

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:355.43

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/19>**Борисенко В. Є.**

Національний університет «Острозька академія»

ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В НАУКОВІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

У статті проаналізовані науково-психологічні підходи до характеристики основних аспектів психологічної витривалості особистості. Зокрема, ми виокремили ключові постулати тлумачення психологічної витривалості, проаналізували зміст поняття психологічної витривалості, її структуру, охарактеризували концептуальні підходи до вивчення цього явища в психологічній науці.

Відповідно до численних наукових досліджень, психологічну витривалість описують як здатність ефективно протистояти стресу, труднощам та тяжким життєвим обставинам, що водночас передбачає здатність зберігати позитивний емоційний стан та продовжувати ефективно функціонування. Психологічна витривалість як особистісна якість включає аспекти стійкості, рівноваженості, опірності по відношенню до сформованих важких обставин. Проблема чинників формування психологічної витривалості військовослужбовців загалом і майбутніх офіцерів-розвідників зокрема постає особливо актуальною у період війни в Україні, адже у процесі військової підготовки перед майбутніми офіцерами-розвідниками постає необхідність пошуку можливих способів боротьби зі стресовими ситуаціями та різноманітних підходів до навчіння з ними справлятися, оскільки від цього залежить їхня професійна ефективність і спроможність приймати раціональні рішення під час бойових дій.

Наявні в науковій психологічній літературі підходи до вивчення психологічної витривалості актуалізують подальші розвідки у цьому напрямку з детальнішим аналізом змісту поняття психологічної витривалості, аналізом його структури, вдосконаленням концепції системи психологічної витривалості, описом ролі в навчальній/пізнавальній діяльності майбутніх офіцерів-розвідників, вивченням особливостей прояву в структурі метакогнітивного моніторингу. Ускладнюють процес розуміння психологічної витривалості багатоаспектність визначення поняття, не розрізнення термінів «психологічна витривалість» і «психологічна стійкість», подекуди переважаюче використання терміну психологічної стійкості, відсутність чіткої структури чинників психологічної витривалості.

Ключові слова: військовослужбовці; майбутні офіцери-розвідники; навчальна/пізнавальна діяльність; психологічна витривалість.

Постановка проблеми. Психологічна витривалість особистості завжди була в центрі уваги науковців, однак, зважаючи на різновекторність досліджень психологічної витривалості відповідно до різних напрямів психології, маємо багатосторонні підходи до тлумачення поняття та виокремлення основних функцій та чинників. Проблема чинників формування психологічної витривалості військовослужбовців загалом і майбутніх офіцерів-розвідників зокрема постає особливо актуальною у період війни в Україні. У процесі військової підготовки перед майбут-

німи офіцерами-розвідниками постає необхідність пошуку можливих способів боротьби зі стресовими ситуаціями та різноманітних підходів до навчіння з ними справлятися, адже від цього залежить їхня ефективність, спроможність аналізувати ситуації та приймати раціональні рішення під час бойових дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психологічних наукових джерел з проблеми вивчення психологічної витривалості дозволяє констатувати різноаспектну зацікавленість дослідників до вирішення цього питання.

Явище психологічної витривалості вивчають у різних областях психології, серед яких найчастіше у клінічній психології, психіатрії, психосоціалній психології та психології особистості. Проблему психологічної витривалості порушують у багатьох українських і зарубіжних дослідженнях (О. Біла, С. Богдановський, А. Бутенко, Н. Вавілова, Н. Вербин, Н. Височіна, В. Вишньовський, В. Генік, В. Готич, Т. Гром, С. Дяков, С. Дячук, Ю. Кирильчук, В. Клочков, М. Козяр, О. Кокун, З. Комар, С. Костів, Д. Кравцов, В. Крайнюк, М. Кудінова, О. Курявська, А. Левенець, Н. Лозінська, С. Максименко, Т. Мельничук, О. Милославська, В. Мороз, В. Невмержицький, А. Некрасов, О. Остапчук, Н. Підбуцька, І. Пішко, Ю. Попик, А. Романишин, І. Соловйова, В. Чорний, а також Т. Біггс (T. Biggs), Д. Браун (D. Brown), С. Брей (S. Bray), Н. Брік (N. Brick), Л. Ванг (L. Wang), К. Гао (X. Gao), С. Джонстон (S. Johnston), А. МакІнтайє (A. MacIntyre), А. МакКормік (A. McCormick), С. Мейджен (C. Meijen), А. Озарі (A. Ozsari), Д. Рассел (D. Russell), Н. Сар (N. Şar), Т. Січ (T. Seech), Л. Шейкер (L. Shaker), Х. Чу (H. Chu) та інші). Узагальненням напрацювань науковців є те, що у науковій психологічній літературі психологічну витривалість описують як здатність ефективно протистояти стресу, труднощам та тяжким життєвим обставинам, що водночас передбачає здатність зберігати позитивний емоційний стан та продовжувати ефективно функціонувати на високому адекватному рівні. Психологічна витривалість як особистісна якість включає декілька аспектів, серед яких виділяють стійкість, врівноваженість, опірність по відношенню до сформованих важких обставин. Основною функцією психологічної витривалості є здатність протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску оточення, зберігати здоров'я та працездатність на необхідному рівні, зважаючи на різні випробування.

Постановка завдання. Відповідно до зазначеного, вважаємо за доцільне здійснити теоретичний аналіз основних аспектів вивчення психологічної витривалості особистості на основі наявних у науковій психологічній літературі напрацювань.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури дозволяє узагальнити тлумачення терміну «психологічна витривалість». Психологічну витривалість описують як здатність ефективно протистояти стресу, труднощам та тяжким життєвим обставинам, що водночас передбачає здатність зберігати позитивний емоційний стан та продовжувати ефективно функціонувати на висо-

кому адекватному рівні. Як особистісна якість, психологічна витривалість включає аспекти стійкості, врівноваженості, опірності по відношенню до сформованих важких обставин. Основною функцією психологічної витривалості є здатність протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску оточення, зберігати здоров'я та працездатність на необхідному рівні.

Психологічна витривалість є однією з найвидатніших позитивних характеристик особистості, оскільки дозволяє справлятися з різними тисками конкуренції, навчання/пізнання, підтримувати психологічну рівновагу, враховуючи різні стресори, які відрізняються за своїми типами та гостротою відповідно до тих чи тих ситуацій, їх усвідомленню. У суб'єктів пізнання виділяють різну психологічну толерантність до цих тисків. Вищі рівні психологічної толерантності передбачають вищі показники впевненості в собі, самоефективності, здатність до творчості [16].

Психологічна витривалість особистості завжди була в центрі уваги науковців, оскільки, доведено, що збереження цієї особистісної якості є гарантом успішного саморозвитку. Однак, зважаючи на різновекторність досліджень психологічної витривалості відповідно до різних напрямів психології, маємо багатосторонні підходи до тлумачення поняття та виокремлення основних функцій та чинників.

Одним із перших напрямків психологічного вивчення психологічної витривалості була гештальтпсихологія, яка розглядає поняття кризь призму психологічної витривалості з погляду так званого «цілепокладання», тобто здатності до побудови цілей, що може бути як ситуативним, так і глобальним. Відзначають впевнений і стійкий розвиток суб'єктів пізнання з притаманними відповідними життєвими прагненнями та цілями, без витрат власних сил на тимчасові та ситуаційні труднощі [4].

Психологічна витривалість постає ключовим поняттям у вивченні ролі численних концепцій у сприянні стійкій цілеспрямованій поведінці та особистому успіху. Зокрема, активно обговорюють можливі способи покращення навичок самоконтролю та стійкості, щоб забезпечити ефективність діяльності у важких умовах [2].

Гуманістична психологія розглядає психологічну витривалість у межах Я-концепції особистості із розрізненням Я-реального і Я-ідеального. На рівні припущення, психологічна витривалість переважно залежить від успішності особистості у своєму розвитку, впевненості у своїх силах,

ефективності формування комплексу захисних механізмів та способів подолання труднощів, що дозволяє суб'єкту пізнання позбавитись внутрішнього дискомфорту, захиститись від зовнішніх впливів [4].

В останні роки концепція психологічної витривалості стала актуальною темою досліджень в галузі фізичних вправ і спортивної психології. Зокрема, вивчають вплив психічної витривалості на спортивний успіх. Однак, незважаючи на це, в цих численних та інтенсивних дослідженнях простежуємо недостатньо узгодженості щодо вимірювання та концептуалізації поняття психологічної витривалості.

Так, є емпірично обґрунтовані свідчення виявлення вищих показників психологічної витривалості у тих осіб, які активно займались спортом, на противагу до тих, хто у такі види активності не були включені. Також доведено, що середні показники психологічної витривалості вищі у спортсменів командних видів спорту. Зі збільшенням періоду занять психологічна витривалість статистично значимо зростає [7; 14].

Однак не лише командні види активних у фізичному плані видів спорту підвищують показники психологічної витривалості. Подібний ефект на психіку суб'єкта пізнання мають ігри в шахи [13].

Досліджують також, яким чином ті чи ті види спорту є спрямованими на витривалість (наприкладі бігу на довгі дистанції) та психологічні аспекти особистості: здатність витримувати втому та цілеспрямовано рухатись далі співвідноситься зі спроможністю психологічно проявляти витривалість за несприятливих умов [10].

В основі психологічної витривалості лежить узгодженість у функціонуванні більшості органів та органічних систем. Витривалість передбачає здатність витрачати внутрішні ресурси ціленаправлено, щоб їх вистачило на виконання необхідної кількості роботи насамперед фізичного типу без завдання шкоди своєму здоров'ю та життю [1].

Таким чином, емпірично доведено, що фактично всі види спорту мають сприятливий вплив на формування витривалості особистості. Можливим поясненням може бути взаємозв'язок розуму і тіла: під час інтенсивних навантажень на серцево-судинну систему змінюється гормональний баланс організму; фізична витривалість формує емоційну стійкість і, як наслідок, психологічну витривалість тощо [14; 13; 10].

Також доведено, що не лише розвиток фізичної форми покращує рівень психологічної витри-

валості, але й навпаки. Особистісні уявлення щодо власних фізіологічних можливостей, установки щодо спрямування тієї чи тієї діяльності, цілепокладання мають вплив на мотивацію до продовження занять спортом, прагнення до перемоги або ж готовності здаватися і не продовжувати спортивні заняття. Покращує мотиваційне прагнення стратегічне мислення, оскільки формулює конкретні завдання та довготривалі мотиви діяльності, спрямовані на вирішення тих чи тих завдань [11].

Вивчають також співвідношення між очікуваннями щодо власної ефективності з показниками психологічної витривалості (на прикладі спортсменів). Незважаючи на те, що теоретично доведено, що очікування стимулюють більшу ефективність у виконанні поставлених цілей, і навіть попри фізичну втому, тобто є основою мотиваційної складової індивідів, емпіричні дані не показують статистично значимих зв'язків між очікуваннями щодо успішності виконання завдань та психологічною витривалістю [16].

У ширшому плані в дослідженнях, пов'язаних із спортом, механізми, за допомогою яких психологічні навички впливають на ефективність діяльності, досі не повністю зрозумілі, а концептуалізація терміну психологічних навичок залишається неоднозначною. Дослідження спортивної психології мають застосування, які виходять за межі спортивної сфери в контекстах військової підготовки та бойових дій. Тому, враховуючи подібність між спортивною та військовою діяльністю, можна зазначити, що аспекти психологічної витривалості потребують детальнішого вивчення [5].

Досліджують також вплив ментальної втоми на витривалість особистості. Доведено, що індивідуальна чутливість впливає на сприйнятливості до втоми, однак її показники мають тенденцію до зниження у випадках кращої фізичної підготовки. Отже, фізично розвинені люди, відповідно до результатів дослідження, менш емоційно вразливі і демонструють значно вищі показники стійкості [14].

Крім кореляцій з індивідуальними фізичними можливостями, психологічна витривалість також пов'язана зі спроможністю йти на ризик та зваженістю дій в несприятливих умовах. Зокрема, явище психологічної витривалості розглядають як чинник, необхідний для прийняття раціональних рішень в складних ситуаціях (на прикладі фінансово-інвестиційної сфери) [8].

У випадку вивчення мотивації до оптимальних дій у ризикованих умовах, вартим уваги є те, що

особливого значення набуває стимул винагороди. Доведено, що фізична працездатність погіршується при перевантаженні когнітивного контролю завданнями, що знижує загальну індивідну ефективність діяльності [6].

Мотиваційні установки до вищих показників психологічної витривалості зростають при налагодженні стосунків з родиною [9]. Зокрема, вивчають роль підтримки родини та друзів-однолітків на формування самооцінних компонентів в якості складової психологічної витривалості у людей з ігровою залежністю. Установка на продовження опору може надавати впевненість у власних силах та підсилювати прагнення до опору [15].

У сфері військової психології вивчають, зокрема, роль соціальних і психологічних втручань, які існують для військових пар/сімей. Однак наголошують на необхідності розробки методів підтримки для імплементації у різних контекстах сприяння військовослужбовцям та їхнім сім'ям [12].

На сьогодні найбільш актуальною та дискусійною у психологічній науковій спільноті є проблема сприяння збереженню психічного здоров'я населення в стресових умовах військового часу. Як виявлено, найбільш цінними та затребуваними в епоху пандемій і військових конфліктів (зокрема війни в Україні) є такі характеристики особистості, як стресостійкість, витривалість, психологічна пружність, здатність до відновлення, оскільки саме ці чинники є запорукою здатності впоратись зі складними життєвими ситуаціями. Крім того, ці характеристики направлені на активізацію адаптаційних і захисних механізмів особистісного самозбереження [3].

Серед найнеобхідніших навичок з інтенцією на майбутнє виокремлюють витривалість, стресостійкість та гнучкість. Саме ці чинники ряд авторів характеризують під загальним поняттям резильєнтності, що у вітчизняній психології є відносно новим терміном, однак, його вивчення є актуальним завданням, особливо враховуючи ситуації, коли у переважній більшості громадян України відсутній досвід переживання втрат внаслідок війни [3].

Крім того, варто наголосити на важливості психологічної витривалості як системної характеристики резильєнтності, оскільки психологічна витривалість є цінною спроможністю і компетентністю як сьогодні, так і в прогнозованому майбутньому. Резильєнс, який визначають як процес опору і подолання негараздів чи пристосування до нових умов, може бути детермінованим не лише особистісними характеристиками суб'єкта пізнання, а й особистісними моделями реагування на стреси як тригери [3].

Психологічна витривалість є однією з провідних інтегральних військово-професійних якостей, що необхідні для здійснення якісної підготовки військовослужбовців. Оскільки психологічна витривалість забезпечує емоційну лабільність, урівноваженість емоційних проявів, а також спроможність психіки чинити опір негативним стресовим чинникам військової служби, це явище є основою саморегуляції індивіда [1].

Висновки. Отже, психологічна витривалість є явищем, що описує здатність суб'єкта пізнання переживати стресові ситуації, адаптуватись до них і відновлюватись опісля. Крім того, психологічна витривалість виступає здатністю індивідів розвиватись та становитись сильнішими після подій, які можуть викликати дискомфорт та/або страждання. Наявні в науковій психологічній літературі підходи до вивчення психологічної витривалості актуалізують подальші розвідки у цьому напрямку з детальнішим аналізом змісту поняття психологічної витривалості, аналізом його структури, вдосконаленням концепції системи психологічної витривалості, описом ролі в навчальній/пізнавальній діяльності майбутніх офіцерів-розвідників. Ускладнюють процес розуміння психологічної витривалості багатоаспектність визначення поняття, не розрізнення термінів «психологічна витривалість» і «психологічна стійкість», а подекуди і переважаюче використання терміну психологічної стійкості, відсутність чіткої структури чинників психологічної витривалості.

Список літератури:

1. Бутенко А., Гром Т., Некрасов А. Зміст і структура психофізичної витривалості майбутніх офіцерів. *Молодий вчений*, 2021. Вип. 4, №. 92. С. 190–193.
2. Максименко С. Д., Невмержицький В. М. Морально-психологічна стійкість як умова конструктивної життєвої перспективи особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць*. Режим доступу: <chrome-extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i46/15.pdf>
3. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія. Авт. кол.: Ю. Ю. Чистовська [та ін.]; за заг. ред. Ю. Ю. Чистовської, О. В. Куліш. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.

4. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
5. Arthur R., Fitzwater J., Roberts R., Hardy J., Arthur C. Psychological skills and “the Paras”: The indirect effects of psychological skills on endurance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2017. Vol. 29, No. 4. P. 449–465.
6. Brown D.M.Y., Bray S.R. Effects of mental fatigue on physical endurance performance and muscle activation are attenuated by monetary incentives. *The Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2017. Vol. 39, No. 6. P. 385–396.
7. Chu H. Quantitative analysis of psychological endurance capability in basketball sports. *Advances in Engineering Research*, 2016. Vol. 104. P. 256–260.
8. Gao X., Shi Y., Zhang J., Luo Y. Psychological endurance hypothesis for uncertain decision and its application in supply chain information sharing. *Journal of Financial Risk Management*, 2017. Vol. 6. P. 210–229.
9. Kostiv S., Oderov A., Klymovych V., Yagypov V., Romanchuk S., Matveiko O., Baidala V. Experimental results of the psychological endurance development of military professionals. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021. Vol. 21, No. 2. P. 1076–1083.
10. Leon-Guereno P., Malchrowicz-Moško E., Hautbois C., Valero-Valenzuela A. Editorial: Psychological dimensions of running and other endurance sports, among unexplored socio-cultural groups. *Movement science*, 2023. Vol. 14. P. 33–39.
11. Meijen C., Brick N.E., McCormick A., Lane A.M., Marchant D.C., Marcora S.M., Micklewright D., Robinson D.T. Psychological strategies to resist slowing down or stopping during endurance activity: An expert opinion paper. *In Sport & Exercise Psychology Review*, 2023. Vol. 18, No. 1. P. 4–37.
12. Ohlsson A., Nilsson S., Larsson G. Social and psychological support for military personnel and their families in connection with military deployment: A scoping review and thematic analysis. *Journal of Veterans Studies*, 2024. Vol. 10, No. 1. P. 160–172.
13. Ozsari A., Pepe S., Gorucu A. Investigation of the relationship between mental endurance and psychological well-being of male chess players. *Journal of Men's Health*, 2022. Vol. 18, No. 7. P. 1–7.
14. Şar N.Ş., Soyer F., Koç M. An analysis of psychological endurance and personality traits of individuals doing sports and not doing sports by various variables. *Physical Education of Students*, 2018. Vol. 2. P. 91–98.
15. Sert M. A model proposal regarding the effect of adolescents' psychological endurance on internet addiction and intermediary role of self-esteem among related variables. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2019. Vol. 18, No. 1. P. 1–14.
16. Shaker L.A. Psychological endurance and its relationship to self-efficacy expectations among students of the college of physical education and sports sciences, university of Babylon. *Journal of Sports Science and Nutrition*, 2022. Vol. 3, No. 2. P. 116–122.

Borysenko V. Ye. TO THE PROBLEM OF STUDYING PSYCHOLOGICAL ENDURANCE OF PERSONALITY IN SCIENTIFIC PSYCHOLOGICAL LITERATURE

The paper analyzes scientific and psychological approaches to the characterization of the main aspects of the psychological endurance of the individual. In particular, we have identified the key postulates of the interpretation of psychological endurance, analyzed the content of the concept of psychological endurance, and its structure, characterized the conceptual approaches to the study of this phenomenon in psychological science.

According to numerous scientific studies, psychological endurance is described as the ability to effectively resist stress, difficulties and difficult life circumstances, which at the same time implies the ability to maintain a positive emotional state and continue effective functioning. Psychological endurance as a personal quality includes aspects of stability, balance, and resistance to difficult circumstances. The problem of factors forming the psychological endurance of military personnel in general and future reconnaissance officers, in particular, becomes especially relevant during the war in Ukraine because, in the process of military training, future reconnaissance officers are faced with the need to find possible ways to deal with stressful situations and various approaches to learning to cope with them since their professional effectiveness and ability to make rational decisions during combat operations depend on this.

The approaches to studying psychological endurance available in the scientific psychological literature update further research in this direction with a more detailed analysis of the content of the concept of psychological endurance, analysis of its structure, improvement of the concept of the psychological endurance system, description of the role in the educational/cognitive activities of future reconnaissance officers, and study of the features of its manifestation in the structure of metacognitive monitoring. The process of understanding psychological resilience is complicated by the multifaceted definition of the concept, the lack of distinction between the terms «psychological endurance» and «psychological resilience», the sometimes predominant use of the term psychological stability, and the lack of a clear structure of the factors of psychological resilience.

Key words: military personnel; future reconnaissance officers; educational/cognitive activity; psychological endurance.