

СЕКЦІЯ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ;
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.922:159.947.3

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2025-1-1>ПСИХОЛОГІЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ VS. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ
ТА ПСИХОЛОГІЧНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ**Борисенко Валерій Євгенович,**
докторант кафедри психології*Національний університет «Острозька академія»*valerii.borysenko@oa.edu.ua<https://orcid.org/0009-0002-2047-8768>

Мета. У статті зосереджено увагу на аналізі теоретичних і методологічних аспектів психологічної витривалості в її зв'язку із психологічною стійкістю та життєстійкістю. **Методи.** У дослідженні використані теоретичні та порівняльні методи вивчення основних аспектів психологічної витривалості. Необхідність вивчення зв'язку психологічної витривалості із психологічною стійкістю та життєстійкістю зумовлена різноплановістю та контроверсійністю явища психологічної витривалості в науковій літературі. **Результати.** Узагальнене тлумачення психологічної витривалості є важливою особистісною процесуальною характеристикою психічного здоров'я та благополуччя, що складається з фізіологічних, особистісних і соціальних компонентів, яких можна навчитись і які в разі фрустраційних і стресогенних ситуацій забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу та керувати ними, а також підтримувати належний рівень ефективності будь-якої необхідної навчальної чи пізнавальної діяльності завдяки аспектам урівноваженості, стабільності й опірності. Основними характеристиками психологічної витривалості є (стресо)стійкість, урівноваженість, опірність перешкодам, адаптивність, стабільність, оптимізм, віра у власні здібності/можливості, самоконтроль і саморегуляція, соціальна підтримка, рефлексія, зворотний зв'язок. Складовими частинами психологічної стійкості є витримка, життєстійкість, самоконтроль і психологічна стійкість. Успіх психологічної витривалості безпосередньо залежить від балансу індивідуально-психологічних якостей і міжособистісних характеристик, а також від здатності впоратися зі стресом та використовувати різні ресурси для підтримки свого психічного та фізичного благополуччя. **Висновки.** Результати теоретичного аналізу відіграють вагому роль у вивченні психологічної витривалості. Урахування особливостей успішної психологічної витривалості, що безпосередньо залежить від балансу індивідуально-психологічних якостей та міжособистісних характеристик, а також від здатності впоратися зі стресом і використовувати різні ресурси для підтримки свого психічного та фізичного благополуччя, є важливим для подальших досліджень.

Ключові слова: психічне благополуччя, психічне здоров'я, психологічна витривалість, психологічна життєстійкість, психологічна стійкість.

PSYCHOLOGICAL ENDURANCE VS. PSYCHOLOGICAL RESILIENCE
AND PSYCHOLOGICAL HARDINESS**Borysenko Valerii Yevhenovych,**

Doctoral Student at the Department of Psychology

National University of Ostroh Academyvalerii.borysenko@oa.edu.ua<https://orcid.org/0009-0002-2047-8768>

Purpose. The article focuses on the analysis of theoretical and methodological aspects of psychological endurance in its connection with psychological resilience and hardiness. **Methods.** The study uses theoretical and comparative methods to study the main aspects of psychological endurance. The need to study the relationship between psychological endurance and psychological resilience and hardiness is due to the diversity and controversy of the phenomenon of psychological hardiness in the scientific literature. **Results.** A generalized interpretation of psychological endurance is an important personal process characteristic of mental health and well-being, consisting of physiological, personal and social components that can be learned and which, in cases of frustrating and stressful situations, provide the ability to withstand and manage psychological stress conditions, as well as maintain the appropriate level of effectiveness of any necessary educational or cognitive activity due to the aspects of balance, stability and resilience. The main



characteristics of psychological endurance are (stress) resilience, balance, resistance to obstacles, adaptability, stability, optimism, belief in one's abilities/possibilities, self-control and self-regulation, social support, reflection, and feedback. The components of psychological endurance are (stress)resistance, resilience, self-control and psychological resilience. The success of psychological endurance directly depends on the balance of individual psychological qualities and interpersonal characteristics, as well as the ability to cope with stress and use various resources to maintain one's mental and physical well-being. **Conclusions.** The results of theoretical analysis play a significant role in the study of psychological endurance. Taking into account the features of successful psychological endurance, which directly depends on the balance of individual psychological qualities and interpersonal characteristics, as well as the ability to cope with stress and use various resources to maintain one's mental and physical well-being, is important for further research.

Key words: *mental well-being, mental health, psychological endurance, psychological resilience, psychological hardiness.*

Вступ. Оскільки велика кількість напружених ситуацій провокують значні психологічні та фізіологічні стресори, збереження психічного здоров'я та мотиваційних настанов є нелегким завданням. Особливо це стосується реалій сьогодення, невід'ємно пов'язаних із воєнною інтервенцією та ситуацією на теренах нашої держави. Предикторами індивідного успіху під час цих та подібних викликів виступають чинники психологічної витривалості, стійкості, життєстійкості та міцності.

Явище психологічної витривалості є досить поширеним, однак різноплановим і контроверсійним. Аналіз психологічних і методологічних наукових джерел із проблеми вивчення психологічної витривалості виявив різноаспектну зацікавленість дослідників у підходах до тлумачення терміна. Особливості психологічної витривалості вивчають у клінічній психології, психіатрії, психосоціальній психології та психології особистості (Т. Біггс, О. Біла, С. Богдановський, Д. Браун, С. Брей, Н. Брік, А. Бутенко, Н. Вавілова, Л. Ванг, Н. Вербин, Н. Височіна, В. Вишньовський, К. Гао, В. Генік, В. Готич, Т. Гром, С. Джонстон, С. Дяков, С. Дячук, Ю. Кирильчук, В. Ключков, М. Козяр, О. Кокун, З. Комар, С. Костів, Д. Кравцов, В. Крайнюк, М. Кудінова, О. Курявська, А. Левенець, Н. Лозінська, А. Макінтайє, А. Макормік, С. Максименко, С. Мейджен, Т. Мельничук, О. Милославська, В. Мороз, В. Невмержицький, А. Некрасов, А. Неурова, А. Озарі, О. Остапчук, Н. Підбуцька, І. Пішко, Ю. Попик, Д. Рассел, А. Романишин, Н. Сар, Т. Січ, І. Соловйова, В. Чорний, Х. Чу, Л. Шейкер та інші). Так, зокрема, Т. Біггс із колегами пропонують детальне вивчення чинників психологічної витривалості з окресленням основних моделей їхнього зв'язку; Н. Вербин вивчає сутність, зміст і структуру професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління на етапі оперативно-тактичного рівня підготовки; В. Готич здійснює порівняльний аналіз у соціально-психологічних дослідженнях понять "resilience", "hardiness", «психологічна стійкість», «життєстійкість»; О. Кокун із колегами обґрунтовують доцільність методичних розробок забезпечення

психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій; Д. Кравцов вивчає психологічну стійкість спеціаліста екстремального профілю; М. Кудінова здійснює порівняльний аналіз понять «стресостійкість» і «емоційна стійкість»; С. Максименко з колегами вивчають психологічну витривалість у рамках психології когнітивних процесів; О. Милославська та С. Богдановський розглядають резильєнтність як складову частину психічної витривалості військовослужбовця; Ю. Попик окреслює особливості психологічної стійкості військовослужбовців під час виконання бойових завдань; В. Чорний із колегами вивчають соціальні чинники психологічної стійкості українських військовослужбовців під час російсько-української війни тощо.

Конструкти психологічної витривалості часто можуть бути змішаними та нечітко розмежованими. Важкість тлумачення полягає в тому, що багато авторів уніфікують поняття «психологічна витривалість» із семантично близькими поняттями «психологічна стійкість», «життєстійкість» тощо, що ускладнює формування єдиного понятійного підходу до вивчення цього терміна. Саме тому вважаємо за доцільне розмежувати ці поняття.

Теоретичне обґрунтування проблеми. Зважаючи на різноплановість і контроверсійність явища психологічної витривалості, трудність тлумачення терміна полягає в уніфікуванні поняття «психологічна витривалість» (англ. — *psychological endurance*), «психологічна стійкість» (англ. — *psychological resilience*) та «психологічна життєстійкість» (англ. — *psychological hardiness*), що ускладнює формування єдиного понятійного підходу до вивчення цього психологічного явища. Як важливі характеристики психічного здоров'я та благополуччя, явища психологічної витривалості, стійкості та життєстійкості мають сприятливий вплив на вправлення із життєвими труднощами, особливо під час стресових ситуацій. Синонімічність терміна психологічної витривалості з поняттями психологічної стійкості та психологічної життєстійкості насамперед зумовлена «труднощами перекладу» (особливо це помітно

у працях вітчизняних авторів) та/або вивченням цих явищ крізь призму їхніх подібностей. Так, зокрема, Н. Вербин наголошує на спільному компоненті явищ психологічної витривалості та стійкості, що полягає у здатності діяти зважено в несприятливих умовах (Вербин, 2017). В англомовній психологічній літературі часто вживаються близькі за значенням терміни “resilience” та “hardiness”, тоді як в українськомовній науковій літературі, відповідно до доводів В. Готич, ці терміни визначають за допомогою різних концептів у зв’язку зі збільшенням кількості досліджень і різних поглядів авторів. Саме В. Готич наполягає на перекладі “resilience” як «психологічна стійкість», а “hardiness” як «життєстійкість» (Готич, 2023). Тому вважаємо за доцільне здійснити теоретичний аналіз особливостей психологічної витривалості з метою виділення основних чинників та розмежування цих понять.

Методологія та методи. У дослідженні використані теоретичні та порівняльні методи вивчення основних аспектів психологічної витривалості. Необхідність вивчення зв’язку психологічної витривалості із психологічною стійкістю та життєстійкістю зумовлена різноплановістю та контрверсійністю явища психологічної витривалості в науковій психологічній літературі.

Результати та дискусії. Основними характеристиками психологічної витривалості є: (стресо)стійкість – як здатність зберігати емоційну стабільність і продовжувати ефективне функціонування під час стресових/фрустраційних ситуацій; урівноваженість – як пропорційність сили реагування на подразники з урахуванням величини позитивних/негативних наслідків; опірність – як здатність до опору тим перешкодам, що обмежують свободу поведінки/вибору; адаптивність – як сприяння адаптації до змін у житті; стабільність – як спосіб збереження можливостей функціонувати, здійснювати самокерування, розвиватись, адаптуватись; оптимізм – як здатність знаходити позитив за будь-яких умов; віра у власні здібності/можливості, що полягає у сприянні збереженню вищих показників віри у власні можливості та здатності зберігати впевненість у собі під час викликів та негараздів; самоконтроль і саморегуляція – як здатності керувати своїми емоціями та реакціями на стресові подразники з уникненням негативних та/або руйнівних поведінкових реакцій; соціальна підтримка – як здатність просити й отримувати необхідну підтримку від сім’ї/друзів/колег під час проживання тих чи тих стресових ситуацій; рефлексія – як здатність аналізувати свої дії та реакції на стресові ситуації; зворотний зв’язок – як здатність ураховувати попередні помилки/зауваги інших, що уможливорює навчання на власних помилках і вдосконалення

стратегій адаптації (Підбуцька, Курявська, 2010; Кравцов, 2020; Biggs et al., 2023).

Виділяють також індивідуально-психологічні (інтраперсональні) якості та міжособистісні (інтерперсональні) характеристики психологічної витривалості. Міжособистісні характеристики виникають у процесі взаємодії між особами/групами, впливають на наше сприйняття, емоційний стан, поведінку та самопочуття (Кокун, Мельничук, 2023; Кокун та ін., 2023). Найбільш типовими міжособистісними характеристиками психологічної витривалості є: спілкування, якісними складовими частинами якого є чіткість, відкритість, здатність слухати і чути, взаєморозуміння; соціальна підтримка; емпатія та співчуття, що сприяють підвищенню емоційного благополуччя; міжособистісні конфлікти; сукупність соціально значущих досягнень з урахуванням соціальних норм і очікувань, що можуть тим чи тим чином впливати на поведінку суб’єктів пізнання, їх взаємодію (Підбуцька, Курявська, 2010; Неурова та ін., 2016; Кокун, Мельничук, 2023; Кокун та ін., 2023). До складу індивідуально-психологічних якостей психологічної витривалості відносять: особистісні настанови нейротизму, екстраверсії, самооцінювання, упевненості в собі, відповідальності тощо; емоційну стійкість здійснення контролю над породженими стресом емоціями, думками та поведінкою; когнітивні підходи (способи мислення, переконання й уявлення про світ); стиль сприймання і інтерпретацію інформації; внутрішні мотиви та цінності як якісні характеристики смислових і життєвих орієнтацій, що передбачають компоненти оптимізму, задоволеності собою/життям, здатність ставити адекватні життєві цілі, вправлятись у позитивному самоставленні та самостановленні; копінг-стратегії як способи реагування на стресові ситуації ізоляції, фрустрації або травматичних подій тощо (Підбуцька, Курявська, 2010; Неурова та ін., 2016; Кокун, Мельничук, 2023; Кокун та ін., 2023). Ці й інші чинники перебувають у взаємодії, утворюють складну систему відносин і впливів у соціальному середовищі.

Найвідомішою моделлю психологічної витривалості є модель, що включає як психологічні, так і фізіологічні чинники, які досліджують під час вивчення зв’язку між мотивацією та цілеспрямованою поведінкою (Biggs et al., 2023). У рамках цієї моделі автори розмежовують поняття стійкості та витривалості. Витривалість розуміють як здатність суб’єкта пізнання тривалий час утримувати свої психологічні ресурси у стані оптимальної мобілізації, тоді як стійкість відносять до здатності відпочивати або «перезаряджатись/підзаряджатись», зважаючи на обмеженість ресурсів як психологічними, так і фізіологічними стресорами навколишнього



середовища (Biggs et al., 2023). Центральними в цій концепції є: внутрішній ресурс, спрямований на здійснення підтримки оптимальної ефективності діяльності з уможливленням тривалий час концентрувати увагу на виконанні тих чи тих завдань; сміливість, завдяки чому можна тривалий час не підпадати під вплив негативних чинників, а також раціонально оцінювати ситуацію; самоконтроль, через який відбувається керування енергією зі збільшенням зусиль, необхідних для підтримки ресурсних станів тощо. Вказують на можливість існування цих концептів як самостійних явищ (Biggs et al., 2023).

Модель психологічної витривалості виступає так званою «метафоричною перезарядкою/підзарядкою», до складу якої входять чотири основні компоненти: витримка (англ. – *grit*) та життєстійкість (англ. – *hardiness*) (особистісні чинники), самоконтроль (англ. – *self-control*) та психологічна стійкість (англ. – *resilience*) (регулятивні чинники), що також складаються з окремих компонентів. Характерною особливістю є наявність між цими концептами тісних взаємозв'язків. Ще двома чинниками є психологічні та фізіологічні стресори, як-от ментальні чинники належності, стресу, моральної школи та проблем зі сном відповідно (Biggs et al., 2023).

Психологічна витримка з основою на сміливості та рішучості уособлює здатність підтримувати зусилля та зацікавленість у досягненні довгострокових цілей. Окрім того, на витримку можуть мати вплив мотиваційні кореляти задоволення, сенсу і залученості. Тобто витримка поєднує в собі елементи пристрасності та наполегливості в єдину конструкцію, хоча дискусійними є способи поєднання цих аспектів і мотиваційних чинників в єдині конструкції вищого порядку сміливості (Biggs et al., 2023). У рамках психологічної витривалості витримка може бути предиктором успіху та збереження в інтенсивних стресових ситуаціях, як-от навчальні/спортивні/військові досягнення (Biggs et al., 2023).

Під життєстійкістю розуміють структуру особистості, що сприяє захисту від несприятливих наслідків стресу завдяки таким чинникам індивідуальної життєстійкості, як зобов'язання (залучення до активної участі в діяльності), контроль (здійснення активного впливу на результати діяльності) і виклики (балансування між ресурсами та вимогами для ефективного здійснення діяльності). Вища витривалість передбачає навчання на помилках, на відміну від уникнення складних/стресових ситуацій. Чинник зв'язку забезпечує покращення витривалості шляхом покращення комунікації під час стресових ситуацій (Biggs et al., 2023). Ще одним чинником вважають культуру, оскільки витривалість не може бути належно інтерпретована без урахування шир-

шого культурного контексту її застосування (Biggs et al., 2023).

Як особистісний конструкт, життєстійкість може передбачити ефективну діяльність під час надзвичайно важких тренувань, навчальної успішності, забезпечувати захист під час посттравматичного стресу (Green et al., 2020; Bartone, Bowles, 2021; Prykhodko et al., 2021; Biggs et al., 2023). У рамках психологічної витривалості життєстійкість підкреслює рівень передбачення цілеспрямованої поведінки адаптації до аспектів зобов'язання, контролю та викликів (Prykhodko et al., 2021; Biggs et al., 2023).

Самоконтроль уможливорює регуляцію імпульсів, особливо за наявності миттєвого задоволення, потурання чи спокуси, з урахуванням сили волі, виснаження його й інших пов'язаних концепцій (Biggs et al., 2023). Самоконтроль не тільки виконує функцію припинення проблемних імпульсів, також є компонентом посилення бажаних імпульсів із безпосереднім впливом на індивідуальне мислення та стратегії збереження саморегуляції (Biggs et al., 2023). Циклічність «ситуація – увага – оцінювання – реакція» може сприяти подоланню негативних імпульсів, водночас покращувати думки, пов'язані з більш відповідним курсом дій (Biggs et al., 2023).

Психологічну стійкість визначають як здатність відновлюватись після негараздів, вивчають її в контекстах спортивної, медичної та військової діяльності (Biggs et al., 2023; Positive Psychology in the Military, 2023; Кокун та ін., 2023; Попик, 2023; Чорний та ін., 2024; Panda et al., 2024). Інтерпретація стійкості як засобу просування вперед концептуалізує стійкість як прогресивний вимір, який дозволяє суб'єкту пізнання стати сильнішим після труднощів (Biggs et al., 2023).

Саме як компонент психологічної витривалості автори моделі і розглядають психологічну стійкість. Стійкість представляє функцію «перезарядки/підзарядки», яка створює циклічну систему, здатну описати стійку продуктивність для досягнення довгострокових цілей (Biggs et al., 2023).

Полімодальність поняття «стійкість», на думку С. Максименка з колегами, зумовлена зв'язком цього терміна із процесами становлення, розвитку та формування особистості, в описі різних аспектів її поведінки та діяльності. Як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує надійність у фрустраційних і стресогенних ситуаціях, стійкість констатує сталість процесу загалом і має активний характер (Максименко та ін., 2022).

Термін «стійкість» досить широко використовували протягом тривалого часу у значенні як психологічної стійкості, так і психологічної витривалості. В українськомовній

науковій літературі термін “resilience” перекладають як «стресостійкість», «життестійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що призводить до термінологічної плутанини. Окрім того, простежуємо відмінність у змісті понять резилієнсу (англ. – *resilience*) та резильєнтності (англ. – *resiliency*), що полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості (Кокун, Мельничук, 2023). О. Милославська та С. Богдановський уводять поняття резильєнтності як складової частини психологічної витривалості, розглядають її як комплекс особистісних якостей, що уможливають зростання в несприятливих умовах, збільшення стійкості до стресу та ситуацій, що провокують розвиток занепокоєння (Милославська, Богдановський, 2023). З лінгвістичного погляду англomовні терміни “resilience” і “resiliency” не є різними, навпаки, є двома можливими варіантами на позначення одного поняття.

Окрім того, поняття «психологічна стійкість» тісно пов’язане з такими усталеними у світовій і вітчизняній психології поняттями, як «психологічна готовність», «стійкість особистості», «стійкість поведінки», «стійкість (професійної) діяльності», «стійкість до навантажень», «емоційна стійкість», «вольова стійкість», «психічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «моральна стійкість», «психологічна стійкість». Багатогранність поняття стійкості зумовлена тим, що вживання терміна стосується процесів становлення, розвитку та формування особистості та використовується для опису різних аспектів її поведінки та діяльності (Кравцов, 2020). Зокрема, спостерігаємо часте вживання терміна «психологічна стійкість» поряд із терміном «емоційна стійкість», під якою розуміють здатність психіки зберігати високу активність у різних несприятливих, навіть екстремальних ситуаціях (Кудінова, 2016).

Аналіз наукової психологічної літератури також дозволяє говорити про важливість психологічної витривалості в досягненні успіху: як здатність протистояти можливим труднощам і викликам, витривалість змінює спрямування наших зусиль на продовження діяльності, що сприяє розвитку позитивного мислення та подоланню перешкод, покращенню розумової стійкості, збереженню зосередженості та мотивації (Biggs et al., 2023; Meijen et al., 2023).

Під час вивчення психологічної витривалості особистості вартим уваги є врахування різноманітних методів і підходів для її вимірювання та розуміння. Типовими методами вивчення психологічної витривалості є: анкетування, психологічні тести, біофізіологічні

методи, спостереження у природних/лабораторних умовах, довготривалі когнітивні та/або психологічні інтервенції тощо. Ці й інші методи можна застосовувати як окремо, так і в поєднанні один з одним для отримання комплексної картини психологічної витривалості. Результати таких досліджень можуть бути корисними для розроблення програм підтримки й інтервенцій для сприяння підвищенню рівня психологічної витривалості в різних соціальних групах, зокрема й у навчальній/пізнавальній діяльності майбутніх офіцерів-розвідників (Підбуцька, Курявська, 2010; Кравцов, 2020; Biggs et al., 2023).

Відповідно до наявних теоретичних і методологічних досліджень психологічної витривалості та її взаємозв’язку із психологічною стійкістю та психологічною життестійкістю, вважаємо за доцільне вказати на авторське бачення основних концептів психологічної витривалості. Так, психологічна витривалість виступає важливою характеристикою психічного здоров’я, яка допомагає в подоланні стресу та підтримці ефективності діяльності у складних ситуаціях. Ключовими компонентними характеристиками психологічної витривалості є **стресостійкість, урівноваженість, адаптивність, оптимізм, самоконтроль, а також соціальна підтримка**. Узагальненим авторським тлумаченням поняття психологічної витривалості є те, що психологічна витривалість – це важлива особистісна процесуальна характеристика психічного здоров’я та благополуччя, що складається з фізіологічних, особистісних і соціальних компонентів, яких можна навчитись і які в разі фрустраційних і стресогенних ситуацій забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу та керувати ними, а також підтримувати належний рівень ефективності будь-якої діяльності завдяки аспектам урівноваженості, стабільності й опірності.

Висновки. Отже, відповідно до аналізу наукових праць, вважаємо за доцільне наголосити на узагальненому тлумаченні поняття психологічної витривалості, що є ширшим за психологічну стійкість і життестійкість, виступає важливою особистісною процесуальною характеристикою психічного здоров’я та благополуччя, що складається з фізіологічних, особистісних і соціальних компонентів, яких можна навчитись і які у фрустраційних і стресогенних ситуаціях забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу, керувати ними, а також підтримувати належний рівень ефективності будь-якої необхідної навчальної чи пізнавальної діяльності завдяки аспектам урівноваженості, стабільності й опірності. Складовими частинами психологічної стійкості є витримка, життестійкість,



самоконтроль і психологічна стійкість. Успіх психологічної витривалості безпосередньо залежить від балансу індивідуально-психологічних якостей і міжособистісних характеристик,

а також від здатності впоратися зі стресом та використовувати різні ресурси для підтримки свого психічного та фізичного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вербин Н. Сутність, зміст і структура професійної витривалості майбутніх магістрів військового управління на етапі оперативно-тактичного рівня підготовки. *Педагогічні науки*. 2017. Вип. 2. № 88. С. 51–55.
2. Готич В. Resilience, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: Порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2023. Вип. 34. С. 7–12.
3. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
4. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / О. Кокун та ін. Київ, 2023. 146 с.
5. Кравцов Д. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 217–219.
6. Кудінова М. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. Вип. 1. С. 22–28.
7. Психологія когнітивних процесів : науковий посібник / С. Максименко та ін. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ : Людімила, 2022. 420 с.
8. Милославська О., Богдановський С. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності*. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2023. Вип. 34. № 72. С. 197–202.
9. Неурова А., Капінус О., Грицевич Т. Діагностика соціально-психологічних властивостей та якостей особистості : навчально-методичний посібник. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.
10. Підбуцька Н., Курявська О. Критерії психологічного здоров'я особистості. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2010. С. 255–260.
11. Попик Ю. Психологічна стійкість військовослужбовців при виконанні бойових завдань. *Психологічні траєкторії* : науковий журнал. 2023. Вип. 4. С. 121–129.
12. Чорний В., Романишин А., Остапчук О., Вавілова Н. Психологічна стійкість українських військовослужбовців у ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 2. № 81. С. 139–145.
13. Bartone P.T., Bowles S.V. Hardiness predicts post-traumatic growth and well-being in severely wounded servicemen and their spouses. *Military Medicine*. 2021. Vol. 186. № 5–6. P. 500–504.
14. 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.
15. Green S., Grant A.M., Rynsaardt J. Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *Coaching Research: A Coaching Psychology Reader*. 2020. P. 257–268.
16. 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. № 1. P. 4–37.
17. Panda S.P., Chatterjee K., Srivastava K., Chauhan V.S., Yadav P. Building psychological resilience in Armed Forces worldwide. *Medical Journal Armed Forces India*. 2024. Vol. 80. № 2. P. 130–139.
18. Positive Psychology in the Military /A. MacIntyre, D. Charbonneau, H. Annen (Eds.). 2023. 284 p.
19. Prykhodko I., Lyman A., Matsehora Y., Yurieva N., Balabanova L., Hunbin K., Radvansky I., Morkvin D. The psychological readiness model of military personnel to take risks during a combat deployment. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience (BRAIN)*. 2021. Vol. 12. № 3. P. 64–78.

REFERENCES:

1. Verbyn, N.B. (2017). Suntnist', zmist i struktura profesiinonii vytryvalosti maibutnikh mahistriv viis'kovoho upravlinnia na etapi operatyvno-taktychnoho rivnia pidhotovky [The essence, content and structure of professional endurance of future masters of military management at the stage of operational-tactical level of training]. *Pedahohichni Nauky – Pedagogical Sciences*, 2 (88), 51–55 [in Ukrainian].
2. Hotych, V.O. (2023). Resilience, hardiness, psykholohichna stiikist', zhyttiistiikist': Porivnialnyi analiz poniat' u sotsialno-psykholohichnykh doslidzhenniakh [Resilience, hardiness, psychological resilience, hardiness: A comparative analysis of concepts in social-psychological research]. *Vcheni Zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriiia "Psykhologia"* – *Scientific Papers of TNU after V.I. Vernadskyi. Series "Psychology"*, 34 (73), 7–12 [in Ukrainian].
3. Kokun, O.M., & Melnychuk, T.I. (2023). Resiliens-dovidnyk: Praktychnyi posibnyk [Resilience Handbook: A Practical Guide]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuks NANN Ukrainy – Kyiv: H.S. Kostyuk Institute of Psychology, NAPS of Ukraine. 25 p. [in Ukrainian].
4. Kokun, O.M., Klochkov, V.V., Moroz, V.M., Pishko, I.O., & Lozinska, N.S. (2023). Zabezpechennia psykholohichnoii stiikosti viiskovosluzhbovtziv v umovakh boiovykh dii: Metodychnyi posibnyk [Ensuring the

psychological stability of military personnel in combat conditions: a methodological manual]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury – Kyiv: Center for Educational Literature. 146 p. [in Ukrainian].

5. Kravtsov, D.R. (2020). Psykholohichna stiikist' spetsialista ekstremalnoho profilu [Psychological stability of an extreme specialist]. *Psykholohichni ta pedahohichni problemy profesiinoi osvity ta patriotychnoho vukhovannia personalu systemy MVS Ukrainy – Psychological and pedagogical problems of professional education and patriotic upbringing of personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. Kharkiv. Kharkiv, 217–219 [in Ukrainian].

6. Kudinova, M.S. (2016). Porivnialnyi analiz poniat' "stresostiikist" ta "emotsiina stiikist" [Comparative analysis of the concepts of "stress resilience" and "emotional resilience"]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and practice of modern psychology*, 1, 22–28 [in Ukrainian].

7. Maksymenko, S., Derkach, L., Kyrchevska, E., & Kasynets', M. (2022). Psylholohiia kphnityvnykh protsesiv: naukovyi posibnyk [Psychology of cognitive processes: a scientific manual]. *Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka – National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Psychology named after H.S. Kostiuk*. Kyiv: Vydavnytstvo "Liudmyla" – Kyiv: Lyudmila Publishing House. 420 p. [in Ukrainian].

8. Myloslavska, O.V., & Bohdanovskyi, S.O. (2023). Rezylientnist' iak skladova psykhičnoi vytryvalosti viiskovosluzhbovtisia [Resilience as a component of the mental endurance of a military serviceman]. *Psykholohiia natsionalnoi bezpeky ta bezpeky zhyttiedialnosti. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriia "Psykholohiia" – Scientific Papers of TNU after V.I. Vernadskyi. Series "Psychology"*, 34 (72), 197–202 [in Ukrainian].

9. Neurova, A.B., Kapinus, O.S., & Hrytsevych, T.L. (2016). Diahnostyka sotsialno-psykholohichnykh vlastyvostei ta iakostei osobystosti: navchalno-metodychnyi posibnyk [Diagnostics of socio-psychological properties and qualities of the personality: educational and methodological manual]. Lviv: NASV. 181 p. [in Ukrainian].

10. Pidbutska, N.V., & Kuriavska, O.M. (2010). Kryterii psykholohichnoho zdorov'ia osobystosti [Criteria of psychological health of the individual]. *Problemy ta perspektyvy formuvannia natsionalnoi humanitarno-tekhnicnoi elity – Problems and prospects of formation of the national humanitarian and technical elite*, 255–260 [in Ukrainian].

11. Popyk, Yu. (2023). Psykholohichna stiikist' viiskovosluzhbovtisv pry vykonanni boiovykh zavdan' [Psychological resilience of military personnel when performing combat missions]. *Naukovyi Zhurnal "Pshykholohichni travelohy" – Scientific journal "Psychological Travelogues"*, 4, 121–129 [in Ukrainian].

12. Chornyi, V.S., Romanysyn, A.M., Ostapchuk, O.P., & Vavilova, N.V. (2024). Psykholohichna stiikist' ukrainskykh viiskovosluzhbovtisv v khodi rosiisko-ukrainskoi viiny: sotsialni chynnyky [Psychological resilience of Ukrainian servicemen during the Russian-Ukrainian war: social factors]. *Zbirnyk naukovykh prats' Tsentru voienno-stratehichnykh doslidzen' Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Collection of scientific papers of the Centre for Military-Strategic Studies of the National Defence University of Ukraine*, 2 (81), 139–145 [in Ukrainian].

13. Bartone, P.T., & Bowles, S.V. (2021). Hardiness predicts post-traumatic growth and well-being in severely wounded servicemen and their spouses. *Military Medicine*, 186 (5–6), 500–504 [in English].

14. Biggs, T.A., Seech, T.R., Johnston, S.L., & Russell, D.W. (2023). Psychological endurance: How grit, resilience, and related factors contribute to sustained effort despite adversity. *The Journal of General Psychology*, 151, 1–43 [in English].

15. Green, S., Grant, A. M., & Rynsaardt, J. (2020). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *Coaching Researched: A Coaching Psychology Reader*, 257–268 [in English].

16. Meijen, C., Brick, N. E., McCormick, A., Lane, A.M., Marchant, D.C., Marcora, S.M., Micklewright, D., & Robinson, D.T. (2023). Psychological strategies to resist slowing down or stopping during endurance activity: An expert opinion paper. *In Sport & Exercise Psychology Review*, 18 (1), 4–37 [in English].

17. Panda, S.P., Chatterjee, K., Srivastava, K., Chauhan, V.S., & Yadav, P. (2024). Building psychological resilience in Armed Forces worldwide. *Medical Journal Armed Forces India*, 80 (2), 130–139 [in English].

18. Positive Psychology in the Military (2023). In A. MacIntyre, D. Charbonneau, & H. Annen (Eds.). 284 p. [in English].

19. Prykhodko, I., Lyman, A., Matsehora, Y., Yurieva, N., Balabanova, L., Hunbin, K., Radvansky, I., & Morkvin, D. (2021). The psychological readiness model of military personnel to take risks during a combat deployment. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12 (3), 64–78 [in English].

Стаття надійшла до редакції 30.01.2025
The article was received 30 January 2025