

CZU: 159.9.072:616.89:159.964.2-057.36

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГА  
«ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ»**

*Валерия КРАСКОВСКАЯ*

*Кишиневский государственный педагогический университет им. Иона Крянгэ*

Представлена оценка эффективности тренинга повышения стрессоустойчивости у военнослужащих в контрольном эксперименте. С помощью тренинга повышения стрессоустойчивости, военнослужащие экспериментальной группы научились максимально использовать резервы собственного организма, налаживая контакты с сослуживцами и руководством, не поддерживая негативных когниций в отношении своей службы. Это позволило военнослужащим принимать решения позитивного характера в различных армейских ситуациях посредством снижения стресса, мобилизации и оптимизации личностных характеристик, что способствовало саморазвитию, самоактуализации личности и развитию сознательного опыта военнослужащего.

**Ключевые слова:** адаптационные способности (АС), нервно-психическая устойчивость (НПУ), моральная нормативность (МН), коммуникативные способности (КС), акцентуации характера, депрессивное состояние, стресс, стрессоустойчивость, экспериментальная группа (ЭГ), контрольная группа (КГ).

**ASSESSMENT OF TRAINING EFFICIENCY IMPROVING STRESS RESISTANCE  
IN MILITARY UNITS**

This article presents an assessment of the effectiveness of training to improve stress resistance in the military in a control experiment. Thus, with the help of stress resilience training, the experimental group soldiers learned how to maximize the reserves of their own organism, establishing contacts with colleagues and leaders without supporting negative cognitions regarding their service. This allowed servicemen to make decisions of a positive nature in various army situations by reducing stress, mobilizing and optimizing personal characteristics, which contributed to self-development, self-actualization of the personality and the development of the conscious experience of a military man.

**Keywords:** adaptive abilities (AS), neuropsychic stability (NPU), moral standardization (MN), communication skills (CS), character accentuation, depressive state, stress, resistance to stress, experimental group (EG), control group (CG).

*Prezentat la 23.05.2019*

*Publicat: august 2019*