

**Борисенко В. Є.,**  
*докторант кафедри психології*  
*Національного університету «Острозька академія»*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДАТНОСТІ СПРАВЛЯТИСЬ ЗІ СКЛАДНИМИ ЖИТТЄВИМИ СИТУАЦІЯМИ У ВІЙСЬКОВИХ УМОВАХ**

Сьогодні найбільш актуальною та дискусійною у психологічній науці є проблема сприяння збереженню психічного здоров'я населення в стресових умовах війни. Психологічна витривалість як ключовий чинник подолання життєвих труднощів, адаптації до змін і підтримки емоційної рівноваги насамперед у найскладніших обставинах, охоплює здатність протистояти стресу, керувати емоціями, а також підтримувати оптимальний рівень психічного здоров'я.

Компонентами психологічної витривалості виступають емоційна регуляція як здатність контролювати власні емоції, запобігати їх надмірному впливу на поведінку та прийняття рішень, когнітивна гнучкість як уміння змінювати свої переконання, шукати альтернативні шляхи вирішення проблем і розглядати ситуацію з різних перспектив, самоефективність як віра у власні сили та можливості долати труднощі, підтримка соціальних зв'язків як сприяння зниженню рівня стресу, стресостійкість як здатність адаптуватися до несприятливих умов і знаходити ресурси для відновлення після негативних і травмуючих подій. Найбільш цінними та затребуваними в епоху пандемій і військових конфліктів є такі характеристики особистості, як стресостійкість, витривалість, психологічна пружність, здатність до відновлення, оскільки саме ці чинники є запорукою здатності індивіда впоратись зі складними життєвими ситуаціями, і саме ці характеристики направлені на активізацію адаптаційних і захисних механізмів особистісного самозбереження. Зокрема, на Всесвітньому економічному форумі у Давосі у 2020 р. визначили топ-10 необхідних навичок у майбутньому. Серед інших, виокремили витривалість, стресостійкість та гнучкість, що характеризують під загальним поняттям резильєнтності, яке у вітчизняній психології є відносно новим терміном, однак його вивчення є актуальним завданням, особливо у ситуаціях, коли у переважної більшості громадян України відсутній досвід переживання втрат внаслідок війни [4; 6].

Щодо ролі психологічної витривалості у військових умовах, варто зазначити, що для військовослужбовців психологічна витривалість є критично важливим чинником, оскільки їхня діяльність пов'язана з

високим рівнем стресу, фізичним та емоційним виснаженням. У військових умовах психологічна витривалість проявляється у здатності військовослужбовців долати складні життєві та бойові ситуації, забезпечує адаптивність, стійкість до стресу, раціональне прийняття рішень та емоційну стабільність. Формування психологічної витривалості допомагає військовим та цивільним швидше адаптуватися до екстремальних умов, захищає від психологічного виснаження та посттравматичних розладів, зокрема, знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Крім того, психологічна витривалість покращує згуртованість та ефективність командної роботи, сприяє підвищенню бойової ефективності [1; 3; 7].

У вужчому значенні 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 особистісної саморегуляції [2; 1].

Методами розвитку психологічної витривалості є тренування стресостійкості (психологічні симуляції, контроль дихання, когнітивна рефлексія), фізична підготовка (регулярні фізичні навантаження як засіб підтримки психоемоційної рівноваги), розвиток емоційного інтелекту (усвідомлення емоцій та керування ними). Під час тривалої фізичної підготовки формуються вольові якості особистості, необхідні для вдалого подолання перешкод. Крім цього, варто враховувати формування уявлень індивідів про власні можливості та доцільність їх розподілення відповідно до тих чи тих військових завдань. Важливу роль також відіграє соціальна підтримка (формування згуртованих підрозділів, підтримка контактів з рідними та друзями), робота з психологом (індивідуальна та групова психотерапія, техніки релаксації) тощо [5; 7].

Отже, психологічна витривалість є поняттям, що описує здатність людини 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. Психологічна витривалість є необхідною умовою для успішного виконання завдань у військових умовах, оскільки допомагає адаптуватись до складних ситуацій, запобігає психічному виснаженню та сприяє ефективній взаємодії всередині військового колективу. Розвиток та підтримка психологічної витривалості є ключовим аспектом у психологічній підготовці військовослужбовців.

### Список використаних джерел:

1. Бутенко А., Гром Т., Некрасов А. Зміст і структура психофізичної витривалості майбутніх офіцерів. *Молодий вчений*, 2021. Вип. 4, № 92. С. 190–193.
2. Вербин Н. Б. Сутність, зміст і структура професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління на етапі оперативнотактичного рівня підготовки. *Педагогічні науки*, 2017. Вип. 2, № 88. С. 51–55.
3. 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 Черняхівського, 2020. 120 с.
4. Готич В. О. Resilience, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: Порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2023. Вип. 34. С. 7–12.
5. 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.
6. 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.
7. 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.