

2. Finding the Words to Say It: The Healing Power of Poetry
https://www.researchgate.net/publication/7803866_Finding_the_Words_to_Say_It_The_Healing_Power_of_Poetry

3. 'The world will remember this war not through reportage but through art': the creatives on Ukraine's frontline https://www.theguardian.com/culture/2024/oct/27/the-world-will-remember-this-war-not-through-reportage-but-through-art-the-creatives-on-ukraines-frontline?utm_source

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-60>

КОМПОНЕНТНА СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Борисенко Валерій Євгенович

докторант кафедри психології,

Національний університет «Острозька академія»

м. Острог, Україна

Психологічна витривалість виступає важливою характеристикою психічного здоров'я та благополуччя, що враховує фізіологічні, особистісні та соціальні компоненти, яких можна навчитись і які під час фрустраційних та стресогенних ситуацій забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу. Крім того, психологічна витривалість направлена на підтримку належного рівня ефективності будь-якої діяльності завдяки критеріям урівноваженості, стабільності та опірності.

До складу структури психологічної витривалості входять психологічна стійкість та наполегливість як сила та здатність справитись зі стресом, а також психологічна життєстійкість, під якою розуміють здатність захиститись від несприятливих наслідків стресу за допомогою чинників зобов'язання, контролю та викликів, що уможливають позитивні мотиваційні якості, необхідні для досягнення цілей. Психологічна витривалість як особистісна якість включає стійкість, врівноваженість, опірність по відношенню до сформованих важких/стресових обставин. Основною функцією психологічної витривалості є здатність протистояти труднощам, несприятливому тиску оточення, зберігати здоров'я та працездатність на необхідному рівні [2; 6].

Основними компонентами сформованості психологічної витривалості є: тип темпераменту, властивості нервової системи, вольові якості особистості, мотиваційні установки. На психофізіологічному рівні витривалість проявляється як рівень сили нервової системи. Зокрема, у структурі особистості майбутніх офіцерів-розвідників витривалість визначається високою працездатністю, достатнім ступенем стриманості у висловленні почуттів, вмінням чекати та слухати інших, ініціативністю та наполегливістю у досягненні цілей, тоді як, навпаки, слабкість нервової системи визначають протилежні властивості підвищеної стомлюваності, недостатньої ініціативності, сугестивності, невпевненості [1].

Врівноваженість нервових процесів вказує на збалансованість процесів збудження/гальмування, тоді як неуврівноваженість проявляється у відсутності терпіння, дратівливості, змінах настрою та афективних реакціях. Зокрема, залежно від типу темпераменту поведінкова динаміка емоційного збудження майбутніх офіцерів-розвідників відображає особливості функціонування відповідної нервової системи. Для визначення витривалості як властивості нервової системи використовують різноманітні тести, за допомогою яких можна передбачити ту чи ту поведінку у відповідній ситуації [1].

Вольові процеси допомагають керувати процесами емоційними, особливо при надмірній емоційності, а також за необхідності здійснення контролю за емоційним станом, що вимагає від майбутніх офіцерів-розвідників додаткових зусиль. Іншими словами, вольові якості відіграють роль компенсаторів негативних емоційних станів. Як основа психологічної витривалості, вольові якості сприяють її збереженню та розвитку в умовах навчальних/військових операцій. Важливими для психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників є насамперед вольові якості сміливості, мужності, рішучості, наполегливості, ініціативності, цілеспрямованості, терпіння (витримки), стійкості, опірності, самовладання, віри в себе (впевненості в собі), оптимізму, відповідальності, самостійності, врівноваженості, дисциплінованості, самоконтролю, саморегуляції [1].

Мотивація спонукає до активності й надає відповідну спрямованість, про що свідчать прагнення до перемоги, тоді як навчально-тренувальна діяльність спонукає до постійного вдосконалення, що пов'язане з появою відповідних мотивів. На початковому етапі навчально-тренувальних занять мотивами формування психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників є прагнення до самовдосконалення, самовираження і самоствердження, соціальні настанови, задоволення духовних/матеріальних потреб [3; 1].

Психологічна витривалість також пов'язана з особистісними проявами військових фахівців, а саме з їх свідомою військовою діяльністю, набором компетенцій, які вони реалізують у професійному середовищі, фаховою «Я-концепцією», системою цінностей та саморегуляцією. Вагому роль відіграє готовність до усвідомленої діяльності відповідальності [5].

Психологічна витривалість формується на основі витривалості фізичної. Оскільки під час тривалої фізичної військової підготовки індивід стикається з власними лімітами, установками щодо можливостей власного тіла, переборює відчуття втоми тощо, відбувається одночасний розвиток необхідних для цілеспрямованої діяльності вольових якостей, тобто виникає звичка діяти активно в умовах психофізіологічної втоми [3].

Психологічна витривалість майбутніх офіцерів-розвідників, як здатність до ефективного функціонування та адаптації до стресових ситуацій та труднощів, які можуть виникати у військовій службі, є важливим аспектом для успішного виконання завдань у військовому середовищі та забезпечення оптимальної працездатності. Виділяють такі основні аспекти психологічної витривалості військових: стресостійкість як здатність до витримки та адаптації до стресових ситуацій без втрати ефективності діяльності та погіршення психічного здоров'я; емоційна стійкість як здатність до збереження емоційної стабільності та зосередженості під час виконання завдань у стресових умовах, а також як здатність до відновлення попереднього стабільного психологічного стану після впливу несприятливих умов та в посттравматичний стресовий період; саморегуляція як здатність до самоконтролю та самодисципліни; адаптивність як здатність до швидкої адаптації до нових умов; оптимізм та детермінація як здатність до позитивного настрою та впевненості у своїх здібностях; співпраця та підтримка як здатність до співіснування з колегами та надання/отримання підтримки у складних ситуаціях [3; 4].

Отже, основними компонентами сформованості психологічної витривалості є тип темпераменту, властивості нервової системи, вольові особистісні якості, мотиваційні установки. Вищі показники психологічної витривалості мають сприятливий вплив на формування таких особистісних якостей, як зосередженість на виконанні завдань, вмотивованість до діяльності, витримка у важкі стресові періоди, справляння зі стресом та невдачами. Крім того, функцією психологічної витривалості є формування здатності до ризиків та прийняття рішень, сприяння у формуванні позитивних та оптимістичних установок, стресостійкості, ефективного керування емоціями, а також постановка та досягнення цілей, формування лідерських якостей.

Література:

1. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.-метод. посіб. [автори-укладачі: Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. К.: НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 120 с.
2. Готич В. О. Resilience, hardiness, психологічна стійкість, життестійкість: Порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2023. Вип. 34, № 73. С. 7–12.
3. Костів С. Ф. Психолого-педагогічний аналіз проблем психофізичної витривалості офіцерів у військово-професійній діяльності в науковій літературі та військовій практиці. *Наукові записки*, 2019. Вип. 6. № 3. С. 62–66.
4. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія психологія*, 2023. Вип. 34. № 72. С. 197–202.
5. Ягупов В. В., Костів С. Ф. Діагностування розвиненості психофізичної витривалості офіцерів військового управління на етапі оперативно-тактичної підготовки. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2019. Вип. 7. №. 84. С. 11–17.
6. Biggs T. A., Seech T. R., Johnston S. L., Russell D. W. Psychological endurance: How grit, resilience, and related factors contribute to sustained effort despite adversity. *The Journal of General Psychology*, 2023. Vol. 151. P. 1–43.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-61>

MECHANISMS FOR STRENGTHENING THE PROFESSIONAL RESILIENCE AND COMPETITIVENESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

Varina Hanna Borysivna

*Master of Psychology, Senior Lecturer, Department of Psychology,
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
Zaporizhzhia, Ukraine*

The modern world—especially within the Ukrainian context—is marked by high levels of uncertainty, leading to an increased demand for qualified psychologists. These professionals play a crucial role in rehabilitating