

Борисенко В.Є.

Національний університет «Острозька академія»

ЗНАЧУЩІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-РОЗВІДНИКІВ

Стаття розглядає значущість психологічної витривалості для майбутніх офіцерів-розвідників, підкреслюючи важливість цієї якості в умовах сучасних військових конфліктів та швидкої зміни бойових ситуацій. Психологічна витривалість є складним багатокomпонентним явищем, що включає стресостійкість, адаптивність, саморегуляцію та адаптивну здатність швидко відновлюватись після психоемоційного напруження. Офіцери-розвідники піддаються високим психологічним навантаженням, що пов'язані з високою відповідальністю, необхідністю ухвалення рішень у критичних ситуаціях і ризиком для життя. Недостатня психологічна витривалість може призвести до емоційного вигорання, зниження ефективності та помилок у прийнятті рішень, що ускладнює виконання бойових завдань.

У статті здійснено теоретичний аналіз складових психологічної витривалості, таких як стресостійкість, емоційна стабільність, гнучкість мислення та зосередженість, розглянуто необхідність розвитку психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників у процесі військової підготовки через тренування стресостійкості, фізичну підготовку, розвиток емоційного інтелекту та застосування методик психоемоційної підтримки. Висновки свідчать про важливість психологічної витривалості для майбутніх офіцерів-розвідників, оскільки вони часто стикаються зі складними та стресовими умовами. Психологічна витривалість дозволяє їм ефективно виконувати завдання навіть в умовах високих ризиків і невизначеності. Відповідно до важливості психологічної витривалості для ефективного виконання завдань, її розвиток має стати основним компонентом військової підготовки, а також основою для подальших досліджень у сфері військової психології. Необхідним є вдосконалення програм навчання офіцерів-розвідників із включенням інтенсивних методів психологічної підготовки для формування стійкості до стресу та підвищення ефективності їх професійної діяльності в екстремальних умовах.

Ключові слова: *військовослужбовці, майбутні офіцери-розвідники, професійна діяльність, психологічна витривалість, стресостійкість.*

Постановка проблеми. Сучасні військові конфлікти та швидкі зміни у способах ведення бойових дій висувають підвищені вимоги до психологічної витривалості військовослужбовців загалом та до офіцерів-розвідників зокрема. Їхня професійна діяльність супроводжується постійним впливом стресових чинників, серед яких вказують на високий рівень відповідальності, необхідність оперативного ухвалення рішень у критичних ситуаціях, інтенсивне фізичне/психологічне навантаження, ізоляція та/або безпосередній ризик для життя. Недостатня психологічна витривалість може призводити до емоційного вигорання, зниження бойової ефективності, погіршення когнітивних функцій та прийняття помилкових рішень, що негативно впливає на виконання бойових завдань.

Психологічна витривалість як складне багатокomпонентне явище охоплює стресостійкість, адаптивність, саморегуляцію, здатність до швидкого відновлення після психоемоційного напру-

ження та розвиток особистісної резильєнтності. Актуально залишається потреба в науковому обґрунтуванні ключових чинників, які впливають на психологічну витривалість майбутніх офіцерів-розвідників, а також у розробці ефективних методів її формування та підтримки. Дослідження та розвиток психологічної витривалості допоможуть знизити негативний вплив стресу, підвищити рівень мотивації, самоконтролю та здатності приймати оптимальні рішення в умовах високої невизначеності, а також сприятимуть вдосконаленню програм підготовки військових кадрів. Саме тому вивчення психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників є важливим напрямом наукових пошуків, що направлене на підвищення ефективності військової діяльності та зміцнення національної безпеки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психологічних наукових джерел з проблеми вивчення психологічної витривалості загалом та

психологічної витривалості військовослужбовців зокрема дозволяє констатувати різноаспектну зацікавленість дослідників до вирішення цього питання. Дослідження українських та зарубіжних науковців охоплюють широкий спектр цієї проблематики, включаючи психофізичну витривалість, психологічну стійкість, резильєнтність, адаптивні здібності та соціально-психологічну підтримку військовослужбовців. Так, зокрема, А. Бутенко, Т. Громм та А. Некрасов вивчають структуру психофізичної витривалості майбутніх офіцерів [1]; С. Костів та В. Ягупов – розвиненість психофізичної витривалості офіцерів військового управління на етапі оперативно-тактичної підготовки [11]; С. Дяков, В. Генік та Ю. Кирильчук – особливості формування та структуру готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів-розвідників [3]; С. Дячук та В. Вишньовський – сутнісні основи психологічної стійкості особистості військовослужбовців [4]; О. Милославська та С. Богдановський – резильєнтність як складову психічної витривалості військовослужбовців [8]; Ю. Попик – психологічну стійкість військовослужбовців при виконанні бойових завдань; В. Чорний з колегами – психологічну стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни [10]; П. Бартоні (P. Bartone), Д. Келлі (D. Kelly) та М. Метьюз (M. Matthews) – психологічну стійкість як здатність до адаптації військового керівництва [12]; А. Олссон (A. Ohlsson) з колегами – особливості соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та їх сімей [15] тощо. Узагальнення наукових напрацювань дозволяє визначити, що психологічна витривалість військовослужбовця є комплексною особистісною якістю, яка включає стійкість, врівноваженість та здатність протидіяти впливу екстремальних умов служби. Її ключовою функцією є забезпечення здатності ефективно виконувати професійні обов'язки, зберігати психічне та фізичне здоров'я, підтримувати боєздатність в умовах значних психологічних і фізичних навантажень.

Постановка завдання. Відповідно до зазначеного, на основі наявних у науковій психологічній літературі напрацювань вважаємо за доцільне здійснити теоретичний аналіз основних аспектів значущості психологічної витривалості для майбутніх офіцерів-розвідників.

Виклад основного матеріалу. Психологічна витривалість – це комплексний набір психологічних якостей, що уможливають ефективне реагування на стресові чинники, сприяють адап-

тації до екстремальних умов, збереження високого рівня працездатності та стійкості в складних ситуаціях. Військовослужбовці, зокрема офіцери-розвідники, піддаються впливу різних стресових чинників, що вимагає високої здатності до психологічної адаптації та стійкості. Проблема психологічної витривалості військовослужбовців загалом і психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників зокрема постає особливо актуальною у період війни в Україні. В процесі військової підготовки перед майбутніми 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 [5].

Військова діяльність характеризується високим рівнем напруженості та екстремальності, ознаками несподіванки, раптовості, незвичності, руйнування сформованих раніше стереотипів поведінки, створення негативних психічних станів тривожності, страху, афекту, стресу, агресії тощо, що значно відрізняє її від інших видів професійної діяльності. Для сучасних офіцерів Збройних Сил України підтримання психологічної витривалості поєднує завдання різного рівня значимості. Серед інших – це оволодіння психологічними знаннями та рефлексією, практичними навичками саморегуляції психоемоційних станів, деталізація Я-концепції, усвідомлення реального образу «Я», розвиток цілісної самосвідомості, формування довіри до себе самого, розвиток толерантності до невизначеності та відкритості новому досвіду для успішної адаптації та самореалізації в умовах професійних вимог, які постійно змінюються, і необхідності підвищення кваліфікації [6; 5].

Вища сформованість психологічної витривалості полягає в забезпеченні врівноваженості, достатнього рівня розвитку емоційної лабільності та адекватності емоційних проявів. Іншими словами, психологічна витривалість здійснює вплив на опірність до стресових чинників та ефективної саморегуляції особистості [2].

Складовими психологічної витривалості є: стресостійкість як здатність залишатися ефективним навіть у найскладніших умовах, що потребують негайного реагування, тобто здатність адаптуватися до несприятливих умов і знаходити ресурси для відновлення після негативних і травмуючих подій; емоційна стабільність як здатність

контролювати власні емоції, запобігати їх надмірному впливу на поведінку та прийняття рішень, зберігати спокій у кризових ситуаціях, що допомагає уникати паніки та приймати раціональні рішення; гнучкість мислення як здатність швидко адаптуватись до змінних умов, змінювати свої переконання, шукати альтернативні шляхи вирішення проблем і розглядати ситуацію з різних перспектив; зосередженість як здатність фокусувати увагу на важливих завданнях, незважаючи на відволікаючі чинники; самоефективність як віра у власні сили та можливості долати труднощі; підтримка соціальних зв'язків як сприяння зниженню рівня стресу. У контексті розвідки ці якості мають особливе значення, оскільки їх поєднання дозволяє розвідникам працювати в умовах, де критично важливо не тільки фізичне, але й психологічне здоров'я [7; 2; 14].

Ефективне формування психологічної витривалості уможливорюється завдяки врахуванню типу темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік); властивостей нервової системи (стресостійкість, емоційна реактивність, адаптивність реакцій); вольових якостей особистості (сміливість, мужність, рішучість, наполегливість, ініціативність, цілеспрямованість, терпіння, стійкість, опірність, самовладання, віра в себе, оптимізм, відповідальність, самостійність, врівноваженість, дисциплінованість, самоконтроль, саморегуляція тощо); мотивації (усвідомлені/неусвідомлені мотиви). Залежно від співвідношення властивостей нервової системи у військовослужбовців загалом та майбутніх офіцерів-розвідників зокрема визначають провідний тип вищої нервової діяльності та темпераменту [2].

Щодо ролі психологічної витривалості в навчальній діяльності майбутніх офіцерів-розвідників, насамперед варто зазначити, що їхня діяльність направлена на виконання завдань в умовах високої невизначеності та небезпеки. Саме тому окреслення значущості психологічної витривалості для майбутніх офіцерів-розвідників полягає в окресленні умов, у яких вони працюватимуть у майбутньому. Офіцери-розвідники часто перебувають під сильним стресом, працюють у обмежених умовах, стикаються з великими психологічними навантаженнями, такими як ризик для життя (небезпека бути захопленим ворогом, що створює додатковий стрес та вимоги до емоційної стійкості), тривога та невизначеність (необхідність ухвалювати рішення на основі неповної інформації та в постійно мінливих умовах), інформаційний тиск (робота з великою

кількістю важливої та іноді суперечливої інформації в реальному часі). За таких умов здатність зберігати спокій, швидко адаптуватись до нових обставин і приймати обґрунтовані рішення є критично важливою. Розвідники повинні володіти навичками самоконтролю та стратегіями для підтримки психологічної стійкості [3].

Створення структури психологічної витривалості військовослужбовців загалом та майбутніх офіцерів-розвідників зокрема неможливе без врахування відповідних аспектів адаптації до стресу. Численні наукові здобутки полягають у намаганні здійснити теоретичний аналіз розуміння впливу стресу на психологічну витривалість. Наприклад, серед інших наукових напрацювань можна виділити намагання окреслити особливості фізіології стресу та відповідні реакції організму на ті чи ті стресові подразники; залежність стресу від копінг-стратегій; реакції на травму та стрес у військових та цивільних ситуаціях тощо [13].

Явище психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників розглядають з перспектив загальної стійкості психіки індивіда в несприятливих умовах, а також здатності відновлювати внутрішні ресурси. Як складову психологічної витривалості вивчають стресостійкість, що виступає здатністю до відновлення попереднього стабільного психологічного стану після впливу несприятливих умов та в посттравматичний стресовий період [8].

Психологічна витривалість військовослужбовців також залежить від специфіки роботи, до якої вони залучені, рівня освіти. На прикладі дослідження психологічної витривалості репортерів із досвідом перебування в гарячих точках військових конфліктів, емпірично вдалося довести існування прямого кореляційного зв'язку між соціальною відповідальністю та психологічною витривалістю. Також з'ясували, що до періоду психотравмуючих обставин переважає один тип копінг-стратегій, тоді як після – інший. Вища освіта сприяє вищому рівню тривожності та нижчому рівню психологічної витривалості [16].

Психологічна витривалість майбутніх офіцерів-розвідників є їх здатністю до ефективного функціонування та адаптації до стресових ситуацій та труднощів, які можуть виникати у військовій службі. Це важливий аспект для успішного виконання завдань у військовому середовищі та забезпечення оптимальної працездатності. Розуміння та сприятливий розвиток цих аспектів допомагає покращити психологічну витривалість майбутніх офіцерів-розвідників, що, у свою чергу,

сприяє успішнішому виконанню обов'язків та забезпечує ефективнішу діяльність у військовому середовищі.

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 роль 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. Серед методик розвитку психологічної витривалості варто наголосити на важливості психологічних тренінгів (спрямування на підвищення стресостійкості, зниження рівня тривожності та розвитку емоційного самоконтролю за допомогою когнітивно-поведінкової терапії, де індивід навчається змінювати свої мисленнєві шаблони в стресових ситуаціях), методах релаксації (медитативні, дихальні вправи, що допомагають знизити рівень стресу та покращити концентрацію), практиках зі симуляцією кризових ситуацій (спеціальні тренування, де офіцери-розвідники перебувають у змодельованих стресових ситуаціях, що імітують бойові умови, щоб підготувати їх до реальних викликів), психофізіологічних тренуваннях (спрямовані на підвищення витривалості через фізичну активність та контроль за фізіологічними реакціями). Ці та інші методики допо-

магають майбутнім офіцерам-розвідникам розвивати потрібні навички для роботи в екстремальних умовах, формуючи стійкість до стресу [7; 14].

Психологічну витривалість також повинні розглядати як чинник ефективності в розвідувальній діяльності, що безпосередньо впливає на виконання розвідувальних завдань. Неспроможність офіцера-розвідника витримати стрес може призвести до невиконання завдань (через паніку, втрату контролю або невірні рішення), порушення морального духу (індивідуальна нездатність адекватно реагувати на труднощі може негативно позначитися на всій групі), зниження ефективності в складних умовах (тривожність, втома, депресія тощо можуть знижувати оперативність і швидкість реакцій). Офіцери-розвідники, для яких властива висока психологічна витривалість, здатні підтримувати концентрацію, ухвалювати важливі рішення в кризових ситуаціях, а також зберігати оптимальний рівень продуктивності [2].

Висновки. Отже, психологічна витривалість є надзвичайно важливою для майбутніх офіцерів-розвідників, оскільки вони часто стикаються зі складними та стресовими умовами. Психологічна витривалість дозволяє їм ефективно виконувати завдання навіть в умовах високих ризиків і невизначеності. Важливість розвитку цих навичок потребує більш детального включення методик психологічної підготовки в програми навчання офіцерів-розвідників. Необхідним є також вдосконалення підготовки військовослужбовців в умовах, що імітують реальні бойові дії, аби максимально підготувати їх до реальних екстремальних умов. Відповідно до важливості психологічної витривалості для ефективного виконання завдань, її розвиток має стати основним компонентом військової підготовки, а також основою для подальших досліджень у сфері військової психології.

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. 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.
3. Дяков С., Генік В., Кирильчук Ю. Особливості формування та структура готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів-розвідників. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, 2023. Вип. 1. С. 122–129.
4. Дячук С., Вишньовський В. Сутнісні основи психологічної стійкості особистості військовослужбовця Збройних Сил України. *Матеріали конференції ТНТУ*, (23–24 листопада 2022 р., Тернопіль, Україна), 2022. С. 142–145.
5. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: методичний посібник. За редакцією генерал-майора В. Клочкова. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.
6. Клочков В. Психологічна стійкість офіцерів Збройних Сил України: Проблеми та перспективи формування. *Матеріали конференцій МЦНД*, (26 липня 2022 р., Чернівці, Україна), 2022. С. 378–379.

7. 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.
8. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія психологія*, 2023. Вип. 34, № 72. С. 197–202.
9. Попик Ю. Психологічна стійкість військовослужбовців при виконанні бойових завдань. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*, 2023. Вип. 4. С. 121–129.
10. Чорний В. С., Романишин А. М., Остапчук О. П., Вавілова Н. В. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України*, 2024. Вип. 2, № 81. С. 139–145.
11. 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.
12. Bartone P. T., Kelly D. R., Matthews M. D. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*, 2013. Vol. 21, No. 2. P. 200–210.
13. Bonanno G. A., Chen S., Galatzer-Levy I. R. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*, 2023. 13 p.
14. 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.
15. 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.
16. Wang L., Kang C., Yin Z., Su F. Psychological endurance, anxiety, and coping style among journalists engaged in emergency events: Evidence from China. *Iranian Journal of Public Health*, 2019. Vol. 48, No. 1. P. 95–102.

Borysenko V.Ye. THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL ENDURANCE FOR FUTURE RECONNAISSANCE OFFICERS

The article examines the significance of psychological endurance for future reconnaissance officers, emphasizing the importance of this quality in the conditions of modern military conflicts and rapidly changing combat situations. Psychological endurance is a complex multi-component phenomenon that includes stress resistance, adaptability, self-regulation and the adaptive ability to quickly recover from psycho-emotional stress. Reconnaissance officers are exposed to high psychological stress associated with high responsibility, the need to make decisions in critical situations and risk to life. Insufficient psychological endurance can lead to emotional burnout, reduced efficiency and errors in decision-making, which complicates the performance of combat missions.

The article provides a theoretical analysis of the components of psychological endurance, such as stress resistance, emotional stability, flexibility of thinking and concentration, and considers the need to develop psychological endurance of future reconnaissance officers in the process of military training through stress resistance training, physical training, development of emotional intelligence and the use of psycho-emotional support techniques. The conclusions indicate the importance of psychological endurance for future reconnaissance officers since they often face difficult and stressful conditions. Psychological endurance allows them to effectively perform tasks even in conditions of high risk and uncertainty. By the importance of psychological endurance for the effective performance of tasks, its development should become the main component of military training, as well as the basis for further research in the field of military psychology. It is necessary to improve the training programs of reconnaissance officers with the inclusion of intensive psychological training methods to form resistance to stress and increase the effectiveness of their professional activities in extreme conditions.

Key words: military personnel; future reconnaissance officers; professional activity; psychological endurance; stress resistance.