiko050860@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0003-2494-8472>

**Карасьов Дмитро Леонідович,**

старший викладач  
Національної академії Державної прикордонної  
служби України імені Богдана Хмельницького,  
м. Хмельницький, Україна.  
karasiovDL@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0003-1479-9186>

**Для цитування:** Райко В. В., Карасьов Д. Л. Розвиток стресостійкості як важливого складника професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. *Освіта та педагогічна наука*. 2023. № 2 (183). С. 71–79. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2747-2023-2\(183\)-71-79](https://doi.org/10.12958/2227-2747-2023-2(183)-71-79).

**References (стандарт APA):** Raiko, V. V., & Karasov, D. L. (2023). Rozvytok stresostiikosti yak vazhlyvoho skladnyka profesiinoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv-prykordonnykiv [Development of Stress Resistance as an Important Component of Professional Training of Future Border Guard Officers]. *Osvita ta pedahohichna nauka – Education and Pedagogical Sciences*, 2 (183), 71–79. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2747-2023-2\(183\)-71-79](https://doi.org/10.12958/2227-2747-2023-2(183)-71-79) [in Ukrainian].

**Постановка проблеми.** З початком повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну проблема формування стресостійкості офіцерів-прикордонників стала предметом особливої уваги науковців, практиків, керівників підрозділів і органів військового управління сил сектору безпеки й оборони. Адже саме стресостійкість фахівців Державної прикордонної служби

України (далі – ДПСУ) в умовах бойових дій, їхня висока працездатність, чіткість і ясність мислення за великих психологічних та фізичних навантажень дозволяють їм не лише успішно виконувати поставлені професійні завдання, але й зберегти своє життя.

Загальновідомо, що професійна діяльність офіцерів-прикордонників характеризується постійним впливом значної кількості стресогенних чинників і тому висуває підвищені вимоги до їхніх особистісних якостей. З огляду на це, одним з головних завдань педагогіки та психології вищої школи має бути вивчення особливостей розвитку стресостійкості як важливого складника професійної підготовки військовослужбовців. Уважаємо, що розвиток стресостійкості майбутніх офіцерів-прикордонників не тільки сприятиме запобіганню й подоланню впливу на них різноманітних стресогенних чинників, але й значно покращить рівень їхньої готовності до професійної діяльності.

**Аналіз актуальних досліджень.** Теоретико-прикладні аспекти дослідження проблеми стресу та стресостійкості висвітлено в працях вітчизняних і зарубіжних науковців: Н. Бардина, М. Білової, Ю. Жидецького, Ю. Кіржецького, В. Корольчук, Ю. Кузьмина, Р. Куприянова, В. Пасічник, Р. Раге (R. Rahe), Т. Холмса (T. Holmes), Т. Циганчук, Н. Юр'євої та багатьох інших.

У наукових роботах Л. Анциферової, С. Корсун, Т. Ткачук, С. Харченко, С. Хобфолла (S. Hobfoll), Н. Юр'євої репрезентовано шляхи і способи розвитку стресостійкості особистості, серед яких важливе місце займає формування її копінг-стратегій та копінг-ресурсів.

Ю. Адамчук, С. Білявець, О. Діденко, О. Козубцов, В. Мірошніченко, О. Москаленко, Ю. Сичевський у своїх розвідках наголошують на необхідності застосування педагогічних методів, способів, умов та технологій підвищення якості підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. Проблеми розвитку психічних якостей і властивостей офіцерів-прикордонників, серед яких чільне місце займає стресостійкість, присвячено наукові праці О. Діденка, І. Козубцова, С. Мула, А. Федика та ін.

Проте аналіз наукових досліджень свідчить, що на сьогоднішній день маловивченими залишаються питання розвитку стресостійкості майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі їхньої підготовки до виконання службових обов'язків.

**Мета статті** – теоретичне обґрунтування особливостей розвитку стресостійкості майбутніх офіцерів-прикордонників як важливого складника їхньої професійної підготовки.

**Методологія та методи дослідження.** Використано наукові положення діяльнісного, особистісно зорієнтованого, компетентнісного методологічних підходів, комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення – із метою опрацювання та осмислення наукової літератури, визначення особливостей розвитку стресостійкості майбутніх офіцерів-прикордонників.

#### **Виклад основного матеріалу.**

У сучасному розумінні поняття «стрес» (від. англ. *stress* – напруження) трактується як «... сукупність захисних і фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) – холоду, голоду, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо» (Шапар, 2005, с. 511).

Досліджуючи вплив різних стресових чинників на людину, науковці дійшли висновку, що важливо розвивати таку навичку, як стресостійкість. На сьогоднішній день серед дослідників і досі немає єдиного розуміння поняття «стресостійкість».

Так, Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький поняття «стресостійкість» визначають як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних чинників середовища і професійної діяльності, а також здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здо-

ров'я (Бардин, Жидецький, Кіржецький, 2021, с. 49).

Н. Юр'єва та В. Пасічник розглядають стресостійкість як окремих випадок психічної стійкості, яка проявляється внаслідок дії стрес-факторів, і її специфічність визначається конкретним видом діяльності (Юр'єва, Пасічник, 2017, с. 20). На думку В. Корольчук, стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, що тісно взаємодіє з усіма структурними компонентами психіки і під час, і після дії стресогенних чинників. Тому важливо розвивати не лише стресостійкість людини, але й її «Я-концепцію», копінг-стратегії та комунікативні навички (Корольчук, 2010, с. 210).

Американські науковці Т. Холмс і Р. Раге визначають стресостійкість як здатність витримувати певні психофізичні навантаження та стреси без шкоди для організму і психіки (Holmes, Rahe, 1967).

Отже, як бачимо, стресостійкість можна розглядати у двох значеннях:

1) як здатність людини підтримувати оптимальну працездатність і ефективність діяльності в напружених ситуаціях;

2) як уміння зберігати психічний стан на належному рівні при впливові на нього негативних чинників.

На сьогоднішній день специфіка повсякденної професійної діяльності офіцерів-прикордонників полягає в необхідності виконання ними службових обов'язків у надважких умовах воєнних дій у нашій державі, у зв'язку з чим вони можуть бути віднесені до групи ризику щодо виникнення стресових станів. Тому важливим аспектом професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників є розвиток їхньої стресостійкості та вмінь ефективно долати стресогенні ситуації.

За результатами психологічного аналізу природи професійної діяльності офіцерів-прикордонників А. Федик зробив висновок, що для ефективного вирі-

шення професійних завдань необхідно формувати такі психологічні якості, як: здатність запам'ятовувати великі обсяги інформації, пильність, високий рівень стресостійкості, саморегуляції, самоконтролю, самодисципліни, розвинених комунікативних, мотиваційних та перцептивних якостей, а також належний розвиток професійного мислення (Федик, 2020).

Також А. Федик звернув увагу на те, що психологічна стійкість офіцерів-прикордонників формується на всіх етапах та видах професійної діяльності: у процесі професійної, спеціальної та загальної підготовки, а також під час розв'язування ними професійних та оперативно-службових завдань. Тому серед пріоритетних напрямів підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників має бути формування їхньої емоційно-вольової стійкості, почуття впевненості у своїй зброї, продуманості технічного забезпечення, розвитку професійного мислення тощо (Федик, 2020, с. 13–14).

В. Мірошніченко, розглядаючи проблему готовності майбутнього офіцера-прикордонника до професійної діяльності, виділила п'ять компонентів: освітній, фізичний, психологічний, соціальний і духовний та з'ясувала, що між цими компонентами є певний взаємозв'язок і взаємозалежність. На її думку, системоутворювальним чинником готовності майбутнього офіцера-прикордонника до професійної діяльності є патріотичне виховання або патріотичний аспект професійної готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до професійної діяльності (Мірошніченко, 2021).

Ю. Адамчук, досліджуючи особливості формування готовності молодших інспекторів ДПСУ до професійної діяльності в пунктах пропуску для міжнародного сполучення, установила, що професійна компетентність прикордонників пе-

редбачає розвиток у них таких якостей і навичок, як мотивація, ініціативність, наполегливість, нетерпимість до корупції, організованість, відповідальність, дисциплінованість, високий рівень культури спілкування, рішучість, стриманість, здатність швидко приймати рішення в умовах обмеженого часу, стійкість до стресу, емоційних та фізичних навантажень, прагнення до саморозвитку тощо. Дослідниця стверджує, що розвитку цих якостей і навичок сприятимуть розроблені нею педагогічні умови формування готовності молодших інспекторів прикордонної служби до професійної діяльності в пунктах пропуску для міжнародного сполучення. Вона виділила три педагогічні умови:

1) сприяння підвищенню мотивації молодших інспекторів прикордонної служби до професійної діяльності в пунктах пропуску для міжнародного сполучення, що передбачає вивчення мотивів, потреб і мети навчання майбутніх офіцерів-прикордонників та створення навчально-пізнавального середовища, у якому готовність до професійної діяльності в пунктах пропуску для міжнародного сполучення є важливою потребою військово-службовців;

2) поєднання під час фахової підготовки процесів формування необхідних професійних компетенцій, психологічних та фізичних якостей. Дослідниця пропонує творчо поєднувати і зміст навчальних дисциплін, і форми та методи навчальної діяльності. У структуру готовності молодших інспекторів прикордонної служби до професійної діяльності в пунктах пропуску для міжнародного сполучення має входити фаховий, психологічний та фізичний складники;

3) адаптивне поетапне управління навчальною діяльністю молодших інспекторів прикордонної служби під час фахової підготовки. Це передбачає підго-

товку викладачів до оновлення змісту предметів, вибору методів і форм навчання, розроблення навчальних програм, ефективного розподілу навчального часу, налагодження механізму участі кожного військовослужбовця в освітньому процесі (Адамчук, 2021).

У своєму дослідженні ми цілком підтримуємо думку О. Діденка і О. Козубцова, які серед основних вимог до військово-професійної підготовки офіцерів-прикордонників у морально-психологічному аспекті виділяють формування таких якостей, як: розвинене абстрактно-логічне мислення; уміння приймати обґрунтовані рішення у нестандартних умовах бойової обстановки та організувати їх виконання; здатність діяти самостійно в межах наданих їм прав; уміння чітко визначати цілі та виявляти наполегливість у їх досягненні, доводити розпочату справу до кінця тощо.

Дослідники зазначають, що для виконання цих вимог необхідно вдосконалювати систему професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. При цьому її якість залежить від ідейно-моральної позиції самих курсантів, їхнього діалектичного мислення, прагнення до вдосконалення своїх здібностей та професійно важливих якостей особистості, а також мотиваційної обґрунтованості у вольовій сфері (Діденко, Козубцов, 2022).

У своїй дисертаційній роботі С. Мул дослідив психологію готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності та зробив висновок про те, що важливою умовою ефективності діяльності фахівців ДПСУ є їхня емоційно-вольова стійкість – інтегральна властивість психіки, що виражається в здатності людини долати стан надмірного емоційного збудження в процесі діяльності та контролювати поведінку у важких ситуаціях (Мул, 2016).

Досить цікавою для нашого дослідження є наукова розвідка С. Харченко, у якій вона дослідила взаємозв'язки стильових показників когнітивної діяльності курсантів і характер їхньої поведінки в стресовій ситуації. С. Харченко з'ясувала, що такі стратегії в стресовій ситуації, як вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки, пов'язані здебільшого зі стильовими особливостями когнітивної діяльності майбутніх офіцерів та притаманні тим з них, хто володіє рефлексивним, гнучким та полenezалежним стилем переробки інформації. Виявлені дослідницею стильові особливості когнітивної діяльності курсантів можуть бути використані для прогнозування їхньої поведінки в стресових ситуаціях у майбутній професійній діяльності (Харченко, 2021).

На підтвердження цих думок, Н. Юр'єва стверджує, що пріоритетним завданням вивчення проблеми стійкості до стресу як професійно значущої якості військовослужбовців є пошук психологічних ресурсів стресостійкості, можливість їх розвивати, використовувати й оперувати ними для подолання стресу. На її думку, найбільш ефективними психологічними ресурсами є: мотивація подолання, ставлення до стресів як до можливості набуття особистого досвіду і можливості особистісного зростання; сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, відчуття власної значущості, активна життєва установка; позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; стан здоров'я і ставлення до нього як до найбільшої цінності (Юр'єва, 2021).

Щодо психологічних ресурсів значимо, що в науковій літературі існують різні думки вчених з приводу того, які з них є більш дієвими та оптимальними. Ми підтримуємо думку американського дослідника С. Хобфолла стосовно того, що ресурси є значущим для людини

і допомагають їй адаптуватися у складних життєвих ситуаціях. Натомість, утрата ресурсів є первинним механізмом, що запускає стресові реакції. Коли відбувається втрата ресурсу, інші ресурси виконують функцію обмеження інструментального, психологічного та соціального впливу ситуації. Втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів спричиняє втрату суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості (Hobfoll, 1988).

На наш погляд, одним із найважливіших психологічних ресурсів, що сприяє розвитку стресостійкості в майбутніх офіцерів-прикордонників, є копінг-ресурси. Під терміном «копінг» (від англ. – *coping*) у сучасній науці розуміють метод компромісної взаємодії зі стресом, який дозволяє людині ефективно виконувати свої функції та уникати професійної деформації.

Уважаємо, що в процесі підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до виконання ними службових обов'язків важливо не лише надати їм знання про психологічні ресурси розвитку стресостійкості, але й навчити їх правильно обирати та реалізувати копінг-стратегії у складних життєвих і професійних ситуаціях. Це дозволить їм справлятися зі станом стресу і зводити до мінімуму його негативний вплив.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, теоретичне обґрунтування особливостей розвитку стресостійкості офіцерів-прикордонників як важливого складника їхньої професійної підготовки дало змогу зробити висновок про те, що стресостійкість є водночас і здатністю військовослужбовців підтримувати оптимальну працездатність, ефективність діяльності в напружених ситуаціях, і вміння зберігати свій психічний стан на належному рівні при впливові на

нього негативних чинників. Для офіцерів-прикордонників ці вміння є особливо важливими, адже саме стресостійкість дозволяє їм долати стан надмірного емоційного збудження в процесі професійної діяльності та контролювати поведінку при виконанні службових завдань, особливо в умовах воєнних дій.

У процесі дослідження з'ясовано, що професійна підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників має бути спрямована на навчання їх правильно обирати й реалізовувати психологічні ресурси для розвитку власної стресостійкості, серед яких найбільш ефективними є копінг-ресурси як способи компромісної взаємодії зі стресом.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаємо в розробці психолого-педагогічних умов, що сприяють розвитку стресостійкості в майбутніх офіцерів-прикордонників на етапі їхньої підготовки до професійної діяльності

### Література

**Адамчук Ю. Д.** Особливості формування готовності молодших інспекторів прикордонної служби до професійної діяльності в пунктах пропуску для міжнародного сполучення. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : зб. матеріалів тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф.* Харків : ХНУВС, 2021. С. 106–110. DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v26i3.875>.

**Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І.** Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

**Діденко О., Козубцов І.** Професійні вимоги до офіцерського складу сил сектору безпеки та оборони. *Збірник наукових праць Національної академії Держав-*

*ної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки.* 2022. № 3 (30). С. 180–197. DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v30i3.1165>.

**Корольчук В. М.** Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2010. Вип. 7. С. 210–218.

**Мірошніченко В. І.** Патріотичний аспект готовності майбутнього офіцера-прикордонника до професійної діяльності. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : зб. матеріалів тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф.* Харків : ХНУВС, 2021. С. 17–20.

**Мул С. А.** Психологія готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2016. 538 с.

**Федик А.** Психологічний аналіз професійної діяльності офіцерів прикордонників. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Серія: Психологія.* 2020. № 2 (52). С. 5–22. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-5-22>.

**Харченко С. В.** Особливості взаємозв'язків стильових показників когнітивної діяльності курсантів і характером їх поведінки у стресовій ситуації. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : зб. матеріалів тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф.* Харків : ХНУВС, 2021. С. 159–162.

**Шапар В. Б.** Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.

**Юр'єва Н. В.** Роль мотиваційних ресурсів стресостійкості фахівців екстремального профілю діяльності. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: зб. матеріалів тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. Харків: ХНУВС, 2021. С. 239–243.

**Юр'єва Н. В., Пасічник В. І.** Мотиваційні ресурси стресостійкості військово-службовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Харків: Національна академія НГУ, 2017. 226 с.

**Hobfoll S.** Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1988. Vol. 44. P. 513–524. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>.

**Holmes T. H., Rahe R. H.** The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1967. № 11 (2). P. 213–218. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4).

### References

**Adamchuk, Yu. D.** (2021). Osoblyvosti formuvannya hotovnosti molodshykh inspektoriv prykordonnoi sluzhby do profesiinoi diialnosti v punktakh propusku dlia mizhnarodnoho spoluchennia [Peculiarities of Forming the Readiness of Junior Border Guard Service Inspectors for Professional Activity at International Border Crossing Points]. *Psykhologichni ta pedahohichni problemy profesiinoi osvity ta patriotychnoho vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy – Psychological and Pedagogical Problems of Professional Education and Patriotic Education of the Personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. (pp. 106–110). Kharkiv: KhNUVS. DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v26i3.875> [in Ukrainian].

**Bardyn, N. M., Zhydetskyi, Yu. Ts., & Kirzhetskyi, Yu. I.** (2021). Stresostiikist, navchalnyi posibnyk [Stress Resistance: a

Study Guide]. Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].

**Didenko, O., & Kozubtsov, I.** (2022). Profesiini vymohy do ofitser'skoho skladu syl sektoru bezpeky ta oborony [Professional Requirements for Officers in the Security and Defence Sector]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: Pedahohichni nauky – Collection of Scientific Papers of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Pedagogical sciences*, 3 (30), 180–197. DOI: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v30i3.1165> [in Ukrainian].

**Korolchuk, V. M.** (2010). Obgruntuvannia orhanizatsiinoi modeli doslidzhennia stresostiikosti osobystosti [Substantiation of the Organisational Model of the Study of Personality Stress Resistance]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii – Problems of Extreme and Crisis Psychology*, 7, 210–218 [in Ukrainian].

**Miroshnichenko, V. I.** (2021). Patriotychnyi aspekt hotovnosti maibutnoho ofitsera-prykordonnyka do profesiinoi diialnosti [Patriotic Aspect of the Future Border Guard Officer's Readiness for Professional Activity]. *Psykhologichni ta pedahohichni problemy profesiinoi osvity ta patriotychnoho vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy – Psychological and Pedagogical Problems of Professional Education and Patriotic Education of the Personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. (pp. 17–20). Kharkiv: KhNUVS [in Ukrainian].

**Mul, S. A.** (2016). Psykhologhiia hotovnosti ofitsera-prykordonnyka do profesiinoi diialnosti [Psychology of a border guard officer's readiness for professional activity]. *Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

**Fedyk, A.** (2020). Psykhologichnyi analiz profesiinoi diialnosti ofitseriv prykordonnykiv [Psychological Analysis of the Professional Activity of Border Guard Officers]. *Teoretychni i prykladni problemy*

psykholohii: zb. nauk. prats Skhidnoukrainskoho natsionalnoho universytetu imeni Volodymyra Dalia. Serii: Psykholohiia – Theoretical and Applied Problems of Psychology: Collection of Scientific Works of Volodymyr Dahl East Ukrainian National University. Series: Psychology, 2 (52), 5–22. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-5-22> [in Ukrainian].

**Kharchenko, S. V.** (2021). Osoblyvosti vzaiemozviazkiv stylovykh pokaznykiv kohnityvnoi diialnosti kursantiv i kharakterom yikh povedinky u stresovii sytuatsii [Peculiarities of Interrelations Between the Style Indicators of Cognitive Activity of Cadets and the Nature of their Behaviour in a Stressful Situation]. *Psykholohichni ta pedahohichni problemy profesiinoi osvity ta patriotychnoho vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy – Psychological and Pedagogical Problems of Professional Education and Patriotic Education of the Personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.* (pp. 159–162). Kharkiv: KhNUVS [in Ukrainian].

**Shapar, V. B.** (2005). Suchasnyi tлумachnyi psykholohichni slovnyk [A Modern Explanatory Psychological Dictionary]. Kharkiv: Prapor [in Ukrainian].

**Iurieva, N. V.** (2021). Rol motyvatsiinykh resursiv stresostiikosti fakhivtsiv ekstremalnogo profilu diialnosti [The Role of Motivational Resources of Stress Resilience of Specialists in Extreme Activities]. *Psykholohichni ta pedahohichni problemy profesiinoi osvity ta patriotychnoho vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy – Psychological and Pedagogical Problems of Professional Education and Patriotic Education of the Personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.* (pp. 239–243). Kharkiv: KhNUVS [in Ukrainian].

**Iurieva, N. V., & Pasichnyk, V. I.** (2017). Motyvatsiini resursy stresostiikosti viiskovosluzhbovtiv pidrozdiliv Natsional-

noi hvardii Ukrainy z konvoiuвання, ekstradytsii ta okhorony pidsudnykh [Motivational Resources of Stress Resilience of Servicemen of the National Guard of Ukraine Units for Convoy, Extradition and Protection of Defendants]. Kharkiv: Natsionalna akademiia NHU [in Ukrainian].

**Hobfoll, S.** (1988). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44, 513–524. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513> [in English].

**Holmes, T. H., & Rahe, R. H.** (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11 (2), 213–218. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4) [in English].

\*\*\*

**Райко В. В., Карасьов Д. Л. Розвиток стресостійкості як важливого складника професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників**

У статті здійснено теоретичний аналіз особливостей розвитку стресостійкості в майбутніх офіцерів-прикордонників як важливого складника їхньої професійної діяльності. Досліджено поняття «стрес» та «стресостійкість» у наукових працях вітчизняних і зарубіжних учених.

Розглянуто зв'язок між стресостійкістю й такими особистісними якостями людини, як: емоційна стійкість, емоційний інтелект, інтернальний локус контролю, ділова спрямованість, поведінкова активність. З'ясовано, що важливою умовою ефективності діяльності офіцерів-прикордонників є їхня емоційно-вольова стійкість та психологічна стійкість, що формується на всіх етапах та видах професійної діяльності. У статті наголошено на тому, що через необхідність виконання офіцерами-прикордонниками службових обов'язків у сучасних надважких умовах воєнних дій в Україні вони можуть бути



віднесені до групи ризику щодо виникнення стресових станів. У статті розглянуто психологічні ресурси, що сприятимуть розвитку стресостійкості в майбутніх офіцерів-прикордонників та ефективному подоланню ними стресогенних ситуацій.

У статті зроблено висновок про те, що для розвитку стресостійкості майбутніх офіцерів-прикордонників необхідним є вдосконалення системи їхньої професійної підготовки та навчання їх оперувати своїми психологічними ресурсами, що дозволить їм ефективно виконувати службові обов'язки та уникати професійної деформації.

*Ключові слова:* стрес, стресостійкість, стресогенні ситуації, офіцери-прикордонники, професійна діяльність.

#### **Raiko V. V., Karasov D. L. Development of Stress Resistance as an Important Component of Professional Training of Future Border Guard Officers**

The article provides a theoretical analysis of peculiarities of the development of stress resistance in future border guard officers as an important component of their professional activity. The concepts of «stress» and «stress resistance» in the scientific works of domestic and foreign researchers have been examined.

The relationship between stress resistance and such personal qualities as:

emotional stability, emotional intelligence, internal locus of control, business orientation, behavioral activity, has been examined. It has been found that an important condition for the effectiveness of the border guards' activity is their emotional-willful and psychological stability, which is formed at all stages and types of professional activity. It has been emphasized that the border guards can be classified as a risk group regarding the occurrence of stressful conditions due to the need to perform their duties in the modern extremely difficult conditions of military operations in Ukraine. The psychological resources that will contribute to the development of future border guards' stress resistance and their effective coping with stressful situations have been examined.

It has been concluded that it is necessary to improve the system of future border guards' professional training and teach them to operate with their psychological resources in order to develop their stress resistance. This will allow them to effectively perform their duties and avoid professional deformation.

*Keywords:* stress, stress resistance, stressful situations, border guards, professional activity

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

