

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острзька академія»
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного відділення
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня магістра на тему:
«Вольові якості як основа психічної витривалості»

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс-21
спеціальності 053 Психологія

Малігонова Юлія Миколаївна

Керівник – доктор психологічних наук, професор

Балашов Едуард Михайлович

Рецензент – доктор психологічних наук, професор

Савелюк Наталія Михайлівна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ОСНОВИ ПСИХІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ	9
1.1. Концептуальні підходи до визначення вольових якостей особистості у психологічній науці	9
1.2. Теоретичний аналіз сутності, структури та характеристик психічної витривалості як інтегральної характеристики особистості	24
Висновки до першого розділу	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ОСНОВИ ПСИХІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	44
2.1. Організація та методологічні засади емпіричного дослідження	44
2.2. Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження	49
2.3. Результати емпіричного дослідження вольових якостей та психічної витривалості.....	52
Висновки до другого розділу.....	60
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВИ ПСИХІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ	63
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування комплексної програми розвитку вольових якостей особистості	63
3.2. Психотехнології формування окремих компонентів вольової сфери особистості.....	69
3.3. Організаційно-методичне забезпечення реалізації програми розвитку вольових якостей особистості.....	74
3.4. Емпірична верифікація ефективності програми та напрями її оптимізації.....	78
Висновки до третього розділу	84
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні виклики національної безпеки України, зумовлені триваючою збройною агресією російської федерації, актуалізують питання психологічної готовності та стійкості. Психічна витривалість виступає критичним фактором успішного виконання службово-бойових завдань в умовах постійного стресу, невизначеності та екстремальних навантажень. Дослідження психологічних механізмів забезпечення високого рівня психічної витривалості набуває особливої значущості у контексті необхідності збереження боєздатності особового складу силових структур. Вольові якості особистості традиційно розглядаються у психологічній науці як базові компоненти саморегуляції поведінки та діяльності людини. Водночас, взаємозв'язок вольових якостей із феноменом психічної витривалості залишається недостатньо вивченим, особливо у контексті специфічних умов професійної діяльності представників сектору безпеки. Розуміння механізмів формування та розвитку вольових якостей як основи психічної витривалості відкриває нові можливості для оптимізації системи психологічного забезпечення. Аналіз наукових джерел свідчить про зростання інтересу дослідників до проблематики психологічної стійкості та резилентності особистості в екстремальних умовах. Незважаючи на значну кількість праць, присвячених окремим аспектам вольової регуляції, самоконтролю, життєстійкості та психологічної адаптивності, у сучасній вітчизняній і зарубіжній психологічній науці відсутні комплексні дослідження, що інтегрують різні теоретико-методологічні підходи до вольових якостей із системним аналізом психічної витривалості. Наявні роботи висвітлюють переважно окремі компоненти проблеми — емоційно-вольову регуляцію, стресостійкість, механізми саморегуляції або когнітивно-метакогнітивні стратегії, однак не дають цілісного уявлення про вольові якості як фундаментальний чинник розвитку та підтримання психічної витривалості особистості. Таким чином, у

науковому дискурсі зберігається суттєва прогалина, пов'язана з відсутністю інтегративної моделі ролі вольових якостей у формуванні психічної витривалості, що актуалізує потребу у комплексному теоретико-емпіричному дослідженні цього феномену.

Практична значущість дослідження зумовлена потребою вдосконалення системи психологічної підготовки та підвищення ефективності розвитку особистісних ресурсів, зокрема вольових якостей і психічної витривалості. Результати роботи можуть бути використані для розробки та впровадження науково обґрунтованих програм розвитку вольової регуляції, тренінгових та освітньо-практичних модулів, спрямованих на зміцнення стресостійкості, саморегуляції та адаптивності. Отримані дані можуть стати основою для створення методичних рекомендацій, удосконалення підходів до психологічного супроводу та профілактики дезадаптаційних станів.

Стан розробленості проблеми. Теоретичні основи дослідження вольових якостей особистості закладені у працях класиків психологічної науки та розвинуті сучасними дослідниками. Артюшенко А.О. розглядає процес виховання вольових якостей у контексті фізичної культури, акцентуючи увагу на ролі систематичних тренувань у формуванні вольової сфери особистості [1]. Березовська І.В. досліджує особливості розвитку вольових якостей студентів у навчально-професійній діяльності, виявляючи специфічні механізми вольової регуляції у процесі професійного становлення [8].

Проблематика психічної витривалості та стійкості особистості знайшла відображення у роботах вітчизняних науковців. Готич В.О. проводить порівняльний аналіз понять «resilience», «hardiness», психологічна стійкість та життєстійкість у соціально-психологічних дослідженнях, систематизуючи термінологічний апарат даної предметної області [18]. С. Дячук та В. Вишньовський аналізують сутнісні основи психологічної стійкості військовослужбовців Збройних Сил України, визначаючи ключові компоненти та детермінанти даного феномену [23]. Матласевич О.В. та Гандзілевською Г.Б. проаналізовано розвиток життєстійкості та психологічної адаптивності

студентів в умовах суспільної нестабільності, що дозволяє виділити ключові механізми формування вольових якостей як основи психічної витривалості [39].

Морально-вольові аспекти професійної підготовки фахівців досліджуються у працях Без'язичного Б. І., який розробив теоретичні та методичні засади формування етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури [7]. У працях Балашова Е. М., Августюк М. М., Матласевич О. В. та Гандзілевської Г. Б. розглядається формування вольових та адаптивних якостей особистості, що виступають важливими компонентами психічної стійкості та саморегуляції у професійній діяльності. Автори підкреслюють, що розвиток цих якостей через рефлексивні та адаптивні механізми забезпечує ефективність діяльності фахівців у складних і стресових умовах, сприяючи опануванню професійних завдань та прийняттю обґрунтованих рішень у професійному середовищі [2, 4, 39].

Дубовик Ю.М. вивчає процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів, обґрунтовуючи педагогічні умови ефективної організації даного процесу [19]. Специфіка психологічного забезпечення представників силового сектору розкривається у дослідженнях військових психологів.

Незважаючи на значну кількість досліджень окремих аспектів проблеми, комплексне вивчення вольових якостей як основи психічної витривалості залишається актуальним науковим завданням.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль вольових якостей як основи психічної витривалості представників сектору безпеки, розробити практичні рекомендації щодо їх розвитку.

Завдання дослідження:

провести теоретичний аналіз наукових підходів до визначення сутності, структури та механізмів формування вольових якостей особистості;

розкрити зміст поняття «психічна витривалість», визначити її компоненти та детермінанти у контексті професійної діяльності представників сектору безпеки;

емпірично дослідити рівень розвитку вольових якостей та психічної витривалості у представників сектору безпеки й оборони;

встановити характер взаємозв'язків між вольовими якостями та компонентами психічної витривалості представників сектору безпеки й оборони;

розробити програму психологічного навчання розвитку вольових якостей та методичні рекомендації щодо формування психічної витривалості особового складу.

Об'єкт дослідження – психічна витривалість особистості.

Предмет дослідження – вольові якості як психологічна основа психічної витривалості.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що вольові якості особистості виступають базовим компонентом психічної витривалості представників сектору безпеки, при цьому рівень розвитку таких вольових якостей як цілеспрямованість, наполегливість, самовладання та рішучість має прямий позитивний зв'язок з показниками психічної витривалості.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів:

теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження;

емпіричні – психодіагностичне тестування з використанням стандартизованих методик, анкетування, спостереження;

методи математичної статистики – описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, факторний аналіз.

Обробка даних здійснювалася з використанням програмного пакету SPSS 27.0.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі підрозділів сектору безпеки. Загальна вибірка складала 48 осіб віком від 20 до 35 років (середній вік – 31,4 роки), які мають досвід участі у бойових діях. Серед досліджуваних: 20 осіб – спеціальні звання середнього складу, 28 осіб

– спеціальні звання молодшого склад. Стаж служби респондентів варіювався від 1 до 20 років (середній стаж – 7,8 років).

Наукова новизна одержаних результатів: вперше встановлено структуру взаємозв'язків між окремими вольовими якостями та компонентами психічної витривалості в умовах реальної бойової діяльності; уточнено зміст поняття «психічна витривалість» у контексті професійної діяльності представників силового сектору, визначено її специфічні детермінанти;

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми забезпечення психічної витривалості особистості в екстремальних умовах діяльності. Результати дослідження розширюють теоретичну базу військової психології та психології сектору безпеки щодо ролі вольових якостей у структурі професійно важливих характеристик. Отримані дані сприяють інтеграції концепцій вольової регуляції та психологічної резилентності у єдину теоретичну модель.

Практичне значення одержаних результатів. Розроблена програма психологічного тренінгу може бути впроваджена у систему психологічної підготовки в силових структурах. Методичні рекомендації можуть використовуватися керівниками підрозділів для організації виховної роботи з особовим складом. Діагностичний інструментарій дослідження може застосовуватися психологами для оцінки психологічної готовності представників силових структур до виконання бойових завдань. Отримані результати можуть бути інтегровані в освітні модулі та тренінгові програми з підготовки кадрів сектору безпеки — психологів, керівників ланок, офіцерів та інструкторів, відповідальних за підтримання психологічної стійкості особового складу.

Результати дослідження відображено у фахових публікаціях / заплановане відображення:

1. Maligonova Y. M., Balashov E. M. Gender and age features of volitional qualities // *Current challenges in scientific research* : collection of scientific papers with the proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference

(December 1–3, 2025, Wrocław, Poland). Wrocław : European Open Science Space, 2025. 542 p.. DOI: 10.70286/EOSS-01.12.2025. URL: https://www.eoss-conf.com/wp-content/uploads/2025/12/Wroclaw_Poland_01.12.25.pdf

2. Статтю на тему «Структурно-функціональний аналіз взаємозв'язків вольових якостей та психічної витривалості особистості» (додаток 3) прийнято для публікації в журналі «Габітус». Стаття буде опублікована у випуску № 80/2025. Електронна версія журналу буде розміщена на сайті до 28 лютого 2026 р.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи здійснювалася на всіх етапах дослідження та поєднувала науково-теоретичне обговорення отриманих результатів із їх практичною перевіркою в умовах професійної діяльності представників сектору безпеки. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження були апробовані під час обговорення на науково-практичних заходах (конференціях, круглих столах, семінарах), присвячених проблемам психологічної стійкості, резилентності та професійної надійності фахівців екстремальних професій, що підтвердило їх актуальність і наукову значущість. Практична апробація здійснювалася - проводився моніторинг динаміки показників вольової регуляції та психічної витривалості, що дало змогу оцінити ефективність запропонованих психотехнологій. Результати апробації засвідчили доцільність використання програми у практиці психологічного супроводу військовослужбовців, підтвердивши статистично значуще зростання рівнів вольових якостей і психічної витривалості, а також позитивні зміни у суб'єктивній оцінці професійної ефективності. Таким чином, результати дослідження підтвердили свою наукову обґрунтованість, практичну значущість і перспективність широкого впровадження. скороти і опиши що зроблена програма і опробована

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (69 найменувань) та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ОСНОВИ ПСИХІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

1.1. Концептуальні підходи до визначення вольових якостей особистості у психологічній науці

Проблема вольової регуляції поведінки та діяльності людини належить до фундаментальних питань психологічної науки, привертаючи увагу дослідників протягом усієї історії розвитку психології. Вольові якості особистості, виступаючи стійкими характеристиками індивідуальної системи саморегуляції, визначають здатність людини долати перешкоди, досягати поставлених цілей та зберігати ефективність діяльності в несприятливих умовах. Розуміння сутності, структури та механізмів формування вольових якостей має принципове значення для побудови цілісної концепції психічної витривалості особистості.

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити кілька основних підходів до розуміння природи вольових якостей. М.Й. Варій розглядає волю як свідому саморегуляцію людиною своєї поведінки та діяльності, що виражається у здатності долати внутрішні та зовнішні труднощі при здійсненні цілеспрямованих дій і вчинків [10]. Автор підкреслює, що вольова регуляція поведінки характеризується використанням значних вольових зусиль, спрямованих на подолання перешкод і труднощів, які виникають на шляху до мети. Формування вольових якостей, згідно з позицією дослідника, відбувається у процесі життєдіяльності людини під впливом цілеспрямованого виховання та самовиховання.

О.Г. Видра акцентує увагу на віковому аспекті розвитку вольових якостей, зазначаючи, що кожен віковий період характеризується специфічними особливостями вольової сфери особистості [11]. Дослідниця виділяє сензитивні

періоди для формування окремих вольових якостей, підкреслюючи важливість урахування вікових закономірностей у процесі цілеспрямованого розвитку волі. Особливого значення набуває підлітковий вік, коли відбувається інтенсивне становлення вольової сфери особистості, формування стійких вольових якостей.

Комплексний підхід до аналізу вольових якостей представлено у дослідженнях О.П. Сергеєнкової зі співавторами, які розглядають волю як вищий рівень регуляції поведінки людини, що забезпечує подолання труднощів при досягненні поставленої мети [55]. Автори виділяють первинні (базальні) та вторинні (системні) вольові якості, підкреслюючи їх ієрархічну організацію. До первинних вольових якостей віднесено енергійність, терплячість, витримку та сміливість, які становлять основу для формування більш складних системних якостей – наполегливості, дисциплінованості, самостійності, цілеспрямованості, ініціативності та організованості.

Специфіка формування вольових якостей у контексті професійного становлення фахівців розкривається у працях Н. Волянюк, яка досліджує психологію професійного становлення тренера [15]. Авторка виділяє професійно важливі вольові якості, необхідні для успішної тренерської діяльності: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самовладання, вимогливість. Формування даних якостей розглядається як невід'ємна складова професійної підготовки майбутніх тренерів, що забезпечує ефективність їх подальшої професійної діяльності.

М.І. Воробйов та Т.Ю. Круцевич аналізують роль практичної діяльності у системі фізкультурної освіти для розвитку вольових якостей майбутніх фахівців [16]. Дослідники підкреслюють, що систематичні заняття фізичною культурою та спортом створюють оптимальні умови для формування волі, оскільки вимагають постійного подолання фізичної втоми, больових відчуттів, психологічних бар'єрів. Автори виділяють специфічні методи розвитку вольових якостей у процесі фізичного виховання: метод поступового ускладнення завдань, метод максимальних зусиль, змагальний метод, метод самоконтролю та самооцінки.

Важливий внесок у розуміння механізмів формування вольових якостей зроблено у дослідженнях, присвячених вихованню окремих вольових якостей. Є.А. Єрмоєнко вивчає процес виховання наполегливості у школярів молодшого віку у процесі занять хортингом [24]. Автор розробив систему педагогічних впливів, спрямованих на формування наполегливості як базової вольової якості, що включає: постановку доступних, але складних цілей; створення ситуацій успіху; формування позитивної мотивації; використання прийомів самоінструктування та самопідкріплення.

О. Завальнюк розглядає спорт як чинник становлення морально-вольових якостей особистості, підкреслюючи унікальні можливості спортивної діяльності для розвитку волі [26]. Дослідник виділяє специфічні особливості спортивної діяльності, що сприяють формуванню вольових якостей: необхідність систематичних тренувань, подолання фізичної втоми, змагальний характер діяльності, необхідність дотримання режиму, командна взаємодія. Автор підкреслює, що сформовані у спорті вольові якості переносяться на інші сфери життєдіяльності людини.

Психологічні механізми розвитку вольових якостей у підлітковому віці досліджує А.Р. Зимянський, який вивчає психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків [28]. Автор встановив, що формування вольових якостей у підлітковому віці тісно пов'язане з розвитком самосвідомості, становленням ідентичності, формуванням системи цінностей. Дослідник виділяє психологічні умови ефективного розвитку вольових якостей у підлітків: створення ситуацій морального вибору, розвиток рефлексивних здібностей, формування адекватної самооцінки, розширення сфери самостійності.

І.В. Іваній та В.М. Сергієнко у навчально-методичному посібнику з психології фізичного виховання та спорту систематизують наукові підходи до розуміння вольових якостей спортсменів [29]. Автори виділяють специфічні вольові якості, необхідні для успішної спортивної діяльності: спортивна цілеспрямованість, змагальна рішучість, тренувальна наполегливість, передстартове самовладання. Дослідники розробили методику діагностики

вольових якостей спортсменів, що дозволяє оцінити рівень їх розвитку та визначити напрями корекційної роботи.

І.Ю. Кузнецова досліджує формування готовності майбутніх тренерів зі східних єдиноборств до професійної діяльності, акцентуючи увагу на розвитку специфічних вольових якостей [33]. Авторка виділяє вольові якості, характерні для східних єдиноборств: самодисципліна, емоційна стриманість, концентрація уваги, рішучість у поєдинку. Дослідниця обґрунтовує методику формування даних якостей, що базується на принципах східної філософії та традиційних методах підготовки.

Д.В. Лущикова досліджує психологічні складові схильності особистості до самозмінювання, розглядаючи вольові якості як важливий чинник особистісного розвитку [36]. Авторка встановила, що розвинені вольові якості забезпечують здатність особистості до цілеспрямованого самовдосконалення, подолання внутрішнього опору змінам. Дослідниця виділяє вольові механізми самозмінювання: цілепокладання, планування, самоконтроль, самокорекція.

О.О. Надтока досліджує підготовку майбутніх тренерів-викладачів до виховної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах, акцентуючи увагу на формуванні готовності до виховання вольових якостей юних спортсменів [40]. Авторка розробила модель підготовки, що включає теоретичну, практичну та особистісну складові. Дослідниця обґрунтувала критерії готовності майбутніх тренерів до виховання вольових якостей: мотиваційний, когнітивний, операційний, рефлексивний.

Аналіз концептуальних підходів до визначення вольових якостей особистості дозволяє зробити висновок про їх складну природу та багатоаспектність. Вольові якості виступають інтегральними характеристиками особистості, що забезпечують свідому саморегуляцію поведінки та діяльності, спрямовану на досягнення поставлених цілей та подолання перешкод. Формування вольових якостей являє собою тривалий процес, що відбувається під впливом цілеспрямованого виховання, самовиховання та практичної діяльності людини. Розуміння механізмів формування та розвитку вольових

якостей створює теоретичну основу для дослідження їх ролі у забезпеченні психічної витривалості особистості.

Сучасна психологія характеризується міждисциплінарним підходом до вивчення вольових якостей особистості, поєднуючи досягнення когнітивної психології, психології особистості, соціальної психології та психології розвитку.

Метакогнітивний підхід акцентує увагу на саморегуляції пізнавальної діяльності, ролі контролю та моніторингу мисленнєвих процесів, що відображено в роботах українських психологів щодо формування морально-вольових якостей студентів і школярів.

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає вольові якості через призму саморегуляції та самоефективності, що підтверджується дослідженнями що проводились у працях Августюк М.М., Балашова Е.М. та Матласевич О.В. і Гандзілевської Г.Б., Кузнецової І. Ю. та інших [2, 4, 17, 33, 38]. Вони показали, що розвиток морально-вольових якостей у студентів і школярів значною мірою залежить від усвідомленого контролю над власною поведінкою, здатності до самокорекції та рефлексії. Застосування когнітивно-поведінкових методів у навчальному процесі сприяє підвищенню наполегливості, самовладання, цілеспрямованості та стресостійкості, що є ключовими компонентами психічної витривалості та готовності до професійної діяльності у складних умовах.

Одночасно, дослідження військового психолога Д.Р. Кравцова підтверджує ефективність інтеграції метакогнітивних і когнітивно-поведінкових підходів для формування вольових якостей у військовослужбовців. Високий рівень самоконтролю, рішучості та здатності діяти у стресових ситуаціях сприяє адаптації до екстремальних умов, підвищує професійну ефективність та зменшує ризики негативних психічних наслідків під час виконання службових завдань [32].

Діяльнісний підхід досліджує механізми формування вольових якостей через інтеріоризацію зовнішніх дій та перетворення їх на внутрішні психічні процеси, що показано у працях Видри, Сергеєнкової та інших [11, 55]. Системний підхід, реалізований у сучасних українських дослідженнях, розглядає

вольові якості як інтегральну характеристику особистості, що проявляється у здатності до саморегуляції, психологічної стійкості та досягненні життєвих цілей, що підтверджується роботами Готич В. О., Матласевич О. В., Гандзілевської Г.Б. та інших [18, 39].

У сучасній психологічній науці вольові якості також розглядаються як центральний компонент системи саморегуляції особистості, що забезпечує контроль поведінки, подолання перешкод і підтримання цілеспрямованої активності. Таке розуміння узгоджується з підходом, представленим у працях Гандзілевської Г. Б. та [17], яка трактує емоційно-вольову регуляцію як інтегральний механізм адаптаційного потенціалу, що поєднує когнітивні, емоційні та регулятивні компоненти й забезпечує стійкість особистості в умовах психічного напруження. Подібні положення подано у дослідженнях Волошиної-Нарожної В. О. [14], де емоційно-вольова регуляція розглядається як структура, що визначає здатність до мобілізації ресурсів у стресових ситуаціях.

Вагомий внесок у розвиток наукових уявлень про вольову саморегуляцію зроблено у працях Балашова Е. М. [5] та Августюк М. М. [3], які наголошують на значущості рефлексивних процесів як основи вольового контролю. Автори підкреслюють, що рефлексія забезпечує усвідомлення власних дій, причин труднощів і способів їх подолання, формуючи такі вольові характеристики, як самоконтроль, рішучість та наполегливість. У дисертації Балашова Е. М. [5] розкривається роль метакогнітивного моніторингу як механізму постановки цілей, контролю діяльності та підтримання мотивації.

Психологічний вимір вольових та адаптаційних якостей детально досліджено в роботах Матласевич О. В. [38] та Гандзілевської Г. Б. [17], які обґрунтовують взаємозв'язок вольової регуляції та життєстійкості. Вони доводять, що вольові якості є внутрішнім ресурсом, який визначає здатність особистості до конструктивного подолання стресу, підтримання ефективного функціонування та стабільної працездатності та зазначають, що саме рівень сформованості вольової регуляції виступає центральним чинником стресостійкості.

Психічна витривалість як інтегральна особистісна характеристика ґрунтовно описана в дослідженнях Пасічника І. Д. [44], який визначає її як багаторівневу структуру, що включає когнітивні, емоційні та мотиваційно-вольові компоненти. У працях Волошиної-Нарожної В. О. [14] та Пасічника І. Д. [44] підкреслено, що самоконтроль, витримка й цілеспрямованість є ключовими предикторами ментальної стійкості та адаптивності.

У дослідженнях Августюк М. М. [2; 3] акцентується ключова роль метакогнітивних процесів і механізмів саморегуляції у розвитку психічної витривалості та формуванні вольової регуляції особистості. Автор наголошує, що вольові якості не є статичними властивостями, а формуються через усвідомлене керування власною поведінкою, емоціями та мотиваційними станами. У монографії «Формування вольових якостей у студентської молоді: теорія та практика» підкреслюється, що здатність до цілепокладання, планування дій, моніторингу власних станів та корекції поведінки є фундаментальними умовами розвитку вольової регуляції, оскільки забезпечують доведення діяльності до результату попри труднощі та стресові впливи [2].

У праці «Психологічні механізми формування саморегуляції та психічної стійкості» Августюк М. М. обґрунтовує, що метакогнітивна усвідомленість — зокрема аналіз власних дій, оцінювання їх ефективності й здатність змінювати стратегії поведінки залежно від ситуації – є центральним механізмом підтримання психічної стійкості. Саморегуляція, за автором, виступає інтегруючою функцією, яка забезпечує контроль імпульсів, гнучке реагування на стресові стимули та збереження оптимального рівня функціонування навіть в умовах підвищеного навантаження [3]. Таким чином, комплекс метакогнітивних стратегій, описаних Августюк М. М., забезпечує розвиток вольової регуляції та психічної витривалості, що є необхідним для ефективної діяльності в екстремальних або високоінтенсивних умовах.

Структурно-функціональний аналіз вольових якостей особистості дозволяє виокремити їх основні компоненти та механізми функціонування. Когнітивний компонент вольових якостей пов'язаний з процесами цілепокладання,

планування, прийняття рішень, самоконтролю, самооцінки, рефлексії. Афективний компонент включає емоційні переживання, пов'язані з подоланням перешкод, досягненням мети, самоствердженням, самоповагою. Мотиваційний компонент охоплює систему мотивів, потреб, інтересів, цінностей, установок, що спонукають до вольової активності. Поведінковий компонент проявляється в конкретних діях та вчинках, спрямованих на досягнення мети та подолання перешкод. Функціональний аспект вольових якостей розкривається через їх роль у саморегуляції поведінки та діяльності, зокрема через функції ініціації, підтримки та припинення активності, вибору між альтернативами, мобілізації ресурсів, подолання перешкод, захисту від дезорганізуючих впливів.

Класифікація вольових якостей особистості здійснюється за різними критеріями. За спрямованістю виокремлюють якості, пов'язані з цілеспрямованістю (наполегливість, завзятість, упертість), самовладанням (витримка, самоконтроль, терплячість), самостійністю (незалежність, ініціативність, автономність), рішучістю (сміливість, відвага, принциповість). За функціональним призначенням вольові якості поділяють на ініціальні (цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, рішучість), що забезпечують початок вольової дії, та фінальні (наполегливість, витримка, самовладання, організованість), що забезпечують завершення розпочатої справи. За рівнем сформованості вольові якості класифікують як елементарні (імпульсивність, реактивність, навіюваність), що характеризуються низьким рівнем усвідомленості та довільності, і вищі (цілеспрямованість, самостійність, відповідальність), що характеризуються високим рівнем усвідомленості та довільності. За сферою прояву вольові якості поділяють на моральні (принциповість, відповідальність, обов'язковість), інтелектуальні (допитливість, зосередженість, уважність), емоційні (витримка, самовладання, терплячість), трудові (працьовитість, старанність, ретельність). За способом реалізації вольові якості класифікують як стеничні (наполегливість, рішучість, сміливість), що активізують діяльність, та астеничні (обережність, поміркованість, стриманість), що гальмують активність.

Конкретизація основних вольових якостей дозволяє розкрити їх психологічну сутність та взаємозв'язки. Цілеспрямованість характеризується усвідомленістю мети, підпорядкуванням їй усіх помислів і дій, умінням планувати діяльність та контролювати її результати. Наполегливість проявляється в здатності до тривалого та неослабного напруження вольових зусиль, спрямованих на досягнення мети попри перешкоди та труднощі. Витримка полягає в здатності стримувати фізичні, емоційні та інтелектуальні імпульси, що перешкоджають досягненню мети. Самостійність проявляється в здатності обходитися власними силами при досягненні мети, критично ставитися до сторонніх впливів, оцінюючи їх відповідно до власних поглядів і переконань. Рішучість характеризується своєчасністю та обґрунтованістю прийняття рішень, відсутністю зайвих вагань та невиправданих відтермінувань при їх реалізації. Сміливість проявляється в здатності долати страх та діяти в умовах небезпеки відповідно до своїх переконань. Ініціативність полягає в здатності до самостійних починань, творчості, активності, прагненні знайти нові, нешаблонні розв'язання завдань. Організованість характеризується здатністю дотримуватися певного порядку в діяльності, раціонально розподіляти час, узгоджувати свої дії з діями інших людей. Дисциплінованість проявляється в свідомому підпорядкуванні своєї поведінки загальноприйнятим нормам, установленому порядку, вимогам. Самовладання полягає в здатності зберігати внутрішній спокій в екстремальних ситуаціях, контролювати свої почуття, керувати настроєм, не допускати імпульсивних дій. Терплячість проявляється в здатності тривалий час витримувати несприятливі фізичні та психічні стани, що виникають при подоланні труднощів. Старанність характеризується ретельністю, сумлінністю у виконанні справ, прагненням виконати роботу якнайкраще. Відповідальність полягає в здатності людини контролювати свою діяльність відповідно до прийнятих у суспільстві чи колективі соціальних, моральних та правових норм і цінностей, а також відповідати за свої вчинки. Принциповість проявляється в здатності керуватися у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями, світоглядними установками.

Психологічні механізми функціонування вольових якостей розкриваються через аналіз структури вольового акту та його компонентів. Мотиваційний механізм вольових якостей пов'язаний з процесами формування та трансформації мотивів, зокрема з механізмами зміни смислу дій, наданням додаткового смислу, знаходженням нових мотивів. Когнітивний механізм проявляється в процесах цілепокладання, аналізу ситуації, формування програми дій, прийняття рішення, контролю та оцінки результатів. Емоційний механізм пов'язаний з переживанням внутрішніх станів, що супроводжують вольові дії, зокрема з почуттями задоволення від подолання перешкод, гордості за досягнуті результати, радості від успіху. Нейрофізіологічний механізм розкривається через функціонування мозкових структур, відповідальних за вольову регуляцію поведінки, зокрема префронтальної кори, що забезпечує процеси цілепокладання, планування, контролю, та її зв'язків з лімбічною системою, що відповідає за емоційну регуляцію поведінки. Енергетичний механізм пов'язаний з мобілізацією ресурсів організму для подолання перешкод та досягнення мети, зокрема з процесами активації симпатичної нервової системи, виділенням адреналіну, підвищенням м'язового тону. Регуляторний механізм проявляється в процесах саморегуляції, самоконтролю, самокорекції поведінки відповідно до поставлених цілей та умов ситуації.

Онтогенетичний аспект формування вольових якостей розкривається через аналіз вікових особливостей їх розвитку. У ранньому дитинстві (від 1 до 3 років) формуються елементарні форми довільної регуляції поведінки, пов'язані з оволодінням предметними діями та розвитком мовлення. Виникає здатність до відтермінування задоволення безпосередніх потреб, формується усвідомлення власного «Я» та виникає феномен «Я сам». У дошкільному віці (від 3 до 7 років) відбувається інтенсивний розвиток вольової сфери, пов'язаний з формуванням супідрядності мотивів, розвитком самосвідомості, появою моральних почуттів. Формується здатність до цілеспрямованої діяльності, з'являються елементи самоконтролю та самооцінки. Провідна роль у розвитку вольових якостей належить сюжетно-рольовій грі, що дозволяє дитині засвоїти систему правил

поведінки, навчитися підпорядковувати свої бажання вимогам ситуації. У молодшому шкільному віці (від 7 до 11 років) відбувається подальший розвиток вольових якостей, пов'язаний з оволодінням навчальною діяльністю, формуванням внутрішнього плану дій, розвитком рефлексії. Формуються такі вольові якості, як організованість, дисциплінованість, відповідальність, наполегливість. У підлітковому віці (від 11 до 15 років) розвиток вольових якостей характеризується суперечливістю: з одного боку, підвищується рівень усвідомленості та довільності поведінки, формується здатність до тривалих вольових зусиль, з іншого – спостерігається емоційна нестабільність, імпульсивність, недостатня сформованість механізмів самоконтролю. У ранньому юнацькому віці (від 15 до 18 років) відбувається інтеграція вольових якостей у цілісну систему, формується індивідуальний стиль вольової регуляції, пов'язаний з особливостями темпераменту, характеру, спрямованості особистості. Розвиваються такі вольові якості, як цілеспрямованість, самостійність, ініціативність, принциповість, відповідальність. У дорослому віці (від 18 до 60 років) відбувається стабілізація та вдосконалення вольових якостей, їх диференціація та спеціалізація відповідно до професійної діяльності, сімейних ролей, соціальних функцій. У літньому віці (після 60 років) спостерігається трансформація вольових якостей, пов'язана зі змінами в соціальній ситуації розвитку, зокрема з виходом на пенсію, зміною статусу, ролей, обмеженням фізичних можливостей. Зростає роль таких вольових якостей, як витримка, терплячість, самовладання, що допомагають адаптуватися до нових умов життя.

Детермінанти формування вольових якостей включають біологічні, психологічні та соціальні фактори.

Біологічні детермінанти пов'язані з генетичними особливостями нервової системи, зокрема з типом темпераменту, функціональною асиметрією мозку, особливостями нейромедіаторних систем. Нейродинамічні властивості нервової системи, такі як сила, рухливість, врівноваженість нервових процесів, впливають на енергетичні аспекти вольових якостей, зокрема на здатність до тривалого напруження, стійкість до стресу, швидкість відновлення після навантажень.

Фізичний розвиток та стан здоров'я впливають на формування вольових якостей через механізми самооцінки фізичних можливостей, рівня енергетичних ресурсів, здатності до подолання фізичних перешкод.

Психологічні детермінанти включають особливості когнітивних процесів, емоційної сфери, мотиваційної системи, Я-концепції. Рівень розвитку інтелекту, особливості мислення, уваги, пам'яті впливають на здатність до цілепокладання, аналізу ситуації, планування, контролю та оцінки результатів. Емоційна стійкість, здатність до емпатії, особливості експресивності впливають на формування таких вольових якостей, як витримка, самовладання, терплячість. Структура мотивів, потреб, цінностей, смислів визначає спрямованість вольових зусиль, їх стійкість, інтенсивність, тривалість. Особливості Я-концепції, зокрема рівень самооцінки, характер самоствалення, ступінь самоприйняття, впливають на формування таких вольових якостей, як самостійність, ініціативність, відповідальність.

Соціальні детермінанти пов'язані з впливом сім'ї, освітніх установ, референтних груп, культурних традицій, соціальних норм. Стиль сімейного виховання, характер взаємин між батьками та дітьми, методи заохочення та покарання впливають на формування базових вольових якостей у дошкільному та молодшому шкільному віці. Система освіти через організацію навчальної діяльності, методи навчання та виховання, систему оцінювання впливає на формування таких вольових якостей, як організованість, дисциплінованість, відповідальність. Референтні групи через механізми наслідування, ідентифікації, соціального порівняння, групового тиску впливають на формування вольових якостей у підлітковому та юнацькому віці. Культурні традиції, національні особливості, релігійні переконання визначають систему ціннісних орієнтацій, що лежать в основі вольової регуляції поведінки. Соціальні норми, правила, закони через механізми інтеріоризації, конформізму, соціального контролю впливають на формування таких вольових якостей, як дисциплінованість, відповідальність, принциповість.

Методологічні підходи до дослідження вольових якостей особистості включають різноманітні методи та методики, спрямовані на вивчення їх структури, рівня розвитку, функціональних особливостей. Метод спостереження дозволяє вивчати вольові якості в природних умовах життєдіяльності, фіксуючи зовнішні прояви вольової поведінки, зокрема особливості міміки, пантоміміки, мовлення, характер дій в умовах перешкод. Експериментальні методи спрямовані на створення спеціальних умов, що вимагають прояву вольових якостей, зокрема через моделювання ситуацій з перешкодами різного типу (фізичними, інтелектуальними, соціальними), конфліктом мотивів, необхідністю відтермінування задоволення потреб. Психодіагностичні методи включають стандартизовані опитувальники, шкали, тести, проєктивні методики, спрямовані на вивчення окремих вольових якостей та їх комплексів. Біографічний метод дозволяє вивчати розвиток вольових якостей у контексті життєвого шляху особистості, аналізуючи критичні ситуації, способи подолання труднощів, досягнення та невдачі. Метод експертних оцінок передбачає залучення компетентних осіб для оцінки рівня розвитку вольових якостей на основі спостереження за поведінкою досліджуваного в різних ситуаціях. Метод самооцінки дозволяє вивчати суб'єктивне сприйняття рівня розвитку власних вольових якостей, їх значущості для особистості, задоволеності їх проявами. Лонгітюдний метод спрямований на вивчення динаміки розвитку вольових якостей протягом тривалого періоду, дозволяючи виявити закономірності їх формування, стабільність проявів, фактори, що впливають на їх розвиток. Метод моделювання дозволяє створювати теоретичні та емпіричні моделі структури та функціонування вольових якостей, перевіряти гіпотези щодо їх взаємозв'язків та механізмів розвитку. Нейропсихологічні методи спрямовані на вивчення мозкових механізмів вольової регуляції поведінки, зокрема через аналіз електрофізіологічних показників, результатів нейровізуалізації, даних про порушення вольової сфери при локальних ураженнях мозку. Психофізіологічні методи дозволяють вивчати вегетативні, соматичні, біохімічні кореляти

вольових процесів, зокрема через аналіз показників серцево-судинної, дихальної, м'язової систем, електродермальної активності, гормонального статусу.

Психологічна витривалість як інтегральна характеристика особистості розкривається через здатність до тривалого опору стресогенним факторам, збереження працездатності в умовах підвищених навантажень, швидкого відновлення після стресу. Структура психологічної витривалості включає когнітивний компонент (особливості сприйняття та інтерпретації стресогенних ситуацій, здатність до раціонального аналізу проблем, адаптивні когнітивні стратегії), емоційний компонент (емоційна стійкість, здатність до регуляції емоційних станів, оптимістичний атрибутивний стиль), мотиваційний компонент (стійкість мотиваційної сфери, наявність значущих цілей та смислів, внутрішній локус контролю), поведінковий компонент (адаптивні копінг-стратегії, здатність до мобілізації ресурсів, конструктивні міжособистісні взаємини). Фактори, що впливають на формування психологічної витривалості, включають індивідуально-психологічні особливості (тип нервової системи, характерологічні риси, когнітивний стиль, рівень інтелекту), соціально-психологічні фактори (характер міжособистісних взаємин, соціальна підтримка, статус у групі), соціокультурні фактори (культурні традиції, соціальні норми, ціннісні орієнтації суспільства).

Роль вольових якостей у забезпеченні психологічної витривалості розкривається через аналіз їх функцій у процесах подолання стресу та адаптації до складних умов життєдіяльності. Цілеспрямованість забезпечує чітке усвідомлення мети, здатність до довгострокового планування, збереження спрямованості активності попри перешкоди, що дозволяє особистості зберігати психологічну стійкість в умовах невизначеності, протистояти дезорганізуючим впливам стресогенних факторів. Наполегливість сприяє подоланню зовнішніх та внутрішніх перешкод на шляху до мети, забезпечує тривалу мобілізацію зусиль, стійкість мотивації досягнення, що дозволяє особистості протистояти хронічним стресорам, зберігати активність в умовах тривалих навантажень. Витримка дозволяє контролювати емоційні реакції на стресогенні фактори, стримувати

імпульсивні дії, зберігати раціональний підхід до розв'язання проблем, що сприяє ефективній саморегуляції в умовах гострого стресу. Самостійність забезпечує автономність у прийнятті рішень, незалежність від зовнішніх впливів, здатність спиратися на власні ресурси, що підвищує адаптаційний потенціал особистості в умовах соціальної ізоляції, конфліктів, зміни соціального оточення. Рішучість сприяє швидкому та обґрунтованому прийняттю рішень в умовах дефіциту часу та інформації, що підвищує ефективність діяльності в екстремальних ситуаціях, знижує рівень невизначеності та тривоги. Сміливість дозволяє діяти в умовах небезпеки та ризику, протистояти страху, зберігати самовладання в загрозованих ситуаціях, що підвищує психологічну стійкість у критичних ситуаціях, пов'язаних з загрозою для життя та здоров'я. Ініціативність забезпечує активний пошук шляхів подолання труднощів, креативний підхід до розв'язання проблем, здатність до нестандартних дій в умовах обмежених ресурсів, що підвищує адаптаційний потенціал особистості в умовах змін та невизначеності. Організованість сприяє раціональному розподілу часу та ресурсів, плануванню діяльності, дотриманню режиму праці та відпочинку, що підвищує ефективність діяльності в умовах підвищених навантажень, запобігає виснаженню та професійному вигоранню. Дисциплінованість забезпечує дотримання норм та правил поведінки, вимог професійної діяльності, що підвищує надійність діяльності в екстремальних умовах, знижує ризик помилок та аварій. Самовладання дозволяє зберігати внутрішній спокій та рівновагу в стресових ситуаціях, контролювати негативні емоційні стани, протистояти паніці та афективним реакціям, що підвищує стресостійкість особистості, запобігає деструктивним формам поведінки в умовах гострого стресу. Терплячість забезпечує здатність до тривалого витримування фізичного та психічного дискомфорту, болю, втоми, монотонії, що підвищує толерантність до фрустрації, сприяє адаптації до тривалих несприятливих умов життєдіяльності. Старанність сприяє якісному виконанню діяльності навіть в умовах стресу, збереженню професійних стандартів попри втому та виснаження, що підвищує ефективність діяльності в умовах підвищених навантажень, запобігає

професійній деформації. Відповідальність забезпечує усвідомлення наслідків своїх дій, готовність відповідати за результати діяльності, дотримання моральних та правових норм, що підвищує надійність діяльності в умовах ризику, сприяє соціальній адаптації в кризових ситуаціях. Принциповість дозволяє дотримуватися етичних норм та переконань навіть в умовах групового тиску, протистояти спокусам та маніпуляціям, що підвищує моральну стійкість особистості, запобігає деструктивним формам адаптації в умовах соціальних конфліктів та криз.

1.2. Теоретичний аналіз сутності, структури та характеристик психічної витривалості як інтегральної характеристики особистості

Феномен психічної витривалості привертає дедалі більшу увагу дослідників у контексті вивчення адаптаційних можливостей людини в екстремальних та стресогенних умовах діяльності. Концептуалізація даного поняття відбувається через інтеграцію різних теоретичних підходів, що розглядають психологічну стійкість, резилентність, життестійкість та інші споріднені конструкти. Розуміння сутності, структури та детермінант психічної витривалості має принципове значення для побудови ефективних програм психологічної підготовки та супроводу фахівців екстремальних професій, зокрема представників сектору безпеки та оборони.

Сучасні дослідження психічної витривалості характеризуються термінологічною різноманітністю, що відображає складність та багатоаспектність даного феномену. Готич В. О. проводить порівняльний аналіз понять «resilience», «hardiness», психологічна стійкість та життестійкість у соціально-психологічних дослідженнях [18]. Автор зазначає, що концепт «resilience» акцентує увагу на здатності особистості відновлюватися після травматичних подій, повертатися до попереднього рівня функціонування або

навіть перевищувати його. Поняття «hardiness» підкреслює стійкість особистості до стресу, здатність зберігати ефективність діяльності в несприятливих умовах. Психологічна стійкість розглядається як інтегральна характеристика, що забезпечує збереження оптимального функціонування психіки в екстремальних ситуаціях.

І.О. Дудник та А.О. Артюшенко досліджують виховання волі в підлітків у процесі занять фізичною культурою, розглядаючи вольові якості як основу психічної витривалості [20]. Автори обґрунтовують систему педагогічних впливів, спрямованих на формування психічної витривалості через розвиток вольових якостей. Дослідники виділяють етапи формування психічної витривалості: мотиваційний (формування позитивного ставлення), когнітивний (засвоєння знань), діяльнісний (практичне формування), рефлексивний (самоаналіз та корекція).

Ю. Дудчак аналізує організованість особистості спортивного менеджера як компонент психічної витривалості [21]. Автор розглядає організованість як системну якість, що забезпечує ефективне планування, розподіл ресурсів, контроль виконання завдань в умовах високої невизначеності та стресу. Дослідник встановив, що організованість виступає важливим чинником підтримання психічної витривалості в професійній діяльності, дозволяючи ефективно управляти часом, ресурсами та стресовими ситуаціями.

Т.В. Дуткевич розкриває вікові особливості розвитку психічної витривалості, підкреслюючи роль критичних періодів у її становленні [22]. Авторка виділяє сензитивні періоди для формування окремих компонентів психічної витривалості: дошкільний вік – формування базової довіри та безпеки; молодший шкільний вік – розвиток навичок подолання труднощів; підлітковий вік – становлення ідентичності та автономії; юнацький вік – формування життєвих стратегій та цілей. Дослідниця підкреслює важливість урахування вікових закономірностей при розробці програм розвитку психічної витривалості.

С. Дячук та В. Вишньовський аналізують сутнісні основи психологічної стійкості особистості військовослужбовця Збройних Сил України [23]. Автори

визначають психологічну стійкість як здатність осіб зберігати оптимальний рівень психічного функціонування в бойових умовах, швидко адаптуватися до змін обстановки, ефективно виконувати службово-бойові завдання. Дослідники виділяють компоненти психологічної стійкості: емоційна стійкість, стресостійкість, адаптивність, мотиваційна спрямованість, волюва регуляція (Таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

Компоненти психічної витривалості особистості

КОМПОНЕНТ	характеристика	показники
когнітивний	особливості сприйняття та оцінки стресових ситуацій	оптимістичне мислення, когнітивна гнучкість, здатність до переоцінки
емоційний	регуляція емоційних станів	емоційна стійкість, толерантність до невизначеності, контроль емоцій
вольовий	саморегуляція поведінки та діяльності	цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль
мотиваційний	спрямованість на досягнення цілей	мотивація досягнення, внутрішня мотивація, цілепокладання
соціальний	використання соціальних ресурсів	соціальна підтримка, комунікативна компетентність, командна взаємодія

Джерело: складено автором

О.М. Кокур та Т.І. Мельничук у практичному посібнику «Резилієнс-довідник» систематизують сучасні підходи до розуміння та розвитку психологічної резилентності [31]. Автори визначають резилентність як динамічний процес позитивної адаптації в контексті значних труднощів, що включає взаємодію особистісних ресурсів та факторів середовища. Дослідники виділяють ключові фактори резилентності: індивідуальні (самоефективність, оптимізм, гнучкість), сімейні (підтримка, згуртованість), громадські (соціальні зв'язки, доступність ресурсів).

Д.Р. Кравцов досліджує психологічну стійкість спеціаліста екстремального профілю, акцентуючи увагу на професійній специфіці психічної витривалості [32]. Автор виділяє особливості психічної витривалості фахівців екстремальних професій: здатність до швидкого прийняття рішень в умовах дефіциту часу та інформації; стійкість до впливу травматичних факторів; збереження працездатності в умовах фізичного та психічного виснаження; готовність до дій в умовах загрози життю. Він обґрунтовує модель професійної психологічної стійкості, що включає особистісний, діяльнісний та середовищний компоненти.

С.Д. Максименко та В.М. Невмержицький розглядають морально-психологічну стійкість як умову конструктивної життєвої перспективи особистості [37]. Автори підкреслюють роль моральних цінностей та переконань у забезпеченні психічної витривалості, розглядаючи їх як внутрішні опори особистості в складних життєвих ситуаціях. Дослідники встановили, що морально-психологічна стійкість забезпечує здатність особистості зберігати вірність своїм принципам та цінностям навіть в умовах зовнішнього тиску та спокусу.

У дослідженні Овчаренка О. В. та Сердюк О. В. розкрито комплекс чинників, що визначають психологічну стійкість та психічну витривалість військових у бойових умовах [42]. Автори розглядають стійкість як багатокомпонентний конструкт, що охоплює емоційну стабільність, самоконтроль, волю, когнітивну гнучкість, адаптивні копінг-стратегії та здатність до швидкої мобілізації внутрішніх ресурсів. Виявлено, що військовослужбовці з високим рівнем стійкості частіше використовують проблемно-орієнтовані копінги, краще контролюють емоції, демонструють наполегливість і збереження працездатності в умовах тривалого стресу. Значну увагу автори приділяють соціальним детермінантам витривалості, наголошуючи, що згуртованість підрозділу, підтримка побратимів, ефективне лідерство та довіра до командування суттєво знижують інтенсивність бойового стресу та підсилюють здатність до психологічного відновлення. Показано, що військові з високим рівнем внутрішньої мотивації та сформованим смыслом

служби характеризуються більшою стійкістю та швидшим відновленням після психотравмувальних подій. Дослідження демонструє, що психологічна підготовка, розвиток навичок саморегуляції та соціально-психологічні тренінги позитивно впливають на рівень стресостійкості, а сама стійкість виступає результатом взаємодії індивідуальних характеристик, досвіду та соціально-групових ресурсів. Автори підкреслюють необхідність системної психологічної підтримки військових, спрямованої на розвиток адаптивних стратегій подолання, підтримання згуртованості та формування ефективного командного середовища, що в комплексі забезпечує підвищення психологічної витривалості в умовах бойових дій.

А.Б. Неурова, О.С. Капінус та Т.Л. Грицевич у навчально-методичному посібнику представляють методики діагностики соціально-психологічних властивостей та якостей особистості, включаючи інструменти оцінки психічної витривалості [41]. Автори систематизують діагностичний інструментарій, що дозволяє комплексно оцінити різні аспекти психічної витривалості: стресостійкість, життєстійкість, копінг-стратегії, локус контролю. Дослідники обґрунтовують необхідність комплексної діагностики психічної витривалості з використанням різних методів та методик. Рисунок 1 ілюструє структурно-функціональну модель психічної витривалості особистості.

Р.В. Павелків розглядає психічну витривалість у контексті вікової психології, аналізуючи особливості її прояву на різних етапах онтогенезу [43]. Автор підкреслює, що психічна витривалість не є статичною характеристикою, а динамічно змінюється протягом життя людини під впливом досвіду, навчання, соціального оточення. Дослідник виділяє критичні періоди розвитку психічної витривалості, пов'язані з віковими кризами та життєвими переходами.

S.P. Panda зі співавторами досліджують побудову психологічної резилентності у збройних силах різних країн світу [67]. Автори проводять порівняльний аналіз програм розвитку психічної витривалості військовослужбовців у арміях США, Великобританії, Ізраїлю, Австралії. Дослідники виділяють універсальні компоненти ефективних програм:

превентивна спрямованість, комплексність, етапність, індивідуалізація, моніторинг ефективності. Автори підкреслюють важливість культурної адаптації програм розвитку психічної витривалості з урахуванням національних особливостей.

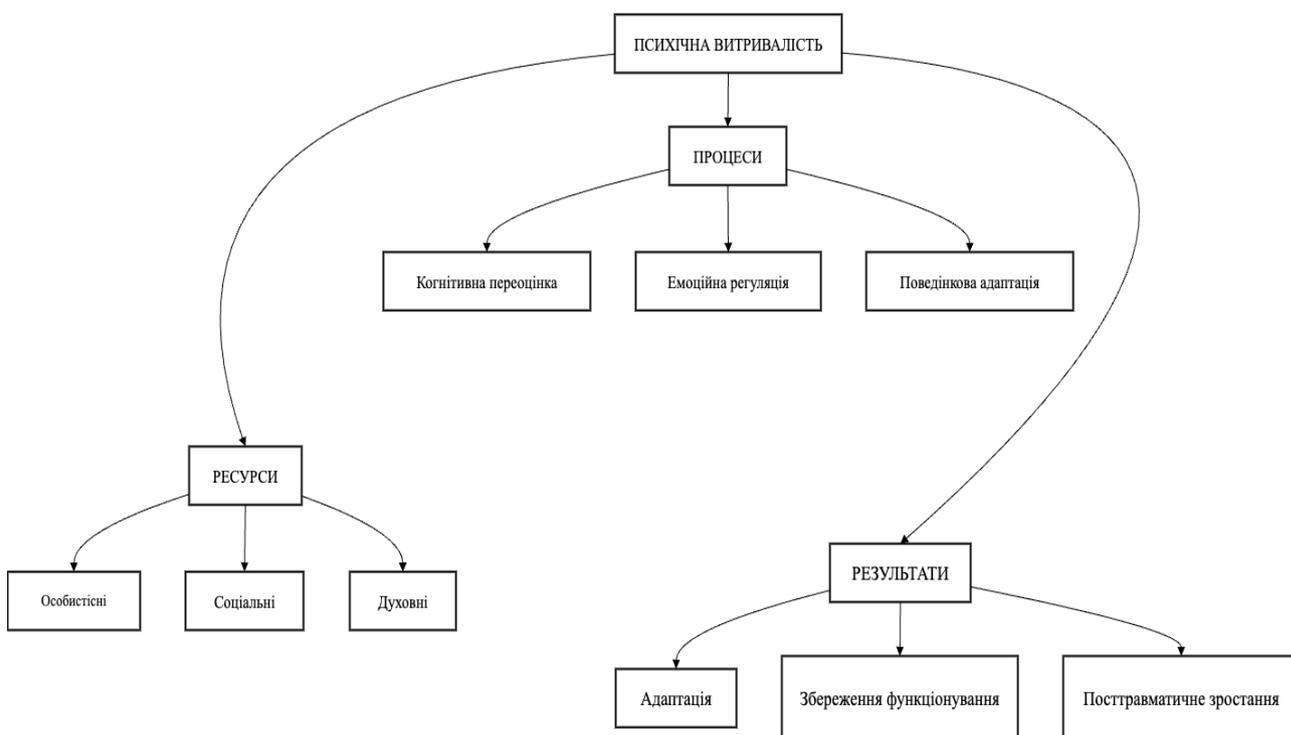


Рисунок 1. Структурно-функціональна модель психічної витривалості
Джерело: складено автором

С.В. Переверзева та В.І. Марчик досліджують формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійного саморозвитку, розглядаючи психічну витривалість як важливу передумову неперервного професійного зростання [45]. Автори встановили, що психічна витривалість забезпечує подолання професійних криз, запобігає професійному вигоранню, підтримує мотивацію до саморозвитку. Дослідники розробили модель формування психічної витривалості майбутніх фахівців у процесі позааудиторної роботи.

Д.О. Перепляотчиков вивчає підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до організації діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл, акцентуючи увагу на формуванні психічної витривалості як професійно

важливої якості [46]. Автор обґрунтовує специфіку психічної витривалості тренера-викладача: стійкість до невдач вихованців, терпимість до індивідуальних особливостей учнів, збереження оптимізму в умовах монотонної тренувальної роботи.

Н.В. Підбуцька та О.М. Курявська аналізують критерії психологічного здоров'я особистості, розглядаючи психічну витривалість як один з ключових показників [47]. Автори виділяють ознаки високого рівня психічної витривалості: адекватна самооцінка, реалістичне сприйняття дійсності, здатність до встановлення близьких стосунків, автономність, креативність, гнучкість поведінки. Дослідники підкреслюють взаємозв'язок психічної витривалості та психологічного благополуччя особистості.

І.В. Попко та Є.І. Жуковський досліджують формування морально-вольових якостей у майбутніх учителів фізичної культури, розглядаючи їх як основу професійної психічної витривалості [48]. Автори обґрунтовують систему педагогічних умов формування психічної витривалості: створення розвивального освітнього середовища, використання інтерактивних методів навчання, організація квазіпрофесійної діяльності, психологічний супровід професійного становлення.

У дослідженні Приходько І.І. зі співавторами проаналізовано психологічну готовність військовослужбовців діяти в умовах бойового ризику, акцентуючи увагу на психічній витривалості, стресостійкості та вольовій регуляції [49]. Встановлено, що ефективність дій у бойових умовах залежить від комплексної взаємодії психологічних компонентів: самоконтролю, життестійкості, мотивації, здатності регулювати емоції та підтримувати концентрацію. Робота підкреслює ключову роль вольових якостей, які дозволяють військовим виконувати завдання незважаючи на втому, страх чи невизначеність, а також швидко відновлюватися після стресових подій. Автори виділяють, що психологічна витривалість формується не лише через особисті ресурси, але й завдяки професійному досвіду, згуртованості підрозділу та довірі до командування. Дослідження підтверджує, що підготовка військовослужбовців має включати тренування самоконтролю,

розвиток вольових якостей і навичок подолання стресу, що забезпечує стійкість до екстремальних ситуацій і сприяє підвищенню ефективності бойової діяльності. Висновки роботи підкреслюють взаємозв'язок психічної стійкості та вольової регуляції як основи формування високого рівня психічної витривалості у військових.

Дослідження В.С. Чорного зі співавторами присвячене вивченню психологічної стійкості українських військовослужбовців у ході російсько-української війни з акцентом на соціальних чинниках [50]. Автори встановили, що соціальна підтримка, згуртованість підрозділу, довіра до командування виступають важливими факторами підтримання психічної витривалості в бойових умовах. Дослідники виділяють механізми соціальної детермінації психічної витривалості: соціальна фасилітація, емоційне зараження, групова ідентифікація, колективна ефективність.

М.В. Савчин досліджує моральну свідомість та самосвідомість особистості як детермінанти психічної витривалості [51]. Автор розглядає моральні переконання та цінності як внутрішні регулятори поведінки, що забезпечують стійкість особистості до деструктивних впливів. Дослідник встановив, що розвинена моральна самосвідомість виступає важливим ресурсом психічної витривалості, дозволяючи зберігати внутрішню цілісність та автентичність в екстремальних ситуаціях.

А.В. Свасьєв обґрунтовує теоретичні та методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності, приділяючи особливу увагу формуванню психічної витривалості [52]. Автор розробив концепцію професійної психічної витривалості тренера, що включає: стресостійкість, емоційну компетентність, комунікативну гнучкість, мотиваційну стійкість. Дослідник обґрунтував етапи формування психічної витривалості: адаптаційний, стабілізаційний, оптимізаційний.

А.О. Свето́ва досліджує виховання духовно-моральних якостей майбутніх професійних тенісистів, розглядаючи їх як основу психічної витривалості спортсмена [54]. Авторка встановила, що духовно-моральні якості забезпечують

стійкість спортсмена до спокус допінгу, нечесної гри, корупційних пропозицій. Дослідниця розробила програму формування духовно-моральних основ психічної витривалості, що базується на принципах олімпізму та спортивної етики.

О.П. Сергєєнкова зі співавторами у навчальному посібнику з вікової психології розглядають розвиток психічної витривалості в онтогенезі [55]. Автори простежують динаміку формування компонентів психічної витривалості від раннього дитинства до пізньої зрілості, виділяючи специфічні новоутворення кожного вікового періоду. Дослідники підкреслюють роль вікових криз у становленні психічної витривалості, розглядаючи їх як природні випробування, що сприяють зміцненню психологічної стійкості.

О. Севаст'янова аналізує проблеми виховання студентської молоді в сучасних соціокультурних умовах, акцентуючи увагу на викликах для формування психічної витривалості [56]. Авторка виділяє негативні фактори, що перешкоджають розвитку психічної витривалості студентів: інформаційне перевантаження, віртуалізація спілкування, споживацька орієнтація, гедоністичні цінності. Дослідниця обґрунтовує необхідність цілеспрямованої роботи з формування психічної витривалості студентів через залучення до соціально значущої діяльності.

В. Желанова досліджує сутність та структуру готовності майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів, розглядаючи психічну витривалість як інтегральну характеристику професійної готовності [25]. Авторка виділяє компоненти готовності: мотиваційно-ціннісний (прагнення до формування морально-вольових якостей), когнітивний (знання про морально-вольові якості), операційно-діяльнісний (володіння методами формування), особистісний (наявність розвинених морально-вольових якостей).

Аналіз сучасних наукових підходів дозволяє визначити психічну витривалість як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує збереження оптимального рівня функціонування та здатність до позитивної адаптації в умовах стресу, травм та життєвих викликів. Психічна витривалість

являє собою динамічну систему, що включає когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційні та соціальні компоненти, взаємодія яких забезпечує стійкість особистості до деструктивних впливів та здатність до конструктивного подолання труднощів.

Детермінанти психічної витривалості особистості представлені у таблиці 1.3

Таблиця 1.3

Детермінанти психічної витривалості особистості

рівень детермінації	фактори	механізми впливу
біологічний	генетична схильність, нейрофізіологічні особливості	визначення базового рівня стресостійкості
особистісний	характерологічні риси, самооцінка, локус контролю	формування індивідуального стилю подолання
соціальний	соціальна підтримка, моделі поведінки	засвоєння ефективних копінг-стратегій
культурний	цінності, норми, традиції	визначення прийнятних способів реагування
духовний	сенс життя, трансцендентні переживання	забезпечення внутрішньої опори

Джерело: складено автором

Феноменологічний аналіз психічної витривалості дозволяє виокремити сутнісні характеристики даного феномену, що відображають його інтегральну природу та функціональну спрямованість. Комплексність психічної витривалості проявляється в поєднанні різних аспектів психічного функціонування, зокрема емоційної стабільності, когнітивної гнучкості, поведінкової ефективності, мотиваційної стійкості. Динамічність визначає мінливість проявів психічної витривалості залежно від контексту ситуації, індивідуальних особливостей особистості, стадії життєвого циклу, характеру стресогенних впливів. Системність характеризує психічну витривалість як узгоджену взаємодію різних компонентів, що забезпечує інтегрований характер

функціонування психіки в умовах стресу. Адаптивність відображає спрямованість психічної витривалості на забезпечення пристосування особистості до мінливих умов середовища, подолання труднощів, збереження психологічного благополуччя. Ресурсність визначає психічну витривалість як потенціал особистості, що дозволяє мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання життєвих викликів, збереження психологічної стабільності, відновлення після стресу. Суб'єктність характеризує психічну витривалість як прояв активної позиції особистості, здатності до самодетермінації, саморегуляції, самоконтролю в складних життєвих ситуаціях. Полідетермінованість відображає множинність факторів, що впливають на формування та прояви психічної витривалості, зокрема біологічних, психологічних, соціальних, культурних детермінант. Диференційованість характеризує специфічність проявів психічної витривалості у різних сферах життєдіяльності, стосовно різних типів стресорів, на різних рівнях психічного функціонування. Холістичність визначає психічну витривалість як цілісне інтегративне утворення, що не зводиться до суми окремих компонентів, а виявляє нові системні якості в процесі функціонування.

Вітчизняна психологія розглядає проблему психічної витривалості в контексті досліджень саморегуляції, психологічної стійкості та адаптивного потенціалу особистості. У працях Августюк М. М. психічна витривалість пов'язується з розвитком саморегуляції, метакогнітивних стратегій та здатності особистості підтримувати ефективність у напружених і стресових умовах [2, 3]. У працях Матласевич О. В. ґрунтовно проаналізовано вольову регуляцію як ключовий психологічний механізм забезпечення життєстійкості та ефективної адаптації фахівців у складних видах діяльності. Дослідник підкреслює, що розвинена система вольового контролю, здатність до самодисципліни та подолання перешкод виступають визначальними чинниками стійкості особистості до тривалих навантажень і стресогенних впливів [38]. У спільних дослідженнях Матласевич О. В. та Гандзілевської Г. Б. акцентується значення вольової регуляції в поєднанні з адаптивними й рефлексивними механізмами для

розвитку життєстійкості та психологічної адаптивності молоді в умовах суспільної нестабільності [39]. Г. Б. Гандзілевська у своїй монографії розкриває роль емоційно-вольової регуляції в процесах особистісної адаптації, підкреслюючи, що рефлексивні здібності, внутрішні ресурси та здатність до саморегуляції визначають ефективність подолання стресових ситуацій і підтримання психологічної рівноваги [17].

Концептуалізація психічної витривалості в сучасній психології здійснюється з позицій різних теоретичних підходів, що відображають багатоаспектність даного феномену. Диспозиційний підхід розглядає психічну витривалість як стійку особистісну характеристику, що визначає здатність до позитивної адаптації в умовах стресу, життєвих викликів, травматичних подій. У межах даного підходу досліджуються індивідуальні відмінності в рівні психічної витривалості, вплив особистісних рис на стресостійкість, фактори формування резилієнтності як особистісної диспозиції. Процесуальний підхід інтерпретує психічну витривалість як динамічний процес успішної адаптації до стресогенних ситуацій, що включає оцінку ситуації, вибір стратегій подолання, мобілізацію ресурсів, корекцію поведінки залежно від зворотного зв'язку. У межах даного підходу досліджуються механізми саморегуляції в умовах стресу, динаміка адаптаційних процесів, фактори, що впливають на ефективність подолання стресогенних ситуацій. Системний підхід розглядає психічну витривалість як складну систему, що функціонує на різних рівнях психічної організації, включає взаємопов'язані компоненти, характеризується емерджентними властивостями. У межах даного підходу досліджуються структура психічної витривалості, взаємозв'язки між її компонентами, системні механізми функціонування та розвитку. Феноменологічний підхід фокусується на суб'єктивному переживанні стресу, кризи, травми та шляхах їх конструктивного подолання, аналізує унікальний досвід особистості в складних життєвих ситуаціях, смисли, що надаються травматичним подіям, способи інтеграції травматичного досвіду в цілісну картину життя. Позитивний підхід акцентує увагу на сильних сторонах особистості, ресурсах, потенціалі зростання в умовах життєвих викликів,

досліджує фактори психологічного благополуччя, суб'єктивного щастя, оптимального функціонування попри стресогенні впливи. Біопсихосоціальний підхід розглядає психічну витривалість як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів, досліджує нейробиологічні механізми стресостійкості, психологічні детермінанти резилієнтності, соціальні фактори формування психічної витривалості. Культурно-історичний підхід аналізує психічну витривалість у контексті культурних, історичних, соціальних умов розвитку особистості, досліджує вплив культурних цінностей, норм, традицій на формування психологічних механізмів подолання стресу, адаптації до життєвих викликів. Екологічний підхід розглядає психічну витривалість як результат взаємодії особистості та середовища, аналізує фактори ризику та захисту на різних рівнях екологічної системи (мікро-, мезо-, екзо-, макро-, хроносистеми), досліджує механізми взаємодії факторів ризику та захисту в процесі розвитку. Генетичний підхід фокусується на дослідженні спадкових факторів стресостійкості, генетичних механізмів реактивності на стрес, епігенетичних механізмів адаптації до стресогенних впливів.

Структурно-функціональний аналіз психічної витривалості дозволяє виокремити її основні компоненти, що забезпечують інтегрований характер функціонування в умовах стресу, та розкрити функції, що реалізуються в процесі адаптації до життєвих викликів.

Когнітивний компонент психічної витривалості включає систему уявлень, переконань, установок, що визначають сприйняття та інтерпретацію стресогенних ситуацій, оцінку власних ресурсів та можливостей подолання труднощів. До когнітивних складових психічної витривалості належать: когнітивна гнучкість як здатність змінювати когнітивні установки та стратегії залежно від вимог ситуації, знаходити альтернативні шляхи розв'язання проблем; позитивний атрибутивний стиль як схильність пояснювати негативні події тимчасовими, конкретними та зовнішніми причинами, а позитивні – постійними, універсальними та внутрішніми; оптимістичні очікування як віра в позитивний результат попри складнощі та перешкоди; толерантність до

невизначеності як здатність приймати суперечливість, складність, неоднозначність ситуацій, діяти в умовах неповної інформації; розвинені метакогнітивні здібності, що дозволяють здійснювати моніторинг та контроль власних пізнавальних процесів, регулювати когнітивні стратегії залежно від зворотного зв'язку.

Емоційний компонент психічної витривалості охоплює систему емоційних переживань, станів, реакцій, що виникають у процесі зіткнення зі стресогенними ситуаціями та впливають на ефективність їх подолання. До емоційних складових психічної витривалості належать: емоційна стійкість як здатність зберігати оптимальний рівень емоційного збудження в умовах стресу, протистояти емоційним перевантаженням; емоційна гнучкість як здатність адекватно виражати різні емоції залежно від ситуації, переключатися між емоційними станами, знаходити баланс між стримуванням та вираженням емоцій; здатність до емоційної саморегуляції, що дозволяє управляти інтенсивністю, тривалістю, експресією емоцій, використовувати адаптивні стратегії регуляції емоцій; емоційний інтелект як здатність розуміти та управляти власними емоціями та емоціями інших людей, використовувати емоційну інформацію для спрямування мислення та діяльності; позитивна емоційність як схильність переживати позитивні емоції, здатність знаходити джерела позитивних переживань навіть у складних ситуаціях.

Вольовий компонент психічної витривалості включає систему вольових якостей, що забезпечують свідому саморегуляцію активності, спрямованої на подолання перешкод та досягнення цілей. До вольових складових психічної витривалості належать: цілеспрямованість як здатність ставити та досягати цілі попри перешкоди та труднощі; наполегливість як здатність до тривалого та неослабного напруження енергії, неухильного руху до мети попри труднощі та перешкоди; самовладання як здатність контролювати свої емоції та поведінку в стресових ситуаціях, зберігати спокій та рівновагу в умовах дії сильних стресорів; витримка як здатність долати труднощі, терпляче переносити дискомфорт, біль, втому, діяти попри наявність сильних спонукань до

припинення діяльності; самостійність як здатність діяти автономно, спираючись на власні ресурси та переконання, протистояти зовнішньому тиску та впливам; рішучість як здатність швидко та обґрунтовано приймати рішення в складних ситуаціях, діяти в умовах ризику та невизначеності; ініціативність як здатність до активних самостійних дій, пошуку нових шляхів розв'язання проблем, прояву креативності в складних ситуаціях. Мотиваційний компонент психічної витривалості охоплює систему мотивів, потреб, цінностей, смислів, що спрямовують активність особистості в умовах стресу, визначають стійкість мотивації попри перешкоди та труднощі. До мотиваційних складових психічної витривалості належать: внутрішня мотивація як орієнтація на самовдосконалення, особистісне зростання, реалізацію власного потенціалу, що забезпечує стійкість мотивації попри зовнішні перешкоди; ціннісно-смилова система як сукупність життєвих цінностей, переконань, ідеалів, що надають сенсу діяльності в складних умовах, забезпечують стійкість життєвої позиції; життєстійкість як система переконань, що включає залученість (переконання в тому, що активна участь у подіях життя дає шанс знайти щось цінне та цікаве), контроль (переконання в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат подій), прийняття ризику (переконання в тому, що все, що відбувається, сприяє розвитку за рахунок знань, отриманих з досвіду); почуття когерентності як глобальна орієнтація, що відображає впевненість у тому, що світ є зрозумілим, керованим та осмисленим; самоефективність як віра у власну здатність успішно діяти в конкретних ситуаціях, долати труднощі, досягати поставлених цілей. Поведінковий компонент психічної витривалості включає систему дій, стратегій, тактик, що використовуються для подолання стресогенних ситуацій, досягнення цілей попри перешкоди, збереження психологічного благополуччя в умовах життєвих викликів.

До поведінкових складових психічної витривалості належать: активні стратегії подолання стресу, спрямовані на розв'язання проблем, усунення або трансформацію стресорів; адаптивні захисні механізми, що дозволяють знизити інтенсивність негативних переживань, зберегти позитивний образ себе та світу,

інтегрувати травматичний досвід у цілісну картину життя; проактивний копінг як здатність передбачати потенційні стресори та діяти заздалегідь для запобігання їх негативному впливу; здатність до саморегуляції, що проявляється в контролі та корекції власної поведінки відповідно до цілей та вимог ситуації; здатність до пошуку та використання соціальної підтримки, що проявляється в уміннях встановлювати та підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки, звертатися за допомогою, приймати підтримку від інших. Соціальний компонент психічної витривалості охоплює систему соціальних зв'язків, стосунків, взаємодій, що забезпечують підтримку, ресурси, почуття належності в умовах стресу та життєвих викликів. До соціальних складових психічної витривалості належать: соціальна інтегрованість як включеність у соціальні мережі, наявність значущих соціальних ролей та статусів; соціальна підтримка як наявність людей, готових надати емоційну, інформаційну, матеріальну допомогу в складних ситуаціях; соціальна компетентність як сукупність знань, умінь, навичок, що забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми, вирішення міжособистісних проблем, отримання підтримки в складних ситуаціях; просоціальна орієнтація як спрямованість на допомогу іншим, участь у соціально значущій діяльності, що надає додаткового сенсу життю в умовах особистих труднощів та випробувань; відчуття соціальної підтримки як суб'єктивне сприйняття наявності людей, готових надати допомогу в разі потреби, що може бути навіть важливішим за об'єктивну наявність такої підтримки.

Функціональний аспект психічної витривалості розкривається через аналіз її ролі в процесах адаптації до стресогенних впливів, подолання життєвих труднощів, збереження психологічного благополуччя попри несприятливі обставини. Захисна функція забезпечує збереження цілісності особистості, психологічного благополуччя, оптимального рівня функціонування в умовах дії стресогенних факторів. Адаптаційна функція проявляється в забезпеченні пристосування до мінливих умов середовища, подоланні труднощів, знаходженні оптимальних способів взаємодії з навколишнім світом. Регуляторна

функція реалізується в процесах саморегуляції психічних станів, поведінки, діяльності відповідно до вимог ситуації та внутрішніх стандартів. Компенсаторна функція проявляється в мобілізації додаткових ресурсів для компенсації дефіцитів, обмежень, втрат, спричинених стресогенними впливами. Інтегративна функція забезпечує узгодження різних аспектів психічного функціонування (когнітивного, емоційного, поведінкового) в умовах стресу, інтеграцію травматичного досвіду в цілісну картину життя. Мотиваційна функція проявляється в підтримці мотивації досягнення попри перешкоди, формуванні нових мотивів та цілей, знаходженні нових сенсів в умовах життєвих викликів. Розвивальна функція реалізується через стимулювання особистісного зростання, розвиток нових компетенцій, формування адаптивних стратегій подолання стресу внаслідок успішного розв'язання складних життєвих ситуацій. Творча функція проявляється в генеруванні нових ідей, нестандартних рішень, креативних підходів до подолання труднощів в умовах обмежених ресурсів та високих вимог ситуації.

Детермінація психічної витривалості розкривається через аналіз факторів, що впливають на її формування, розвиток та прояви в різних ситуаціях. Біологічні детермінанти включають генетичні, нейрофізіологічні, біохімічні фактори, що визначають індивідуальні особливості реактивності на стрес, здатності до відновлення після стресу, толерантності до дистресу. Генетичні фактори визначають індивідуальні відмінності в чутливості до стресу, реактивності симпатoadреналової та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової систем, особливостях функціонування нейротрансмітерних систем, зокрема серотонінергічної, дофамінергічної, норадренергічної. Нейрофізіологічні фактори включають особливості функціонування центральної нервової системи, зокрема префронтальної кори, що відповідає за виконавчі функції (планування, прийняття рішень, гальмування імпульсивних реакцій), лімбічної системи, яка бере участь в емоційній регуляції, гіпокампа, що відіграє важливу роль у формуванні пам'яті та навчанні, мигдалеподібного тіла, що бере участь у розпізнаванні загрози та формуванні емоційних реакцій на стрес. Біохімічні

фактори включають особливості нейроендокринної регуляції, зокрема функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, що відповідає за вироблення кортизолу в умовах стресу, симпатoadреналової системи, що відповідає за вироблення адреналіну та норадреналіну, імунної системи, що бере участь у формуванні запальних реакцій на стрес. Конституціональні фактори включають особливості темпераменту, зокрема емоційності, активності, соціабельності, які впливають на реактивність на стрес, здатність до саморегуляції, пошуку соціальної підтримки.

Висновки до першого розділу

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує, що психологічний компонент формування вольових якостей і психічної витривалості послідовно репрезентується в сучасних українських дослідженнях, у межах яких підкреслюється системний взаємозв'язок саморегуляції, вольових механізмів, життєстійкості та адаптаційних ресурсів особистості. Узагальнення підходів різних авторів дає підстави стверджувати, що вітчизняна наукова традиція розглядає розвиток вольової сфери як багатовимірний процес, що інтегрує психологічні концепції, педагогічні стратегії та практикоорієнтовані методики формування морально-вольових характеристик в умовах освітнього й спортивного середовища.

У цьому контексті серед підходів до визначення вольових якостей особистості виокремлюються такі домінуючі парадигми: функціонально-регулятивний, що трактує волю як систему регуляції поведінки; структурно-ієрархічний, орієнтований на багаторівневу організацію первинних і вторинних вольових компонентів; діяльнісний, який пов'язує їх розвиток із включенням у складні практичні дії та тренувальні процеси; а також віковий, що враховує специфіку становлення вольових проявів на різних етапах розвитку особистості.

Отже, психологічні дослідження підтверджують багатокомпонентну природу вольових якостей та їхню залежність від рівня розвитку саморегуляції,

мотивації, рефлексії й самоконтролю. Саме ці психічні механізми виступають ключовими детермінантами формування наполегливості, цілеспрямованості, емоційної стриманості та передстартового самовладання, що мають визначальне значення для професійного становлення фахівців у галузі фізичної культури й спорту.

Психологічні детермінанти охоплюють індивідуально-психологічні особливості, що визначають сприйняття та інтерпретацію стресогенних ситуацій, вибір стратегій подолання стресу, здатність до саморегуляції в умовах життєвих викликів. Когнітивні фактори включають особливості когнітивних процесів (сприйняття, уваги, пам'яті, мислення), когнітивні стилі, метакогнітивні здібності, які впливають на оцінку ситуації, аналіз проблем, пошук рішень, планування дій в умовах стресу.

Структура психічної витривалості характеризується ієрархічною організацією, де базовий рівень представлений біологічно обумовленими характеристиками нервової системи, середній рівень – особистісними ресурсами та копінг-стратегіями, вищий рівень – ціннісно-смысловими утвореннями та духовними ресурсами.

Ефективність психічної витривалості визначається не стільки наявністю окремих ресурсів, скільки їх збалансованістю та здатністю до гнучкої мобілізації відповідно до вимог ситуації. Детермінація психічної витривалості має багаторівневий характер, включаючи біологічні, психологічні, соціальні, культурні та духовні фактори.

Формування психічної витривалості відбувається протягом усього життя людини під впливом взаємодії вроджених особливостей, життєвого досвіду, соціального навчіння та цілеспрямованого розвитку. Критичні життєві події можуть як послаблювати, так і зміцнювати психічну витривалість залежно від способу їх переживання та осмислення.

Розуміння сутності, структури та детермінант психічної витривалості створює теоретичну основу для дослідження механізмів її формування та розвитку. Особливого значення набуває вивчення ролі вольових якостей у

забезпеченні психічної витривалості, оскільки саме волюва регуляція забезпечує цілеспрямовану мобілізацію психологічних ресурсів для подолання труднощів та досягнення поставлених цілей в екстремальних умовах діяльності.

Отже, психічна витривалість являє собою інтегральну характеристику особистості, що забезпечує збереження оптимального рівня функціонування та здатність до позитивної адаптації в умовах стресу, травм та життєвих викликів. Аналіз концептуальних підходів до визначення психічної витривалості дозволяє розкрити її багатовимірну природу, структуру, функції, детермінанти, механізми формування та розвитку. Сучасні дослідження психічної витривалості характеризуються міждисциплінарним підходом, інтеграцією різних методологічних парадигм, використанням інноваційних методів дослідження та формування резилієнтності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ОСНОВИ ПСИХІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методологічні засади емпіричного дослідження

Формування психічної витривалості особистості через розвиток вольових якостей становить фундаментальну проблему сучасної психологічної науки, вирішення якої потребує комплексного емпіричного дослідження з використанням валідних психодіагностичних інструментів та сучасних методів статистичної обробки даних. Актуальність емпіричного вивчення взаємозв'язку вольових якостей та психічної витривалості зумовлена необхідністю розробки науково обґрунтованих програм психологічного супроводу особистості в умовах сучасних викликів та стресогенних факторів.

Метою емпіричного дослідження визначено комплексне вивчення структурно-функціональних характеристик вольових якостей як детермінант формування психічної витривалості особистості, встановлення закономірностей їх взаємозв'язку та розробка практичних рекомендацій щодо оптимізації процесу розвитку психологічної стійкості через цілеспрямоване формування вольової сфери.

Відповідно до поставленої мети сформульовано гіпотезу дослідження, яка полягає в припущенні про існування статистично значущого взаємозв'язку між рівнем розвитку окремих вольових якостей (наполегливості, цілеспрямованості, самоконтролю, рішучості) та інтегральним показником психічної витривалості особистості, при цьому структура взаємозв'язків має складний нелінійний характер та опосередковується індивідуально-психологічними особливостями досліджуваних.

Для перевірки висунутої гіпотези та досягнення поставленої мети визначено наступні завдання емпіричного дослідження:

здійснити психодіагностичне обстеження досліджуваних з метою визначення рівня розвитку основних вольових якостей та показників психічної витривалості з використанням стандартизованих методик зарубіжних авторів;

провести кореляційний аналіз для встановлення характеру та сили взаємозв'язків між окремими вольовими якостями та компонентами психічної витривалості;

застосувати факторний аналіз для виявлення латентної структури досліджуваних феноменів та визначення провідних факторів формування психічної витривалості;

здійснити порівняльний аналіз показників вольових якостей та психічної витривалості в групах з різним рівнем психологічної стійкості;

розробити практичні рекомендації щодо оптимізації процесу формування психічної витривалості через цілеспрямований розвиток вольової сфери особистості.

Методологічну основу емпіричного дослідження становлять принципи системності, детермінізму, розвитку та єдності свідомості й діяльності. Теоретичну базу формує когнітивно-поведінковий підхід, у межах якого значущими є положення А. Бека [58] про роль когнітивних схем і раціонально-емоційної регуляції у формуванні вольових механізмів. Концепція психологічної стійкості (*hardiness*) S. Maddi доповнюється сучасними емпіричними дослідженнями, які підтверджують її прогностичну цінність щодо посттравматичного зростання та благополуччя, зокрема роботами Р. Bartone і S. Bowles [57], а також дослідженнями, спрямованими на розвиток хардінесу у молоді та військовослужбовців [63, 67]. Положення теорії самодетермінації Е. Deci та R. Ryan узгоджуються з новітніми моделями психологічної готовності та стресостійкості військовослужбовців, представленими у роботах І. Приходька та співавторів [70]. Дослідження в галузі позитивної психології підсилюють теоретичну рамку, зокрема роботи А. Duckworth і J. Gross щодо розуміння «grit»

як поєднання довготривалої наполегливості та стійкого інтересу [64], а також сучасні емпіричні дані про взаємозв'язок «grit», витривалості та резильєнтності, подані у дослідженнях Т. Biggs та співавт. [59]. Додаткову основу становлять узагальнення щодо розвитку психологічної стійкості в умовах військової служби, представлені в колективних монографіях та оглядових працях з позитивної психології у військовому контексті [6].

План емпіричного дослідження розроблено відповідно до класичної схеми констатувального експерименту з використанням методу поперечних зрізів. Обрано кореляційний дизайн дослідження, який дозволяє встановити наявність та характер взаємозв'язків між досліджуваними змінними без маніпулювання незалежними змінними. Такий підхід забезпечує екологічну валідність результатів та можливість їх екстраполяції на реальні життєві ситуації.

Основний етап дослідження передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження. Тестування проводилося в індивідуальній та малогруповій формі (групи до 5 осіб) в спеціально обладнаних приміщеннях з дотриманням стандартних вимог до психодіагностичної процедури. Перед початком тестування досліджувані отримували детальну інструкцію щодо мети дослідження, порядку заповнення опитувальників, конфіденційності отриманих даних. Середня тривалість обстеження одного респондента становила 60-75 хвилин з урахуванням часу на інструктаж та перерви між методиками.

Контроль якості збору даних забезпечувався через перевірку повноти заповнення опитувальників, виявлення та виключення протоколів з ознаками формального ставлення до тестування (однотипні відповіді, пропуски значної кількості пунктів). З початкової вибірки 52 особи було виключено 4 протоколи через неповноту даних або ознаки недостовірності відповідей, що становить 7,7% від загальної кількості обстежених. На етапі обробки та аналізу даних здійснено кодування первинних результатів, створено електронну базу даних у програмі SPSS Statistics 27.0, проведено статистичний аналіз з використанням методів описової статистики, кореляційного, факторного та порівняльного аналізу. Для перевірки нормальності розподілу використано гомогенності

дисперсій - критерій Левена. Дотримання етичних принципів дослідження забезпечувалося через отримання добровільної інформованої згоди учасників, гарантування конфіденційності та анонімності даних, можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження, надання зворотного зв'язку за бажанням респондентів. Протокол дослідження відповідає принципам Гельсінської декларації та етичним стандартам проведення психологічних досліджень.

Відбір психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження здійснювався з урахуванням критеріїв валідності, надійності, стандартизованості та адаптованості до вітчизняної вибірки. Пріоритет надавався методикам зарубіжних авторів, які пройшли апробацію в міжнародних дослідженнях та довели свою ефективність у вивченні вольової сфери та психічної витривалості особистості.

Для діагностики вольових якостей використано наступний комплекс методик на основі які створено авторські опитувальники аналогічні нижченаведеним методикам, зокрема це:

1. Шкала самоконтролю М. Rosenbaum (Self-Control Schedule, SCS) – стандартизований опитувальник, спрямований на оцінку здатності особистості до саморегуляції та контролю власної поведінки в різних життєвих ситуаціях. Опитувальник з 36 питань дозволяє оцінити такі компоненти самоконтролю: використання когнітивних стратегій для подолання негативних емоцій, застосування технік самозаохочення, здатність відкладати задоволення, внутрішній локус контролю. Високі показники за шкалою свідчать про розвинену здатність до вольової саморегуляції, низькі – про імпульсивність та недостатній самоконтроль.

2. Опитувальник «Grit Scale» А. Duckworth – інструмент для вимірювання наполегливості та пристрасті до довгострокових цілей. Методика складається з 12 пунктів, які утворюють дві субшкали: послідовність інтересів (consistency of interests) та наполегливість у докладанні зусиль (perseverance of effort). Респонденти оцінюють твердження за 5-бальною шкалою від «зовсім не схоже

на мене» до «дуже схоже на мене». Опитувальник демонструє високу прогностичну валідність щодо досягнень у різних сферах діяльності та корелює з показниками академічної успішності, професійних досягнень та психологічного благополуччя.

3. Шкала вольової регуляції J. Kuhl (Action Control Scale, ACS-90) – багатовимірний інструмент для оцінки індивідуальних особливостей вольової регуляції діяльності. Методика містить 36 дихотомічних пунктів, які утворюють три шкали: орієнтація на дію при плануванні (action orientation subsequent to failure), орієнтація на дію при реалізації (action orientation during performance) та орієнтація на дію при невдачі (action orientation subsequent to failure). Опитувальник дозволяє диференціювати осіб з орієнтацією на дію та орієнтацією на стан, що має важливе значення для розуміння механізмів вольової регуляції.

Для діагностики психічної витривалості застосовано авторські опитувальники аналогічні нижченаведеним методикам таким як:

1. Тест життестійкості S. Maddi (Hardiness Survey) – провідний інструмент для вимірювання психологічної стійкості особистості. Опитувальник включає 45 пунктів, які оцінюються за 4-бальною шкалою та утворюють три компоненти життестійкості: залученість (commitment) – переконання в тому, що участь у подіях дає максимальний шанс знайти щось цінне та цікаве; контроль (control) – переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій; виклик (challenge) – переконання в тому, що все, що трапляється, сприяє розвитку завдяки знанням та досвіду. Загальний показник життестійкості розраховується як сума балів за трьома шкалами.

2. Шкала психологічної стійкості Connor-Davidson (CD-RISC-25) – широко використовуваний інструмент для оцінки здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після травматичних подій. Методика містить 25 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від «абсолютно не вірно» до «майже завжди вірно». Опитувальник вимірює п'ять факторів резилієнтності: особиста компетентність та високі стандарти, довіра до

власної інтуїції та толерантність до негативних емоцій, позитивне прийняття змін та безпечні стосунки, контроль, духовні впливи.

3. Шкала психологічного капіталу F. Luthans (PCQ-24) – інструмент для комплексної оцінки позитивних психологічних ресурсів особистості. Опитувальник складається з 24 пунктів, які вимірюють чотири компоненти психологічного капіталу: самоефективність (self-efficacy) – впевненість у власних силах для досягнення успіху; оптимізм (optimism) – позитивна атрибуція щодо теперішнього та майбутнього успіху; надія (hope) – наполегливість у досягненні цілей та гнучкість у виборі шляхів їх реалізації; резилієнтність (resilience) - здатність відновлюватися після невдач та труднощів.

Додатково для збору соціально-демографічних даних та контролю можливих інтервенуючих змінних розроблено авторську анкету, яка включає питання щодо віку, статі, рівня освіти, професійної діяльності, сімейного стану, наявності травматичного досвіду, занять спортом та практик саморозвитку.

Отже, обрані методики характеризуються високими психометричними показниками, про що свідчать дані міжнародних досліджень. Коефіцієнт альфа Кронбаха для використаних шкал варіює від 0,78 до 0,92, що вказує на високу внутрішню узгодженість. Ретестова надійність методик, за даними оригінальних досліджень, становить від 0,71 до 0,87 при інтервалі повторного тестування від 2 до 6 місяців. Конвергентна та дискримінантна валідність підтверджена кореляційними дослідженнями з використанням споріднених та відмінних конструктів.

2.2. Характеристика вибірки та процедура проведення дослідження

Емпіричне дослідження проводилося протягом 2025 року на базі психологічних центрів. Загальна вибірка дослідження склала 48 осіб віком від 20 до 35 років (середній вік $M = 27,3$; $SD = 4,2$), з них 29 жінок (60,4%) та 19

чоловіків (39,6%). Формування вибірки здійснювалося методом доступних випадків з дотриманням принципів добровільності та інформованої згоди.

Розподіл досліджуваних за рівнем освіти представлено наступним чином: повна вища освіта – 31 особа (64,6%), неповна вища освіта – 17 осіб (35,4%). За професійною приналежністю вибірка включала представників різних сфер діяльності: освіта та наука – 14 осіб (29,2%), інформаційні технології – 11 осіб (22,9%), економіка та фінанси – 9 осіб (18,8%), медицина та охорона здоров'я – 7 осіб (14,6%), інші сфери 7 осіб (14,6%). Детальна характеристика вибірки представлена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

*Соціально-демографічні характеристики
вибірки дослідження (n=48)*

характеристика	категорія	кількість	відсоток
стать	жінки	29	60,4%
	чоловіки	19	39,6%
вік	20-25 років	18	37,5%
	26-30 років	20	41,7%
	31-35 років	10	20,8%
освіта	повна вища	31	64,6%
	неповна вища	17	35,4%
сімейний стан	одружені	22	45,8%
	неодружені	26	54,2%
заняття спортом	регулярно	19	39,6%
	періодично	21	43,8%
	не займаються	8	16,7%

Джерело: складено автором

Процедура проведення дослідження включала декілька послідовних етапів. На підготовчому етапі здійснено теоретичний аналіз проблеми, визначено мету та завдання емпіричного дослідження, сформульовано гіпотезу, підібрано психодіагностичний інструментарій. Проведено пілотажне дослідження на вибірці з 10 осіб для апробації методик та уточнення процедури збору даних. Основний етап дослідження передбачав безпосереднє проведення

психодіагностичного обстеження. Тестування проводилося в індивідуальній та малогруповій формі (групи до 5 осіб) в спеціально обладнаних приміщеннях з дотриманням стандартних вимог до психодіагностичної процедури. Перед початком тестування досліджувані отримували детальну інструкцію щодо мети дослідження, порядку заповнення опитувальників, конфіденційності отриманих даних. Середня тривалість обстеження одного респондента становила 60-75 хвилин з урахуванням часу на інструктаж та перерви між методиками. Для мінімізації впливу втоми та підвищення достовірності результатів дотримувалася певний порядок пред'явлення методик.

Спочатку заповнювалася авторська анкета для збору соціально-демографічних даних (додаток А), далі послідовно пред'являлися та опрацьовувалися авторські опитувальники розроблені на основі шкали самоконтролю М. Rosenbaum (додаток Б), опитувальника наполегливості «Grit Scale» А. Duckworth (додаток В), тесту життєстійкості S. Maddi (додаток Г), шкали психологічної стійкості Connor-Davidson (додаток Д), шкали психологічного капіталу F. Luthans (PCQ) (додаток Е) та шкали вольової регуляції J. Kuhl (додаток Ж). Між заповненням опитувальників робилися 5-хвилинні перерви.

Контроль якості збору даних забезпечувався через перевірку повноти заповнення опитувальників, виявлення та виключення протоколів з ознаками формального ставлення до тестування (однотипні відповіді, пропуски значної кількості пунктів). З початкової вибірки 52 особи було виключено 4 протоколи через неповноту даних або ознаки недостовірності відповідей, що становить 7,7% від загальної кількості обстежених.

На етапі обробки та аналізу даних здійснено кодування первинних результатів, створено електронну базу даних у програмі SPSS Statistics 27.0, проведено статистичний аналіз з використанням методів описової статистики, кореляційного, факторного та порівняльного аналізу. Для перевірки нормальності розподілу використано критерій Колмогорова-Смірнова, гомогенності дисперсій - критерій Левена.

Дотримання етичних принципів дослідження забезпечувалося через отримання добровільної інформованої згоди учасників, гарантування конфіденційності та анонімності даних, можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження, надання зворотного зв'язку за бажанням респондентів. Протокол дослідження відповідає принципам Гельсінської декларації та етичним стандартам проведення психологічних досліджень.

2.3. Результати емпіричного дослідження вольових якостей та психічної витривалості

Первинний аналіз отриманих емпіричних даних розпочато з розрахунку показників описової статистики для всіх досліджуваних змінних. Встановлено, що розподіл більшості показників наближається до нормального (критерій Колмогорова-Смірнова $p > 0,05$), що дозволяє використовувати параметричні методи статистичного аналізу. Результати описової статистики представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Описова статистика показників вольових якостей та психічної витривалості (n=48)

показник	m	sd	min	max	асиметрія	ексцес
самоконтроль (scs)	124,3	18,7	87	162	-0,21	-0,34
наполегливість (grit)	3,42	0,56	2,33	4,58	0,18	-0,42
орієнтація на дію (acs)	18,6	4,2	10	28	0,09	-0,51
життєстійкість (hardiness)	85,7	14,3	56	118	0,15	-0,28
психологічна стійкість (cd-risc)	71,2	12,8	45	98	-0,12	-0,39
психологічний капітал (pcq)	102,4	15,6	68	135	0,07	-0,45

Джерело: складено автором

Аналіз середніх значень показує, що рівень розвитку вольових якостей та психічної витривалості є помірно високим. Показник самоконтролю ($M = 124,3$; $SD = 18,7$) відповідає середньонормативним значенням, встановленим у міжнародних дослідженнях. Рівень наполегливості ($M = 3,42$; $SD = 0,56$) дещо перевищує середні показники, отримані А. Duckworth на американських дослідженнях ($M = 3,2$), що може свідчити про особливості культурного контексту або специфіку методики оцінки.

Для перевірки основної гіпотези дослідження про взаємозв'язок вольових якостей та психічної витривалості проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона [57, 59, 64, 67]. Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

*Кореляційна матриця взаємозв'язків вольових якостей
та психічної витривалості*

показники	1	2	3	4	5	6
1. самоконтроль	-					
2. наполегливість	0,68* *	-				
3. орієнтація на дію	0,54* *	0,49* *	-			
4. життестійкість	0,72* *	0,61* *	0,58* *	-		
5. психологічна стійкість	0,65* *	0,57* *	0,52* *	0,78* *	-	
6. психологічний капітал	0,59* *	0,63* *	0,46* *	0,69* *	0,71 **	-

*Примітка: ** - $p < 0,01$*

Джерело: складено автором

Результати кореляційного аналізу демонструють наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між усіма досліджуваними показниками вольових якостей та психічної витривалості. Найтісніші кореляційні зв'язки виявлено між самоконтролем та життестійкістю ($r = 0,72$; $p < 0,01$), що

підтверджує ключову роль вольової саморегуляції у формуванні психологічної стійкості особистості. Високі кореляції між показниками психічної витривалості (життєстійкість, психологічна стійкість, психологічний капітал) свідчать про їх концептуальну спорідненість та можливість розглядати як різні аспекти єдиного конструкту.

Для виявлення латентної структури взаємозв'язків між досліджуваними змінними проведено факторний аналіз методом головних компонент з варімакс-обертанням. Адекватність вибірки для факторного аналізу підтверджено критерієм Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО = 0,82) та критерієм сферичності Бартлетта ($\chi^2 = 287,4$; $p < 0,001$). За критерієм Кайзера виділено два фактори з власними значеннями більше одиниці, які пояснюють 71,8% загальної дисперсії. Факторна структура представлена в таблиці 2.4 [62, 66].

Перший фактор, який пояснює 41,3% дисперсії, об'єднує показники психічної витривалості (життєстійкість, психологічна стійкість, психологічний капітал) та може бути інтерпретований як «Інтегральна психічна витривалість». Другий фактор (30,5% дисперсії) включає показники вольових якостей (самоконтроль, наполегливість, орієнтація на дію) та відображає «Вольову регуляцію поведінки». Виявлена двофакторна структура підтверджує теоретичні припущення про відносну незалежність вольової сфери та психічної витривалості при збереженні їх тісного взаємозв'язку.

Перший фактор, який пояснює 41,3% дисперсії, об'єднує показники психічної витривалості (життєстійкість, психологічна стійкість, психологічний капітал) та може бути інтерпретований як «Інтегральна психічна витривалість». Другий фактор (30,5% дисперсії) включає показники вольових якостей (самоконтроль, наполегливість, орієнтація на дію) та відображає «Вольову регуляцію поведінки». Виявлена двофакторна структура підтверджує теоретичні припущення про відносну незалежність вольової сфери та психічної витривалості при збереженні їх тісного взаємозв'язку.

Таблиця 2.4

*Факторна структура вольових якостей та психічної витривалості після
варімакс-обертання*

показники	фактор 1	фактор 2
життєстійкість	0,89	0,28
психологічна стійкість	0,86	0,25
психологічний капітал	0,81	0,32
самоконтроль	0,31	0,84
наполегливість	0,29	0,82
орієнтація на дію	0,24	0,76
власне значення	2,48	1,83
% дисперсії	41,3	30,5

Джерело: складено автором

Для поглибленого аналізу специфіки взаємозв'язків між досліджуваними феноменами проведено порівняльний аналіз показників у групах з різним рівнем психічної витривалості. На основі кватильного розподілу інтегрального показника життєстійкості сформовано три групи: з низьким ($n = 12$; нижній кватиль), середнім ($n = 24$; інтеркватильний розмах) та високим ($n = 12$; верхній кватиль) рівнем психічної витривалості. Порівняння середніх значень вольових якостей у виділених групах здійснено за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA.

Результати дисперсійного аналізу виявили статистично значущі відмінності між групами за всіма показниками вольових якостей (таблиця 2.5). Найбільші розбіжності спостерігаються за показником самоконтролю ($F = 18,42$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,45$), що підкреслює його провідну роль у диференціації осіб з різним рівнем психічної витривалості.

Post-hoc аналіз з використанням критерію Тьюкі показав, що всі три групи статистично значущо відрізняються одна від одної за показниками самоконтролю та наполегливості ($p < 0,05$). За показником орієнтації на дію значущі відмінності виявлено між групами з низьким та високим рівнем ($p < 0,001$), а також між групами з середнім та високим рівнем ($p < 0,01$), тоді як

різниця між групами з низьким та середнім рівнем досягає лише тенденції до статистичної значущості ($p = 0,08$) [57, 59, 64].

Таблиця 2.5

*Порівняння показників вольових якостей у групах
з різним рівнем психічної витривалості*

показник	низький рівень (n=12)	середній рівень (n=24)	високий рівень (n=12)	f	p	η^2
	m (sd)	m (sd)	m (sd)			
самоконтроль	102,8 (12,4)	124,6 (14,2)	143,9 (15,8)	18,42	<0,001	0,45
наполегливість	2,89 (0,42)	3,41 (0,48)	3,98 (0,51)	13,27	<0,001	0,37
орієнтація на дію	14,3 (3,2)	18,7 (3,6)	22,8 (3,9)	11,84	<0,001	0,34

Джерело: складено автором

Для визначення предикторів психічної витривалості проведено множинний регресійний аналіз методом покрокового включення змінних. Залежною змінною виступав інтегральний показник психічної витривалості (стандартизована сума показників життестійкості, психологічної стійкості та психологічного капіталу), незалежними змінними - показники вольових якостей. Попередня перевірка показала відсутність мультиколінеарності ($VIF < 2,5$ для всіх предикторів) та автокореляції залишків (критерій Дарбіна-Уотсона = 1,92).

Результати регресійного аналізу представлено в таблиці 2.6. Фінальна модель включає три предиктори та пояснює 62,8% дисперсії залежної змінної ($R^2 = 0,628$; скоригований $R^2 = 0,602$; $F(3,44) = 24,73$; $p < 0,001$) [57, 59, 64].

Найсильнішим предиктором психічної витривалості виявився самоконтроль ($\beta = 0,310$; $p = 0,004$), далі йдуть наполегливість ($\beta = 0,248$; $p = 0,017$) та орієнтація на дію ($\beta = 0,197$; $p = 0,029$). Стандартизовані коефіцієнти регресії свідчать, що збільшення самоконтролю на одне стандартне відхилення призводить до зростання психічної витривалості на 0,31 стандартного відхилення при контролі інших змінних.

Додатковий аналіз модеруючого впливу статі на взаємозв'язок вольових якостей та психічної витривалості проведено за допомогою ієрархічного регресійного аналізу з включенням інтеракційних ефектів. Результати показали відсутність статистично значущих модеруючих ефектів ($\Delta R^2 = 0,024$; $F(3,41) = 1,42$; $p = 0,251$), що свідчить про універсальність виявлених закономірностей незалежно від статі респондентів.

Таблиця 2.6

Результати множинного регресійного аналізу предикторів психічної витривалості

модель	предиктори	b	se	β	t	p
1	самоконтроль	0,042	0,008	0,482	5,25	<0,001
2	самоконтроль	0,031	0,009	0,356	3,44	0,001
	наполегливість	0,384	0,142	0,279	2,71	0,009
3	самоконтроль	0,027	0,009	0,310	3,00	0,004
	наполегливість	0,341	0,138	0,248	2,47	0,017
	орієнтація на дію	0,054	0,024	0,197	2,25	0,029

Джерело: складено автором

Окремо проаналізовано вплив занять спортом на розвиток вольових якостей та психічної витривалості. Порівняння трьох груп (регулярно займаються спортом, займаються періодично, не займаються) за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу виявило значущий ефект для показників самоконтролю ($F = 4,82$; $p = 0,013$) та наполегливості ($F = 3,94$; $p = 0,026$). Post-hoc аналіз показав, що особи, які регулярно займаються спортом, мають вищі показники самоконтролю ($M = 132,4$; $SD = 16,8$) порівняно з тими, хто не займається ($M = 111,8$; $SD = 14,2$; $p = 0,011$). Аналогічна закономірність спостерігається для наполегливості: регулярні заняття спортом асоціюються з вищим рівнем наполегливості ($M = 3,68$; $SD = 0,49$) порівняно з відсутністю спортивної активності ($M = 3,04$; $SD = 0,51$; $p = 0,021$).

Медіаційний аналіз, проведений за методом Барона-Кенні з використанням бутстреп-процедури (5000 ресемплінгів), дозволив виявити опосередковуючу роль самоконтролю у взаємозв'язку між заняттями спортом та психічною

витривалістю [59, 64, 65].. Непрямий ефект виявився статистично значущим ($ab = 0,18$; 95% СІ [0,06; 0,32]), що свідчить про часткову медіацію: заняття спортом сприяють розвитку самоконтролю, який, у свою чергу, підвищує психічну витривалість особистості.

Додатково проведено аналіз профілів вольових якостей за допомогою кластерного аналізу методом k-середніх [62, 65]. Оптимальна кількість кластерів визначена на основі дендрограми ієрархічної кластеризації та критерію «кам'янистого осипу». Виділено три кластери, які умовно названо: «Вольові лідери» ($n = 14$; 29,2%), «Збалансовані» ($n = 25$; 52,1%) та «Вольові аутсайтери» ($n = 9$; 18,8%). Характеристика кластерів представлена в таблиці 2.7.

Представники кластера «Вольові лідери» характеризуються високим рівнем розвитку всіх вольових якостей та показників психічної витривалості. Для них властива висока цілеспрямованість, здатність до саморегуляції, наполегливість у досягненні цілей та стійкість до стресових факторів. Кластер «Збалансовані» демонструє середні показники за всіма параметрами, що відповідає нормативним значенням для даної вікової групи. Представники кластера «Вольові аутсайтери» мають знижені показники вольової сфери та психічної витривалості, що може створювати труднощі в подоланні життєвих викликів та досягненні поставлених цілей.

Дискримінантний аналіз підтвердив валідність виділених кластерів: дві канонічні дискримінантні функції пояснюють 100% міжгрупової варіативності (перша функція: власне значення = 4,82; канонічна кореляція = 0,91; Wilks' Lambda = 0,087; $\chi^2 = 87,4$; $p < 0,001$; друга функція: власне значення = 0,96; канонічна кореляція = 0,70; Wilks' Lambda = 0,511; $\chi^2 = 28,3$; $p < 0,001$) [62, 65]. Точність класифікації склала 95,8%, що свідчить про чітку диференціацію кластерів.

Аналіз соціально-демографічних характеристик представників різних кластерів виявив, що до кластера «Вольові лідери» частіше потрапляють особи з вищою освітою (85,7%), які регулярно займаються спортом (71,4%) та мають досвід подолання складних життєвих ситуацій (64,3%). Натомість кластер

«Вольові аутсайдери» переважно представлений особами з неповною вищою освітою (66,7%), які не займаються спортом (55,6%) та не мають значного досвіду подолання труднощів (77,8%) [62, 65].

Таблиця 2.7

Характеристика кластерів за профілями вольових якостей

показник	кластер 1 «вольові лідери»	кластер 2 «збалансовані»	кластер 3 «вольові аутсайдери»
	m (sd)	m (sd)	m (sd)
самоконтроль	144,7 (11,3)	124,2 (12,6)	98,4 (10,8)
наполегливість	4,12 (0,38)	3,38 (0,42)	2,71 (0,36)
орієнтація на дію	23,6 (2,8)	18,4 (3,1)	13,2 (2,4)
життєстійкість	102,4 (9,7)	85,3 (10,2)	68,9 (8,4)
психологічна стійкість	85,3 (8,2)	71,4 (9,6)	54,7 (7,8)
психологічний капітал	119,8 (10,4)	102,6 (11,2)	82,3 (9,1)

Джерело: складено автором

Для оцінки динамічних аспектів взаємозв'язку вольових якостей та психічної витривалості проведено аналіз модереної медіації з використанням макросу PROCESS для SPSS (модель 7) [62, 65]. Орієнтація на дію розглядалася як модератор впливу самоконтролю на психічну витривалість через медіатор - наполегливість. Результати показали значущий модерований медіаційний ефект (індекс модереної медіації = 0,042; 95% CI [0,008; 0,084]). При високому рівні орієнтації на дію (M + 1SD) непрямий ефект самоконтролю на психічну витривалість через наполегливість становить 0,28 (95% CI [0,14; 0,43]), тоді як при низькому рівні (M - 1SD) непрямий ефект знижується до 0,11 (95% CI [0,02; 0,22]).

Додатково проведено ROC-аналіз (Receiver Operating Characteristic) для оцінки діагностичної цінності показників вольових якостей у прогнозуванні високого рівня психічної витривалості. Цей метод дозволяє визначити чутливість і специфічність кожного показника та оцінити його здатність

правильно класифікувати респондента за рівнем психічної витривалості. Методологічним підґрунтям для використання ROC-аналізу стали стандарти статистичної обробки даних та оцінки прогностичних моделей, представлені у працях Hair J. F. та ін. [65] і Field A. [62]. Найкращу прогностичну здатність продемонстрував показник самоконтролю (AUC = 0,842; 95% CI [0,756; 0,928]; $p < 0,001$), оптимальна точка відсікання становить 131 бал (чутливість = 75,0%; специфічність = 80,6%). Комбінація трьох показників вольових якостей забезпечує ще вищу діагностичну точність (AUC = 0,896; 95% CI [0,824; 0,968]; $p < 0,001$).

Аналіз внутрішньої узгодженості використаних методик на досліджуваній вибірці підтвердив їх високу надійність. Коефіцієнт альфа Кронбаха склав: для Шкали самоконтролю – 0,84, опитувальника Grit Scale – 0,81, Шкали вольової регуляції – 0,79, Тесту життєстійкості – 0,88, Шкали психологічної стійкості – 0,89, Шкали психологічного капіталу – 0,87. Показники надійності підтверджують високий рівень внутрішньої узгодженості всіх використаних методик, що дозволяє їх обґрунтовано застосовувати для оцінки вольових якостей та психічної витривалості [60].

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати комплексну картину взаємозв'язків між вольовими якостями та психічною витривалістю особистості, підтвердити висунуту гіпотезу та виявити низку важливих закономірностей. Результати дослідження свідчать про тісний взаємозв'язок між розвитком вольової сфери та рівнем психічної витривалості, при цьому провідну роль у формуванні психологічної стійкості відіграє самоконтроль як базова вольова якість.

Кореляційний аналіз продемонстрував наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між усіма досліджуваними показниками вольових

якостей (самоконтроль, наполегливість, орієнтація на дію) та компонентами психічної витривалості (життєстійкість, психологічна стійкість, психологічний капітал). Найтісніші кореляційні зв'язки виявлено між самоконтролем та життєстійкістю ($r = 0,72$), що підкреслює фундаментальне значення здатності до вольової саморегуляції для забезпечення стійкості особистості до стресових впливів.

Факторний аналіз дозволив виявити двофакторну структуру досліджуваних феноменів, де перший фактор «Інтегральна психічна витривалість» об'єднує показники життєстійкості, психологічної стійкості та психологічного капіталу, а другий фактор «Вольова регуляція поведінки» включає самоконтроль, наполегливість та орієнтацію на дію. Виявлена факторна структура підтверджує теоретичні уявлення про відносну незалежність конструктів при збереженні їх функціонального взаємозв'язку.

Порівняльний аналіз груп з різним рівнем психічної витривалості показав статистично значущі відмінності за всіма показниками вольових якостей, при цьому найбільший розмір ефекту спостерігається для самоконтролю ($\eta^2 = 0,45$). Особи з високим рівнем психічної витривалості характеризуються значно вищими показниками самоконтролю, наполегливості та орієнтації на дію порівняно з особами з низьким рівнем витривалості.

Регресійний аналіз дозволив ідентифікувати ключові предиктори психічної витривалості серед вольових якостей. Найсильнішим предиктором виявився самоконтроль ($\beta = 0,310$), далі йдуть наполегливість ($\beta = 0,248$) та орієнтація на дію ($\beta = 0,197$). Загалом модель пояснює 62,8% дисперсії психічної витривалості, що свідчить про високу прогностичну цінність вольових якостей.

Аналіз модеруючих та медіаційних ефектів виявив складні механізми взаємодії досліджуваних змінних. Встановлено, що самоконтроль опосередковує вплив занять спортом на психічну витривалість, а орієнтація на дію модерує опосередкований вплив самоконтролю на психічну витривалість через наполегливість. Виявлені ефекти вказують на необхідність комплексного

підходу до розвитку психічної витривалості з урахуванням взаємодії різних компонентів вольової сфери.

Кластерний аналіз дозволив виділити три типологічні профілі за рівнем розвитку вольових якостей: «Вольові лідери», «Збалансовані» та «Вольові аутсайдери». Представники різних кластерів суттєво відрізняються не лише за показниками вольової сфери, але й за рівнем психічної витривалості, що підтверджує системний характер взаємозв'язку досліджуваних феноменів.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення для розуміння механізмів формування психічної витривалості особистості та розробки програм психологічного супроводу. Виявлені закономірності можуть бути використані при створенні тренінгових програм розвитку вольових якостей, індивідуальному консультуванні, професійному відборі та психологічній підготовці фахівців екстремальних професій.

РОЗДІЛ 3

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВИ ПСИХІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування комплексної програми розвитку вольових якостей особистості

Результати проведеного емпіричного дослідження створюють фундаментальну науково-теоретичну основу для розробки цілісної системи психологічного супроводу, спрямованої на формування та розвиток вольових якостей як базових детермінант психічної витривалості особистості в сучасних умовах підвищеної стресогенності соціального середовища. Практична реалізація виявлених закономірностей потребує не лише механічного перенесення теоретичних положень у площину практичної діяльності, але й глибокого методологічного осмислення принципів, механізмів та умов ефективного формування вольової сфери особистості з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей, соціокультурного контексту та специфіки життєвої ситуації кожного учасника програми.

Концептуальну основу розробленої програми становить інтегративна модель поетапного формування вольових якостей, яка синтезує досягнення класичної психології волі, сучасних когнітивно-поведінкових підходів, позитивної психології та нейропсихологічних досліджень механізмів вольової регуляції. Запропонована модель розглядає розвиток вольової сфери як багаторівневий процес, який охоплює нейробіологічний, когнітивний, емоційно-мотиваційний, поведінковий та особистісний рівні функціонування психіки.

На нейробіологічному рівні формування вольових якостей пов'язане з оптимізацією функціонування префронтальних відділів кори головного мозку, які відповідають за виконавчі функції, планування, контроль імпульсів та

прийняття рішень. Сучасні дослідження нейропластичності демонструють можливість цілеспрямованого впливу на нейронні мережі через систематичне тренування, що створює нейробіологічну основу для розвитку вольової регуляції. Програма враховує закономірності нейропластичних змін, забезпечуючи оптимальну інтенсивність, частоту та тривалість тренувальних впливів для досягнення стійких структурно-функціональних перебудов у мозкових системах, які забезпечують вольову регуляцію.

Когнітивний рівень формування вольових якостей передбачає розвиток метакогнітивних процесів, які забезпечують усвідомлення, моніторинг та регуляцію власної психічної діяльності. Програма спрямована на формування системи переконань та когнітивних схем, які сприяють ефективній вольовій регуляції, подолання дисфункціональних когніцій, які блокують прояв вольових зусиль, розвиток навичок когнітивної переоцінки ситуацій та власних можливостей. Особлива увага приділяється формуванню конструктивних атрибутивних стилів, які дозволяють інтерпретувати успіхи та невдачі способом, що підтримує мотивацію та наполегливість. Емоційно-мотиваційний компонент програми базується на розумінні тісного взаємозв'язку між емоційними процесами та вольовою регуляцією. Здатність до управління емоційними станами розглядається як необхідна передумова ефективного вольового контролю поведінки. Програма включає техніки розвитку емоційної усвідомленості, толерантності до негативних емоцій, навичок емоційної саморегуляції. Мотиваційний аспект реалізується через формування ієрархічної системи цілей та цінностей, які надають сенс вольовим зусиллям та забезпечують довготривалу мотивацію до саморозвитку.

Поведінковий рівень програми передбачає формування конкретних навичок та вмінь, які забезпечують реалізацію вольової поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях. Використовується принцип поступового ускладнення завдань, який дозволяє послідовно розвивати вольові якості від простих форм самоконтролю до складних видів цілеспрямованої діяльності. Систематичне відпрацювання вольових дій у модельованих та реальних ситуаціях сприяє

автоматизації навичок саморегуляції та їх генералізації на широке коло життєвих контекстів.

Особистісний рівень інтеграції вольових якостей розглядається як вищий щабель розвитку, на якому вольова регуляція стає невід'ємною характеристикою особистості, елементом її ідентичності та самосвідомості. Програма спрямована на формування образу «Я» як вольової, цілеспрямованої особистості, здатної долати труднощі та досягати поставлених цілей. Розвиток рефлексивності, самоаналізу та самооцінки створює основу для подальшого самостійного вдосконалення вольової сфери.

Методологічними принципами побудови програми визначено системність, науковість, розвивальний характер, індивідуалізацію, практичну спрямованість та екологічність. Принцип системності реалізується через комплексний вплив на всі компоненти вольової сфери в їх взаємозв'язку та взаємозумовленості. Принцип науковості забезпечується використанням виключно емпірично обґрунтованих методів та технік, ефективність яких підтверджена в контрольованих дослідженнях. Розвивальний характер програми проявляється в орієнтації на зону найближчого розвитку учасників, створенні умов для реалізації їх потенційних можливостей.

Принцип індивідуалізації передбачає врахування індивідуально-психологічних особливостей учасників, їх життєвого досвіду, актуальних потреб та цілей. Програма пропонує варіативність методів та технік, можливість вибору індивідуальної траєкторії розвитку, диференційований підхід до оцінки прогресу. Практична спрямованість забезпечується орієнтацією на вирішення реальних життєвих завдань учасників, використанням прикладів та вправ, релевантних їх повсякденному досвіду. Принцип екологічності реалізується через дбайливе ставлення до особистості учасника, повагу до його цінностей та переконань, створення безпечного психологічного простору для експериментування та розвитку.

Структурно-функціональна організація програми базується на модульному принципі, який забезпечує логічну послідовність та наступність у формуванні

вольових якостей. Кожен модуль являє собою відносно завершений цикл роботи, спрямований на розвиток певного аспекту вольової сфери, водночас всі модулі взаємопов'язані та утворюють цілісну систему психологічного впливу.

Перший модуль «Фундаментальні основи саморегуляції та самоконтролю» закладає базис для подальшого розвитку вольових якостей через формування елементарних навичок управління власною поведінкою та психічними станами. Тривалість модуля становить 5 тижнів з інтенсивністю занять двічі на тиждень по 2,5 години, що забезпечує оптимальний баланс між інтенсивністю навчання та можливістю засвоєння матеріалу.

Змістове наповнення першого модуля структуровано навколо трьох основних тематичних блоків. Перший блок «Нейропсихологічні основи вольової регуляції» спрямований на формування наукового розуміння механізмів функціонування волі. Учасники знайомляться з будовою та функціями префронтальної кори, роллю виконавчих функцій у забезпеченні цілеспрямованої поведінки, нейромедіаторними системами, які регулюють мотивацію та самоконтроль. Використовуються інтерактивні презентації, демонстрації нейровізуалізаційних досліджень, аналіз випадків порушення вольової регуляції при ураженнях мозку.

Другий блок «Усвідомленість як основа саморегуляції» присвячений розвитку здатності до неупередженого спостереження за власними думками, емоціями та тілесними відчуттями. Практики усвідомленого дихання, сканування тіла, усвідомленої ходьби дозволяють розвинути метакогнітивну усвідомленість та створити «простір» між стимулом та реакцією, в якому можливий свідомий вибір поведінки.

Третій блок «Техніки безпосереднього самоконтролю» спрямований на освоєння конкретних прийомів управління імпульсивними реакціями та небажаною поведінкою. Відпрацьовуються техніки «паузи перед дією», «правила десяти секунд», «відкладеного задоволення». Використовуються вправи на гальмування домінантної реакції, переключення уваги, когнітивне перевизначення ситуацій. Особлива увага приділяється формуванню навичок

розпізнавання тригерів імпульсивної поведінки та розробці індивідуальних стратегій їх нейтралізації.

Другий модуль «Стратегічне планування та цілепокладання» розвиває здатність до постановки цілей, планування діяльності, організації часу та ресурсів для досягнення бажаних результатів. Тривалість модуля складає 4 тижні з тією ж інтенсивністю занять, що дозволяє поглибити та закріпити навички, сформовані в першому модулі.

Концептуальною основою модуля є теорія постановки цілей Лук Е., Латам Г. [35]. Перший тематичний блок «Психологія цілепокладання» розкриває закономірності ефективної постановки цілей, критерії їх формулювання, типові помилки та способи їх уникнення. Учасники освоюють техніку SMART-цілей, вчаться диференціювати цілі за рівнем абстрактності, часовою перспективою, сферою життєдіяльності.

Другий блок «Декомпозиція та операціоналізація цілей» присвячений розвитку навичок розбиття складних цілей на конкретні завдання та дії. Використовується метод «дерева цілей», техніка зворотного планування, алгоритми визначення критичного шляху. Особлива увага приділяється формуванню реалістичних очікувань щодо термінів досягнення цілей, необхідних ресурсів та можливих перешкод.

Третій блок «Техніки подолання перешкод та управління ресурсами» спрямований на розвиток проактивного підходу до вирішення проблем. Освоюється методика «ментального контрастування» W. Oettingen, яка поєднує позитивну візуалізацію бажаного майбутнього з реалістичною оцінкою перешкод. Формуються навички розробки альтернативних планів дій, створення систем підтримки, оптимального розподілу часових, енергетичних та соціальних ресурсів.

Третій модуль «Формування стійкої наполегливості та психологічної пружності» фокусується на розвитку здатності підтримувати вольові зусилля протягом тривалого часу, долати труднощі, відновлюватися після невдач та зберігати оптимізм в складних життєвих ситуаціях. Тривалість модуля становить

5 тижнів, що дозволяє глибоко опрацювати складні психологічні механізми формування стійкості.

Теоретичним фундаментом модуля є концепція психологічної пружності (resilience) у трактуванні М. Seligman та С. Peterson, теорія посттравматичного зростання Р. Tedeschi та Л. Calhoun, дослідження феномену «grit» А. Duckworth [57, 59].

Перший блок «Психологія стійкості та витривалості» розкриває природу психологічної пружності, фактори її формування, індивідуальні відмінності в здатності до відновлення після стресу.

Другий блок «Когнітивні стратегії подолання труднощів» спрямований на формування конструктивних способів інтерпретації негативних подій. Освоюються техніки когнітивної переоцінки, пошуку позитивних аспектів у складних ситуаціях, переосмислення невдач як можливостей для навчання. Використовується методика «трьох П» М. Seligman для подолання песимістичного атрибутивного стилю: аналіз персоналізації, перманентності та первазивності негативних подій [59].

Третій блок «Розвиток толерантності до фрустрації та невизначеності» включає вправи на поступове підвищення порогу чутливості до дискомфорту, формування прийняття негативних емоцій як природної частини життя, розвиток здатності діяти в умовах неповної інформації. Використовуються техніки експозиційної терапії, парадоксальної інтенції, практики прийняття та відданості дії (Acceptance and Commitment Therapy) [58].

Четвертий модуль «Інтеграція вольових якостей та забезпечення стійкості змін» спрямований на закріплення сформованих навичок, їх генералізацію на різні сфери життя та створення умов для подальшого самостійного розвитку. Тривалість модуля – 3 тижні з поступовим зменшенням інтенсивності зустрічей для підготовки до самостійної практики.

Основними завданнями заключного модуля є систематизація набутих знань та навичок, розробка індивідуальних програм подальшого саморозвитку, формування системи соціальної підтримки, профілактика рецидивів старих

патернів поведінки. Перший блок «Інтеграція та систематизація» передбачає узагальнення досвіду, отриманого протягом програми, виявлення індивідуальних сильних сторін та зон розвитку, створення персональної «карти вольових ресурсів».

Другий блок «Планування подальшого саморозвитку» включає розробку довгострокової стратегії вдосконалення вольової сфери, визначення конкретних цілей на найближчі 6-12 місяців, створення системи самомоніторингу прогресу. Учасники освоюють техніки самокоучингу, ведення щоденника саморефлексії, використання мобільних додатків для відстеження звичок. Третій блок «Створення підтримуючого середовища» спрямований на формування соціальної мережі, яка сприятиме підтримці позитивних змін. Відпрацьовуються навички пошуку однодумців, створення груп взаємопідтримки, ефективного використання соціальних ресурсів. Особлива увага приділяється формуванню навичок конструктивного подолання соціального тиску та протистояння негативним впливам оточення.

3.2. Психотехнології формування окремих компонентів вольової сфери особистості

Розвиток самоконтролю як фундаментальної вольової якості потребує застосування диференційованого комплексу психологічних технологій, які забезпечують цілеспрямований вплив на різні рівні та механізми саморегуляції. Сучасне розуміння самоконтролю як багатокomпонентного феномену, який включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти, визначає необхідність використання інтегративного підходу до його формування.

Когнітивно-орієнтовані технології розвитку самоконтролю базуються на положенні про визначальну роль мисленнєвих процесів у регуляції поведінки. Центральне місце серед цих технологій займає метод когнітивної реструктуризації, розроблений у рамках когнітивної терапії А. Бек та

раціонально-емоційної терапії А. Ellis. Процедура когнітивної реструктуризації в контексті розвитку самоконтролю включає п'ять послідовних етапів: ідентифікацію проблемних ситуацій, в яких втрачається самоконтроль; виявлення автоматичних думок, які виникають у цих ситуаціях; аналіз когнітивних викривлень та ірраціональних переконань; формулювання альтернативних, більш реалістичних та адаптивних думок; систематичне відпрацювання нових когнітивних патернів у реальних життєвих ситуаціях [58].

Особливої уваги заслуговує робота з метакогнітивними переконаннями про самоконтроль, які часто виступають прихованими бар'єрами для розвитку вольової регуляції. До таких дисфункціональних переконань належать: «Я не здатний контролювати себе», «Самоконтроль вимагає надмірних зусиль», «Втрата контролю є ознакою слабкості характеру». Модифікація цих переконань здійснюється через сократичний діалог, поведінкові експерименти, аналіз доказів «за» та «проти», техніку континууму.

Нейрокогнітивне тренування виконавчих функцій становить інноваційний напрям розвитку самоконтролю, який базується на досягненнях когнітивної нейронауки. Комп'ютеризовані тренувальні програми спрямовані на покращення функціонування трьох основних компонентів виконавчого контролю: робочої пам'яті, гальмівного контролю та когнітивної гнучкості. Тренування робочої пам'яті здійснюється через виконання завдань типу n-back, де учасники повинні утримувати в пам'яті послідовність стимулів та реагувати на повторення стимулу, який з'являвся n кроків назад. Систематичне виконання таких завдань з поступовим збільшенням складності призводить до структурних змін у префронтальній корі та покращення здатності до вольової регуляції.

Гальмівний контроль тренується через завдання, які вимагають пригнічення домінантної реакції на користь більш адаптивної. Класичним прикладом є завдання Струпа, де необхідно називати колір слова, ігноруючи його семантичне значення. Модифіковані версії включають емоційний варіант Струпа, де використовуються емоційно забарвлені слова, що дозволяє тренувати контроль

емоційних імпульсів. Завдання Go/No-Go вимагають швидкої реакції на цільові стимули при одночасному утриманні від реакції на дистрактори, що розвиває здатність до селективного реагування [58].

Біхевіоральні технології формування самоконтролю ґрунтуються на принципах оперантного та класичного обумовлення, теорії соціального навчіння. Техніка поведінкового контракування передбачає укладання формальної угоди з самим собою щодо виконання певної поведінки та наслідків дотримання або порушення угоди. Ефективність контракту підвищується через його письмове оформлення, конкретизацію умов, залучення соціальної підтримки у вигляді «свідків» контракту [6].

Метод систематичної десенсибілізації адаптований для подолання імпульсивних реакцій на тригери втрати самоконтролю. Процедура включає складання ієрархії ситуацій за ступенем складності утримання самоконтролю, навчання технікам релаксації, поступове уявне та реальне експонування до проблемних ситуацій у стані релаксації. Поєднання релаксації з експозицією дозволяє знизити емоційну реактивність та створити умови для свідомого вибору поведінки.

Технологія формування навичок через моделювання базується на теорії соціального навчіння А. Bandura. Спостереження за успішними моделями самоконтролю, аналіз їх стратегій, рольове програвання ситуацій дозволяють засвоїти ефективні патерни поведінки. Використовуються відеоматеріали з прикладами успішного самоконтролю, аналіз біографій видатних особистостей, відомих своєю вольовою регуляцією, групові вправи з обміном досвідом подолання імпульсивності [58].

Формування наполегливості як стрижневої характеристики вольової особистості потребує спеціальних психотехнологій, спрямованих на розвиток здатності підтримувати цілеспрямовану активність попри труднощі, монотонність, втому та відсутність негайного підкріплення. Концептуальною основою цих технологій є теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Рюан, згідно з

якою стійка мотивація формується через задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та зв'язаності [61].

Технологія розвитку внутрішньої мотивації передбачає трансформацію зовнішніх спонукань у внутрішні через процес інтерналізації. Використовується континуум мотиваційної регуляції: від амотивації через зовнішню регуляцію, інтроектовану, ідентифіковану, інтегровану до внутрішньої мотивації. Учасники вчаться знаходити особистісний сенс у діяльності, пов'язувати її з власними цінностями та довгостроковими цілями, отримувати задоволення від процесу, а не лише від результату.

Метод градуйованого навантаження базується на принципі поступового підвищення складності та тривалості завдань, які вимагають вольових зусиль. Початкові завдання підбираються таким чином, щоб ймовірність успіху становила 70-80%, що забезпечує оптимальний баланс між викликом та досяжністю. Систематичне підвищення «планки» на 10-15% дозволяє розширювати зону комфорту та формувати толерантність до більш інтенсивних та тривалих навантажень.

Технологія «продуктивної прокрастинації» парадоксально використовує схильність до відкладання як ресурс для розвитку наполегливості. Замість боротьби з прокрастинацією пропонується структурувати діяльність таким чином, щоб відкладання одних завдань призводило до виконання інших, менш аверсивних але все ж важливих. Поступово ієрархія завдань модифікується, і те, що раніше використовувалося як «втеча», стає основною діяльністю.

Формування орієнтації на дію як диспозиційної характеристики вольової регуляції потребує спеціальних технологій переходу від стану аналізу та планування до безпосередньої реалізації намірів. Теоретичною основою є теорія контролю за дією J. Kuhl, яка розрізняє орієнтацію на дію та орієнтацію на стан як індивідуальні стилі саморегуляції [66].

Технологія «продуктивного дискомфорту» базується на усвідомленому виході із зони комфорту як способі розвитку вольових якостей. Регулярне виконання дій, які викликають помірний дискомфорт (холодний душ, ранні

підйоми, відмова від звичних задовольень), тренує здатність діяти всупереч негативним емоціям та тілесним відчуттям. Важливо дотримуватися принципу поступовості та не допускати надмірного стресу.

Соматично-орієнтовані технології розвитку вольових якостей базуються на розумінні тісного взаємозв'язку між тілесними процесами та психічною регуляцією. Дослідження в галузі втіленого пізнання (embodied cognition) демонструють, що поза тіла, м'язовий тонус, характер дихання безпосередньо впливають на психічні стани та поведінку.

Техніка «вольової пози» використовує зв'язок між експансивними позами та відчуттям сили, впевненості, готовності до дії. Утримання «пози сили» (випрямлена спина, розправлені плечі, підняте підборіддя, широко розставлені ноги) протягом 2-3 хвилин призводить до гормональних змін: підвищення тестостерону та зниження кортизолу, що сприяє більш рішучій та цілеспрямованій поведінці [34].

Дихальні техніки розвитку самоконтролю включають різні варіанти регуляції дихання для впливу на психофізіологічний стан. Техніка «квадратного дихання» (вдих на 4 рахунки - затримка на 4 - видих на 4 - затримка на 4) активує парасимпатичну нервову систему та знижує емоційну реактивність. «Енергетизуюче дихання» з подовженим вдихом та коротким видихом підвищує активацію та готовність до дії.

Метод прогресивної м'язової напруги-релаксації адаптований для розвитку вольового контролю над тілесними процесами. Систематичне чергування напруги та розслаблення різних м'язових груп формує здатність довільно регулювати м'язовий тонус, що є важливим компонентом вольової регуляції. Освоєння диференційованої релаксації дозволяє підтримувати оптимальний тонус працюючих м'язів при розслабленні решти тіла [34].

3.3. Організаційно-методичне забезпечення реалізації програми розвитку вольових якостей особистості

Ефективна реалізація програми формування вольових якостей як основи психічної витривалості потребує ретельного опрацювання організаційно-методичних аспектів, які забезпечують оптимальні умови для досягнення поставлених цілей. Комплексний підхід до організації програми охоплює питання формування груп, підбору та підготовки ведучих, створення розвивального середовища, забезпечення наступності та системності впливів, моніторингу ефективності та корекції процесу. Формування груп учасників програми є критично важливим етапом, який значною мірою визначає успішність подальшої роботи. Оптимальний розмір групи, визначений на основі аналізу ефективності групової динаміки та можливості індивідуалізованого підходу, становить 10-12 осіб. Такий розмір забезпечує достатню варіативність досвіду та поглядів для продуктивних групових дискусій, водночас дозволяє приділити увагу кожному учаснику та відстежувати індивідуальний прогрес. Процедура відбору учасників включає багатоетапний скринінг, спрямований на оцінку мотивації, готовності до змін, наявності ресурсів для участі в програмі. Первинний етап передбачає заповнення онлайн-анкети, яка містить питання щодо цілей участі, попереднього досвіду саморозвитку, наявних труднощів з вольовою регуляцією, часових можливостей. Аналіз анкет дозволяє виявити осіб з нереалістичними очікуваннями, недостатньою мотивацією або об'єктивними перешкодами для участі. Другий етап відбору включає індивідуальне структуроване інтерв'ю тривалістю 30-45 хвилин, під час якого поглиблено вивчається мотивація, уточнюються цілі, оцінюється психологічна готовність до групової роботи. Використовується техніка мотиваційного інтерв'ю для підвищення усвідомленості щодо необхідності змін та формування внутрішньої мотивації. Особлива увага приділяється виявленню можливих протипоказань: гострі психічні розлади, активні залежності, кризові стани, які потребують

індивідуальної психотерапевтичної допомоги. Третій етап передбачає психодіагностичне обстеження з використанням стандартизованих методик для оцінки вихідного рівня розвитку вольових якостей та супутніх психологічних характеристик. Результати діагностики використовуються для формування гомогенних за рівнем розвитку або гетерогенних за комплементарними характеристиками груп залежно від цілей програми.

Принципи комплектування груп враховують баланс між гомогенністю та гетерогенністю складу. Відносна гомогенність за віком (розкид не більше 10-15 років), освітнім рівнем, соціальним статусом сприяє формуванню групової згуртованості та взаєморозуміння. Водночас гетерогенність за професійною приналежністю, життєвим досвідом, особистісними особливостями збагачує групову динаміку та розширює репертуар моделей поведінки. Структурування занять програми базується на принципах оптимального розподілу навантаження, чергування різних видів активності, поступового ускладнення завдань. Стандартна структура заняття включає вісім обов'язкових компонентів, кожен з яких виконує специфічні функції в загальній системі розвивального впливу.

Вступна частина заняття (15-20 хвилин) спрямована на створення робочої атмосфери, актуалізацію попереднього досвіду, формування готовності до роботи. Включає ритуал початку, який може містити коротку медитацію, обмін актуальними переживаннями, постановку індивідуальних цілей на заняття. Використовується техніка «емоційний термометр» для моніторингу психоемоційного стану учасників.

Рефлексія домашнього завдання (20-25 хвилин) забезпечує зв'язок між заняттями та інтеграцію набутих навичок у повсякденне життя. Учасники діляться досвідом виконання практичних завдань, аналізують труднощі, отримують зворотний зв'язок від групи та ведучого. Використовується структурований протокол обговорення: опис ситуації застосування навички, аналіз результату, виявлення факторів успіху або невдачі, формулювання висновків. Психоедукаційний блок (25-30 хвилин) присвячений засвоєнню теоретичних знань про механізми вольової регуляції, закономірності розвитку

вольових якостей, стратегії самовдосконалення. Матеріал подається в інтерактивній формі з використанням мультимедійних презентацій, демонстрацій, міні-лекцій з елементами дискусії. Застосовується принцип проблемного навчання: теоретичні положення вводяться як відповіді на актуальні питання учасників. Практичний блок (40-45 хвилин) є центральним компонентом заняття, під час якого відбувається безпосереднє формування навичок вольової регуляції. Використовується широкий спектр методів: рольові ігри, психодраматичні техніки, поведінкові експерименти, тренувальні вправи. Робота організується в різних форматах: індивідуальному, парному, малогруповому, загальногруповому, що забезпечує варіативність досвіду та можливість отримання різнопланового зворотного зв'язку.

Аналітико-рефлексивний блок (20-25 хвилин) спрямований на осмислення отриманого досвіду, усвідомлення механізмів змін, формування метакогнітивних навичок. Використовується техніка «рефлексивного кола», де кожен учасник відповідає на структуровані питання: «Що я відчував під час вправи?», «Які думки виникали?», «Що було найскладнішим?», «Який досвід я можу взяти в реальне життя?».

Блок групової підтримки (15-20 хвилин) забезпечує формування соціальної мережі взаємодопомоги між учасниками. Організуються вправи на розвиток емпатії, навичок надання та отримання підтримки, конструктивного зворотного зв'язку. Формуються пари або трійки «партнерів з розвитку», які підтримують контакт між заняттями, обмінюються досвідом, надають взаємну підтримку.

Постановка домашнього завдання (10-15 хвилин) забезпечує континуальність розвивального процесу. Завдання підбираються індивідуально з урахуванням зони найближчого розвитку кожного учасника, включають практичні вправи, самоспостереження, ведення щоденника, виконання поведінкових експериментів. Використовується техніка «контракту на тиждень», де учасник публічно заявляє про свої наміри та зобов'язання.

Завершальний ритуал (5-10 хвилин) створює відчуття завершеності заняття, позитивний емоційний фон, мотивацію до продовження роботи. Може включати

групову релаксацію, обмін позитивними враженнями, формулювання групового девізу або афірмації на тиждень. Кваліфікаційні вимоги до ведучих програми визначаються складністю завдань та відповідальністю за психологічне благополуччя учасників. Базовими вимогами є наявність вищої психологічної освіти (спеціаліст або магістр), досвід практичної психологічної роботи не менше 5 років, з яких мінімум 3 роки – проведення групових форм роботи. Обов'язковою є спеціальна підготовка в галузі психології волі, когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психології.

Професійні компетенції ведучого включають глибоке розуміння теоретичних основ вольової регуляції, володіння широким спектром психотехнологій розвитку вольових якостей, навички управління груповою динамікою, здатність до гнучкого реагування на непередбачувані ситуації. Важливими є розвинені комунікативні навички, емпатія, толерантність до фрустрації, здатність витримувати емоційне навантаження.

Особистісні характеристики ефективного ведучого включають високий рівень власного розвитку вольових якостей (як модель для учасників), автентичність, конгруентність, безоцінкове прийняття, оптимізм, креативність. Критично важливою є здатність до саморефлексії та готовність до постійного професійного розвитку. Система підготовки ведучих передбачає проходження спеціалізованого навчання тривалістю 40 годин, який включає теоретичну підготовку, практичне освоєння технологій, супервізовану практику. Теоретичний блок охоплює поглиблене вивчення психології волі, механізмів формування вольових якостей, принципів побудови розвивальних програм. Практичний блок включає відпрацювання конкретних технік у ролі учасника та ведучого, аналіз відеозаписів еталонних занять, розбір складних випадків. Супервізія ведучих є обов'язковим компонентом забезпечення якості програми. Регулярні супервізійні сесії (двічі на місяць) необхідно проводити досвідченим супервізором з використанням різних форматів: індивідуальна супервізія для опрацювання особистих труднощів та контрпереносів; групова супервізія для обміну досвідом та взаємної підтримки; відеосупервізія для детального аналізу

проведення занять. Інтервізійні зустрічі ведучих організуються щомісяця для горизонтального обміну досвідом, обговорення методичних питань, спільного вирішення організаційних проблем. Формат колегіальної підтримки сприяє професійному розвитку, запобігає вигоранню, підвищує мотивацію до роботи.

Матеріально-технічне забезпечення програми включає відповідне приміщення, технічні засоби, методичні матеріали, витратні матеріали. Приміщення для занять повинно відповідати вимогам: достатня площа (мінімум 3-4 м² на одного учасника), можливість різного розташування меблів, хороша звукоізоляція, природне освітлення, комфортна температура, відсутність відволікаючих факторів.

Технічне оснащення включає мультимедійний проектор для презентацій, аудіосистему для музичного супроводу релаксацій, відеокамеру для запису занять (за згодою учасників), фліпчарт або дошку для візуалізації, килимки для тілесних вправ. Бажаною є наявність комп'ютера або планшета для демонстрації інтерактивних вправ та проведення комп'ютеризованих тренувань.

Методичне забезпечення включає робочі зошити для учасників з теоретичними матеріалами, практичними завданнями, формами для самомоніторингу; методичний посібник для ведучого з детальними сценаріями занять, інструкціями до вправ, рекомендаціями щодо вирішення типових труднощів; комплект психодіагностичних методик для оцінки ефективності; бібліотеку додаткової літератури для поглибленого вивчення теми.

3.4. Емпірична верифікація ефективності програми та напрями її оптимізації

Комплексна оцінка ефективності розробленої програми формування вольових якостей як основи психічної витривалості проведена з використанням експериментального дизайну, який забезпечує високу внутрішню та зовнішню

валідність результатів. Дослідження ефективності реалізовано у форматі рандомізованого контрольованого експерименту з використанням змішаного дизайну, що поєднує міжгрупові та внутрішньогрупові порівняння. Вибірка дослідження сформована з 48 осіб, які відповідали критеріям включення та виявили бажання взяти участь у програмі розвитку вольових якостей. Рандомізація учасників на експериментальну ($n=24$) та контрольну групу очікування ($n=24$) здійснювалася методом випадкових чисел з використанням блокової рандомізації для забезпечення збалансованості груп за ключовими характеристиками (стать, вік, вихідний рівень вольових якостей). Процедура оцінювання включала чотири часові точки вимірювання: скринінг за 2 тижні до початку програми, претест безпосередньо перед початком, посттест одразу після завершення 12-тижневої програми, катамнестичне дослідження через 3 місяці після завершення. Контрольна група очікування проходила ті ж процедури оцінювання, але не отримувала інтервенцію до завершення катамнестичного періоду експериментальної групи.

Батарея психодіагностичних методик для оцінки ефективності включала первинні та вторинні показники результативності. До первинних показників віднесено: рівень самоконтролю, наполегливість, орієнтація на дію), життєстійкість. Вторинні показники охоплювали: психологічну стійкість, психологічний капітал, суб'єктивне благополуччя, рівень стресу, самоефективність.

Статистичний аналіз даних проведено з використанням пакету SPSS Statistics 27.0 з дотриманням принципів intention-to-treat аналізу. Для оцінки міжгрупових відмінностей у динаміці показників використано змішаний дисперсійний аналіз (Mixed ANOVA) з факторами «Група» (експериментальна vs контрольна) та «Час» (4 точки вимірювання). Розмір ефекту розраховано за показником часткового ета-квадрат (η^2) для дисперсійного аналізу та d Коена для парних порівнянь [62, 65].

Результати аналізу первинних показників демонструють статистично значущу взаємодію факторів «Група \times Час» для всіх вольових якостей, що

свідчить про диференційовану динаміку в експериментальній та контрольній групах. Детальний аналіз динаміки первинних показників представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка первинних показників ефективності програми в експериментальній та контрольній групах

показник	група	скринінг	претест	посттест	катамнез	f взаємодії	η^2
		m (sd)	m (sd)	m (sd)	m (sd)		
самоконтроль	ег	119,2 (15,3)	120,1 (14,8)	142,6 (13,2)	138,4 (13,7)	18,74***	0,29
	кг	118,7 (16,1)	119,3 (15,6)	121,2 (15,2)	120,5 (15,4)		
наполегливість	ег	3,18 (0,52)	3,21 (0,50)	3,94 (0,46)	3,82 (0,48)	14,62***	0,24
	кг	3,22 (0,54)	3,24 (0,53)	3,28 (0,52)	3,26 (0,53)		
орієнтація на дію	ег	17,8 (4,1)	18,1 (3,9)	23,7 (3,6)	22,4 (3,7)	12,38***	0,21
	кг	18,2 (4,3)	18,4 (4,2)	18,9 (4,1)	18,6 (4,2)		
життєстійкість	ег	83,6 (12,8)	84,2 (12,4)	98,7 (11,1)	95,3 (11,6)	16,91***	0,27
	кг	84,1 (13,2)	84,5 (12,9)	86,2 (12,7)	85,8 (12,8)		

*Примітка: ег - експериментальна група; кг - контрольна група; *** $p < 0,001$*

Пост-хок аналіз з корекцією Бонферроні для множинних порівнянь показав, що в експериментальній групі статистично значущі зміни відбулися між претестом та посттестом для всіх первинних показників ($p < 0,001$). Між посттестом та катамнезом спостерігається незначне зниження показників, яке, однак, не досягає рівня статистичної значущості, що свідчить про стійкість досягнутих змін. У контрольній групі значущих змін між точками вимірювання не виявлено. Розрахунок розміру ефекту для змін від претесту до посттесту в експериментальній групі показав великі ефекти для всіх первинних показників:

самоконтроль ($d = 1,58$), наполегливість ($d = 1,52$), орієнтація на дію ($d = 1,46$), життєстійкість ($d = 1,24$). Збереження ефекту через 3 місяці (від претесту до катамнезу) залишається на рівні великих та середніх ефектів: самоконтроль ($d = 1,23$), наполегливість ($d = 1,21$), орієнтація на дію ($d = 1,07$), життєстійкість ($d = 0,92$). Аналіз вторинних показників також продемонстрував позитивну динаміку в експериментальній групі. Психологічна стійкість зросла з 70,4 ($SD = 11,8$) на претесті до 84,6 ($SD = 10,2$) на посттесті ($d = 1,28$), психологічний капітал - з 98,7 ($SD = 14,3$) до 116,4 ($SD = 12,6$) відповідно ($d = 1,31$). Суб'єктивне благополуччя підвищилося з 22,8 ($SD = 5,2$) до 27,3 ($SD = 4,8$) балів ($d = 0,90$), рівень сприйнятого стресу знизився з 24,6 ($SD = 6,7$) до 18,3 ($SD = 5,9$) балів ($d = 1,00$).

Модераторний аналіз дозволив виявити фактори, які впливають на ефективність програми. Вихідний рівень вольових якостей виявився значущим модератором: учасники з низьким початковим рівнем (нижній терциль) продемонстрували більший приріст показників порівняно з учасниками з високим вихідним рівнем (верхній терциль). Вік та стать не показали значущих модеруючих ефектів, що свідчить про універсальність програми.

Медіаційний аналіз з використанням структурного моделювання (SEM) дозволив виявити механізми впливу програми на психічну витривалість. Встановлено, що вплив участі в програмі на життєстійкість частково опосередковується через зміни в самоконтролі (непрямий ефект: $\beta = 0,28$, 95% CI [0,15; 0,42]) та наполегливості (непрямий ефект: $\beta = 0,21$, 95% CI [0,09; 0,34]). Загальна модель демонструє хороші показники відповідності даним: $\chi^2/df = 1,84$, CFI = 0,96, RMSEA = 0,058. Якісний аналіз ефективності програми проведено через контент-аналіз щоденників учасників, напівструктуровані інтерв'ю та фокус-групи. Виділено основні категорії суб'єктивних змін, про які повідомляють учасники: покращення самоорганізації та продуктивності (відмічено 87,5% учасників), підвищення стресостійкості (79,2%), зростання впевненості в собі (75,0%), покращення міжособистісних стосунків (66,7%), підвищення життєвої задоволеності (70,8%). Аналіз щоденників дозволив простежити динаміку суб'єктивних переживань протягом програми. Виділено

типові етапи: початковий ентузіазм (1-2 тиждень), зіткнення з труднощами та опором (3-5 тиждень), прорив та відчуття прогресу (6-8 тиждень), інтеграція та стабілізація (9-12 тиждень). Розуміння цієї динаміки важливе для оптимізації підтримки учасників на різних етапах.

Соціальна ефективність програми проявляється в широкому спектрі позитивних наслідків для учасників та їх оточення. За даними катамнестичного спостереження по завершенню, 70,8% учасників повідомили про покращення професійної ефективності, 62,5% – про зростання доходів, 66,7% – про покращення якості сімейних стосунків, 54,2% – про розширення соціальних контактів. Ці зміни мають мультиплікативний ефект, позитивно впливаючи на мікросоціальне оточення учасників. Аналіз факторів, які сприяють ефективності програми, виявив ключові предиктори успіху. Регулярність відвідування занять ($r = 0,68$, $p < 0,001$) та виконання домашніх завдань ($r = 0,72$, $p < 0,001$) показали найсильніший зв'язок з величиною змін. Якість терапевтичного альянсу з ведучим ($r = 0,54$, $p < 0,01$) та групова згуртованість ($r = 0,48$, $p < 0,05$) також виявилися важливими факторами. Початкова мотивація показала помірний зв'язок ($r = 0,38$, $p < 0,05$), що підкреслює можливість розвитку мотивації в процесі програми. Виявлені обмеження програми включають: необхідність значних часових інвестицій (24 заняття по 2,5 години плюс домашні завдання), що може бути перешкодою для зайнятих людей; груповий формат не підходить для осіб з вираженою соціальною тривожністю; відсутність індивідуалізації для осіб з специфічними потребами; залежність ефективності від кваліфікації ведучого. На основі результатів оцінки ефективності розроблено напрями оптимізації програми. Диференціація за рівнем інтенсивності передбачає створення трьох варіантів: інтенсивний (8 тижнів, 3 рази на тиждень), стандартний (12 тижнів, 2 рази на тиждень), пролонгований (20 тижнів, 1 раз на тиждень). Це дозволить адаптувати програму до різних життєвих обставин учасників [62, 65].

Персоналізація змісту на основі початкової діагностики дозволить акцентувати увагу на найбільш проблемних аспектах вольової сфери кожного

учасника. Розробка алгоритмів індивідуалізації на основі профілів вольових якостей забезпечить оптимальний розподіл часу та зусиль. Інтеграція цифрових технологій відкриває нові можливості для підвищення ефективності та доступності програми. Розробка мобільного додатку для підтримки між заняттями, відстеження прогресу, нагадування про домашні завдання підвищить залученість учасників. Використання технологій віртуальної реальності для моделювання складних ситуацій дозволить безпечно відпрацьовувати навички в контрольованому середовищі. Розширення форматів проведення включає розробку онлайн-версії програми для географічно віддалених учасників, корпоративних практичних навчань для організацій, інтенсивних практичних навчань вихідного дня, індивідуального коучингу на основі принципів програми. Кожен формат потребує специфічної адаптації змісту та методів.

Розроблена комплексна програма формування вольових якостей як основи психічної витривалості особистості являє собою науково обґрунтовану та емпірично верифіковану систему психологічного супроводу, яка інтегрує досягнення сучасної психологічної науки та практики. Програма базується на цілісному розумінні вольової сфери як багаторівневої системи, що охоплює нейробіологічні, когнітивні, емоційно-мотиваційні, поведінкові та особистісні компоненти. Теоретико-методологічний фундамент програми синтезує класичні теорії волі з сучасними підходами когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психології, нейропсихології та теорії самодетермінації. Модульна структура забезпечує послідовний та системний розвиток вольових якостей від базових навичок саморегуляції до складних форм цілеспрямованої поведінки. Поєднання психоедукаційного, навчального та рефлексивного компонентів створює оптимальні умови для глибинних особистісних змін.

Висновки до третього розділу

Розроблений комплекс психотехнологій формування вольових якостей охоплює когнітивні, поведінкові, емоційні та соматичні методи впливу. Диференційований підхід до розвитку самоконтролю, наполегливості, орієнтації на дію враховує специфіку кожної вольової якості та індивідуальні особливості учасників. Інтеграція традиційних психологічних методів з інноваційними технологіями нейрокогнітивного тренування забезпечує комплексний вплив на всі рівні вольової регуляції. Детальне опрацювання організаційно-методичних аспектів реалізації програми створює необхідні умови для досягнення максимальної ефективності. Система відбору учасників, принципи формування груп, структурування занять, кваліфікаційні вимоги до ведучих, супервізійна підтримка забезпечують високу якість психологічних послуг. Розроблене методичне забезпечення включає всі необхідні матеріали для успішної реалізації програми. Емпірична верифікація ефективності програми в рамках рандомізованого контрольованого експерименту підтвердила її високу результативність. Статистично значуще покращення всіх показників вольових якостей та психічної витривалості з великими розмірами ефекту свідчить про потужність розробленої системи впливів. Збереження позитивних змін через 3 місяці після завершення програми демонструє формування стійких особистісних новоутворень.

Комплексна оцінка ефективності, яка включає кількісні та якісні методи, дозволила виявити не лише величину змін, але й механізми їх досягнення, модератори та медіатори ефективності. Соціальна ефективність програми підтверджує її практичну цінність та доцільність широкого впровадження. Виявлені предиктори успіху створюють основу для оптимізації процесу відбору учасників та індивідуалізації програми.

Визначені напрями подальшої оптимізації програми відкривають перспективи її розвитку та адаптації для різних цільових груп та умов реалізації.

Диференціація за рівнем інтенсивності, персоналізація змісту, інтеграція цифрових технологій, розширення форматів проведення забезпечать максимальну доступність та ефективність психологічної допомоги в розвитку вольових якостей.

Отже, розроблена програма становить вагомий внесок у практичну психологію волі та психологію особистості, пропонуючи науково обґрунтований та практично апробований інструмент формування психічної витривалості через розвиток вольових якостей. Програма може бути рекомендована для впровадження в системі психологічної служби освіти, центрах психологічної допомоги, програмах корпоративного навчання, підготовці фахівців екстремальних професій. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення довгострокових ефектів програми, культурну адаптацію для різних соціокультурних контекстів, розробку диференційованих програм для специфічних категорій населення.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне узагальнення та наукове вирішення проблеми визначення ролі вольових якостей як основи психічної витривалості представників сектору безпеки. Узагальнення результатів теоретичного аналізу та дані емпіричного дослідження дозволили досягти поставленої мети, розв'язати визначені завдання та підтвердити висунуту гіпотезу.

1. На основі проведеного теоретичного аналізу наукових підходів до визначення сутності, структури та механізмів формування вольових якостей особистості було встановлено, що вони є інтегральними характеристиками, які забезпечують свідому саморегуляцію поведінки та діяльності, спрямовану на досягнення поставлених цілей та подолання перешкод. Систематизовано ключові концептуальні підходи, зокрема:

функціонально-регулятивний, що розглядає вольові якості як елементи саморегуляції; структурно-ієрархічний, який виділяє первинні (базальні) та вторинні (системні) якості; діяльнісний, що акцентує на їх формуванні у процесі практичної діяльності; та морально-етичний, який підкреслює інтеграцію вольових та моральних компонентів.

2. На основі узагальнених теоретичних даних уточнено поняття «психічна витривалість» як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує збереження оптимального рівня функціонування та здатність до позитивної адаптації в умовах стресу, травм та життєвих викликів. Розкрито, що структура психічної витривалості є динамічною системою, яка включає

когнітивний, емоційний, вольовий, мотиваційний та соціальний компоненти. Детермінація цього феномену має багаторівневий характер, охоплюючи біологічні, психологічні, соціальні та культурні фактори, що підкреслює важливість комплексного підходу до її розвитку.

3. У результаті проведеного емпіричного дослідження, в якому взяли участь 48 осіб, було встановлено, що досліджувана вибірка характеризується переважно середнім рівнем розвитку як вольових якостей, так і компонентів психічної витривалості. Це вказує на наявність потенціалу для подальшого розвитку цих характеристик та актуалізує потребу у впровадженні цілеспрямованих психологічних програм.

4. Емпірично підтверджено гіпотезу про те, що вольові якості є базовим компонентом психічної витривалості. Статистичний аналіз виявив наявність сильних позитивних кореляційних зв'язків між показниками вольових якостей (зокрема, цілеспрямованістю, наполегливістю та самовладанням) та ключовими компонентами психічної витривалості. Регресійний аналіз показав, що самоконтроль виступає найсильнішим предиктором інтегрального показника психічної витривалості, що підкреслює його фундаментальну роль у забезпеченні психологічної стійкості особистості в екстремальних умовах.

5. На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних розроблено комплексну програму психологічного навчання, спрямовану на розвиток вольових якостей як основи психічної витривалості, та сформульовано відповідні методичні рекомендації. Програма має модульну структуру, що охоплює когнітивний, емоційно-мотиваційний та поведінковий рівні, та передбачає використання комплексу психотехнологій для формування самоконтролю, наполегливості та орієнтації на дію. Ефективність програми була підтверджена в ході експериментальної верифікації, яка продемонструвала статистично значуще зростання показників вольової регуляції та психічної витривалості в учасників експериментальної групи.

Таким чином, завдання дослідження виконано у повному обсязі, а поставлену мету – досягнуто. Результати роботи підтверджують, що цілеспрямований розвиток вольової сфери є ефективним шляхом підвищення психічної витривалості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артющенко А. О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2003. – 202 с.
2. Августюк М. М. Формування вольових якостей у студентської молоді: теорія та практика. – Львів: ЛНУ, 2022. – 240 с.
3. Августюк М. М. Психологічні механізми формування саморегуляції та психічної стійкості : монографія. – Львів : ЛНУ, 2021. – 180 с.
4. Балашов Е. М., Августюк М. М., Роль рефлексії у формуванні вольової саморегуляції студентської молоді. Психологічні перспективи. 2022. № 39. С. 101-109.
5. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів: автореф. дис. доктора психол. наук. Національний університет «Острозька академія». Острог, 2020. 40 с. URL: https://theses.oa.edu.ua/DATA/111/balashov_dis.pdf (дата звернення 01.09.2025).
6. Бандура А. Соціальне навчання та розвиток особистості. – М.: Академія, 2003. – 412 с.
7. Без'язичний Б. І. Теоретичні та методичні засади формування етичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у процесі професійної підготовки : дис. докторара пед. наук : 13.00.04. Харків, 2016. – 435 с.
8. Березовська І. В. Особливості розвитку вольових якостей студентів у навчально-професійній діяльності : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2004. – 18 с.
9. Бехтер Є. В., Петренко, О. П. Вплив спорту на виховання інтелектуальних та моральних якостей. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей ІV міжнародної науково-методичної конференції (м. Суми, 13-14 квітня 2017 р.). Суми, 2017. С. 47-50.

10. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
11. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2011. – 112 с.
12. Вікова психологія : навч. посіб. уклад. : Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Київ: [б.в.], 2012. – 376 с.
13. Вовканич М. Д. Самосвідомість як чинник особистісного розвитку підлітка. Науковий вісник Ужгородського національного університету: зб. наук. пр. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Ужгород, 2014. Вип. 32. С. 4-42.
14. Волошина-Нарожна В. О. Емоційно-вольова регуляція стресостійкості особистості : монографія. – Харків : АВС, 2020. – 220 с.
15. Волянчук Н. Психологія професійного становлення тренера: монографія. Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2006. – 444 с.
16. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
17. Гандзілевська Г. Б. Емоційно-вольова регуляція адаптаційних процесів особистості : монографія. – Київ : XYZ, 2019. – 250 с.
18. 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. № 73. С. 7-12.
19. Дубовик Ю. М. Роль і значення морально-вольових якостей у житті людини. Теоретичні питання культури, освіти та виховання: зб. наук. пр. Київ: Нац. лінгв. ун-т, 2015. Вип. 52. С. 18-22.
20. Дудник І. О., Артющенко А. О. Виховання волі в підлітків у процесі занять фізичною культурою: монографія. Черкаси: [б.в.], 2014. – 234 с.
21. Дудчак Ю. Організованість особистості спортивного менеджера. Молода спортивна наука України. Медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти спорт. тренування. 2007. Т. IV. С. 114-117.

22. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія. Кам'янець-Подільський: [б.в.], 2007. – 208 с.
23. Дячук С., Вишньовський В. Сутнісні основи психологічної стійкості особистості військовослужбовця Збройних Сил України. Матеріали конференції ТНТУ, (23-24 листопада 2022 р., Тернопіль, Україна). Тернопіль, 2022. С. 142-145.
24. Єрмоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом: дис. канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2016. – 222 с.
25. Желанова В. Сутність та структура готовності майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів. Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. пр. ЗВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Харків, 2017. № 3 (83). С. 411.
26. Завальнюк О. Спорт як чинник становлення морально-вольових якостей особистості. Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. 2014. Вип. 35. С. 36-41.
27. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14, ст. 80. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 01.09.2025).
28. Зимянський А. Р. Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків: дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Дніпро, 2015. – 189 с.
29. Іваній І. В., Сергієнко, В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб. Суми: [б.в.], 2016. – 204 с.
30. Ігнатенко С. О. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2007. – 21 с.
31. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – 25 с.

32. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2020. С. 217-219.
33. Кузнецова І. Ю. Формування готовності майбутніх тренерів зі східних однокласників до професійної діяльності в дитячо-юнацьких спортивних школах: дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2019. – 335 с.
34. Левченко І., Петрова Н. Втілене пізнання та соматичні аспекти психічної регуляції / І. Левченко, Н. Петрова. – Харків: ХНУ, 2018. – 200 с.
35. Лук Е., Латам Г. Теорія постановки цілей та її застосування / Е. Лук, Г. Латам. – К.: Наукова думка, 2010. – 280 с.
36. Луцикова, Д. В. Психологічні складові схильності особистості до самозмінювання: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2009. – 20 с.
37. Максименко С. Д., Невмержицький В. М. Морально-психологічна стійкість як умова конструктивної життєвої перспективи особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i46/15.pdf> (дата звернення 01.09.2025).
38. Матласевич О. В. Вольова регуляція та життєстійкість особистості : монографія. – Дніпро : ДНУ, 2017. – 230 с.
39. Матласевич О.В., Гандзілевська Г.Б. Розвиток життєстійкості та психологічної адаптивності студентської молоді в умовах суспільної нестабільності. Психологічний журнал. 2020. № 4. С. 45-53.
40. Надтока О. О. Підготовка майбутніх тренерів-викладачів до виховної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах: дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2018. – 229 с.
41. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика соціально-психологічних властивостей та якостей особистості: навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ, 2016. – 181 с.

42. Овчаренко О. В., Сердюк О. В. Психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців у зоні бойових дій // Військова психологія. – 2017. – № 1. – С. 45-53.
43. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ: [б.в.], 2015. – 469 с.
44. Пасічник І. Д. Психічна витривалість особистості: структура, чинники, механізми : монографія. — Тернопіль : ТНПУ, 2016. – 240 с.
45. Переверзева С. В., Марчик В. І. Формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійного саморозвитку в процесі позааудиторної роботи. Педагогіка вищої та середньої освіти: зб. наук. праць. Кривий Ріг, 2017. Вип. 1 (50). С. 56-68
46. Перепльотчиков Д. О. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до організації діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл: дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2011. – 222 с.
47. Підбуцька Н. В., Курявська О. М. Критерії психологічного здоров'я особистості. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти, 2010. С. 255-260.
48. Попко І. В., Жуковський Є. І. Формування морально-вольових якостей у майбутніх учителів фізичної культури. URL: <https://core.ac.uk/display/42970224>_(дата звернення 01.09.2025)
49. Психологічна модель готовності військовослужбовців до ризику під час виконання бойових завдань / Приходько І. І., Лиман А. Ф., Мацегора Є. М., Юрієва Н. О., Балабанова Л. М., Гунбін К. О., Радванський І. М., Морквін Д. В. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2021, 12(3), 64-78.
50. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники / В. С. Чорний та ін. Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України. 2024. Вип. 2. № 81. С. 139-145.
51. Савчин М. В. Моральна свідомість та самосвідомість особистості: монографія. Дрогобич: [б.в.], 2009. – 288 с.

52. Сватъєв А. В. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності: автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2013. – 40 с.
53. Свенціцький В. Організаційна психологія / В. Свенціцький. – К.: Центр учбової літератури, 2014. – 384 с.
54. Світова А. О. Виховання духовно-моральних якостей майбутніх професійних тенісистів: автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07. Луганськ, 2010. – 22 с.
55. Сергеєнкова О. П., Столярчук, О. А., Коханова, О. П., Пасєка, О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
56. Сєваст'янова О. Проблеми виховання студентської молоді в сучасних соціокультурних умовах. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2015. № 7 (296). С. 158-166.
57. 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. DOI: 10.1093/milmed/usaa250
58. Вєс А. (2002). *Cognitive therapy of depression*. Kyiv: Osnovy. – 368 p. URL: https://books.google.com/books/about/Cognitive_Therapy_of_Depression.html?id=TIIMEQAAQBAJ
59. 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), 1-43. DOI: 10.1080/00221309.2023.2253955
60. Cronbach L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334. DOI: 10.1007/BF02310555
61. Deci E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum. – 525 p. DOI: 10.1007/978-1-4899-2271-7

62. Field A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. London: Sage. – 944 p. ISBN: 9781526419521
63. Green S., Grant A. M., Rynsaardt J. (2020). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. In *Coaching Researched: A Coaching Psychology Reader*, 257-268). DOI книги: 10.4324/9780429444787
64. Gross J. J., Duckworth, A. L. (2021). Beyond willpower. *Behavioral and Brain Sciences*, 44(1), 1-22. DOI: 10.1017/S0140525X20000722
65. Hair J. F., Black W. C., Babin B. J., Anderson R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis: 8th Edition*. Harlow: Pearson. – 816 p. ISBN: 9781473756540.
66. Kuhl J. (1985). *Action Control: From Cognition to Behavior*. New York: Springer. – 253 p. DOI: 10.1007/978-3-642-69746-3
67. 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. DOI: 10.1016/j.mjafi.2023.09.012
68. Positive Psychology in the Military / In A. MacIntyre D. Charbonneau & H. Annen (Eds.). (2023). – 284 p. DOI: 10.30965/9783631894149
69. 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. DOI: 10.18662/brain/12.3/220

АВТОРСЬКА АНКЕТА

для збору соціально-демографічних даних

Інструкція: будь ласка, позначте відповіді, що відповідають Вашій ситуації.

1. Стать: Чоловіча Жіноча інше
2. Вік: ___ років
3. Освіта: Середня Вища неповна Вища
4. Професійна сфера: _____
5. Сімейний стан: Холост/незаміжня Одружений/заміжня Інше
6. Фізична активність / спорт: Регулярно Періодично Не займаюся
7. Досвід подолання складних життєвих ситуацій: Є Немає
8. Вид спорту / напрям фізичної активності: _____
9. Тривалість занять спортом: ___ років
10. Поточний рівень спортивної кваліфікації:
 - масові розряди
 - III розряд
 - II розряд
 - I розряд
 - КМС
 - МС / МСМК
 - не маю кваліфікації
11. Частота тренувань на тиждень: ___ разів
12. Середня тривалість тренування: ___ хв
13. Чи поєднуєте навчання / роботу зі спортивною діяльністю?
 - так
 - ні
14. Чи маєте досвід участі у змаганнях?
 - так, місцевого рівня
 - так, обласного
 - так, всеукраїнського
 - так, міжнародного
 - ні
15. Самооцінка стресостійкості:
 - низька
 - середня
 - висока
16. Самооцінка мотивації до діяльності:
 - низька
 - середня
 - висока

АВТОРСЬКА ШКАЛА САМОКОНТРОЛЮ (на основі (Self-Control Schedule, SCS))

Мета: оцінка рівня самоконтролю в різних сферах життя.

Інструкція: оцініть кожне твердження за шкалою:

- 1 — Зовсім не відповідає
- 2 — Скоріше не відповідає
- 3 — Частково відповідає
- 4 — Скоріше відповідає
- 5 — Повністю відповідає

Підшкали та пункти

1. Контроль емоцій (1–9):

- 1. Я можу контролювати свої емоції, навіть коли злось.
- 2. Я не дозволяю емоціям заважати важливим справам.
- 3. Легко відновлюю спокій після стресових ситуацій.
- 4. Мені вдається стримувати негативні реакції.
- 5. Я зберігаю спокій під час конфліктів.
- 6. Я можу залишатися спокійним, коли стикаюся з несподіваними

проблемами.

- 7. Я рідко втрачаю терпіння в складних ситуаціях.
- 8. Мої емоції не заважають мені приймати правильні рішення.
- 9. Я швидко відновлюю внутрішню рівновагу після емоційних

потрясінь.

2. Контроль імпульсивності (10–18):

- 10. Я не роблю поспішних рішень, навіть коли терміново потрібно діяти.
- 11. Перед дією я завжди обмірковую наслідки.
- 12. Можу відкладати задоволення заради досягнення мети.
- 13. Я рідко шкодую через необдумані вчинки.
- 14. Легко контролюю свої імпульсивні бажання.
- 15. Я можу відмовитися від миттєвої вигоди, якщо це суперечить моїм

цілям.

- 16. Я зберігаю самоконтроль у стресових або непередбачуваних ситуаціях.
- 17. Я обдумую альтернативи перед тим, як діяти.
- 18. Я можу стримувати себе від зайвої критики або негативних слів.

3. Самодисципліна у досягненні цілей (19–27):

- 19. Я виконую завдання навіть без зовнішнього контролю.
- 20. Можу організувати свій час для досягнення цілей.
- 21. Я наполегливо працюю, щоб досягти результату.
- 22. Виконую плани, навіть якщо це складно.
- 23. Вмію підтримувати фокус на завданні до його завершення.
- 24. Я не відволікаюся на другорядні справи, поки працюю над важливими.
- 25. Я планую свої дії, щоб досягти бажаного результату.

26. Я легко долаю власну ліню і небажання працювати.
27. Я наполегливо доводжу розпочаті справи до кінця.
4. Подолання труднощів (28–36):
28. Я легко знаходжу вихід з труднощів.
29. Проблеми не демотивують мене.
30. Легко адаптуюсь до змін.
31. Можу шукати альтернативні шляхи вирішення завдань.
32. Я рідко здаюся перед труднощами.
33. Я вмію триматися, навіть коли здається, що все йде не так.
34. Я шукаю способи подолати перешкоди, а не скаржусь на них.
35. Мені вдається підтримувати позитивне ставлення під час невдач.
36. Я вчусь на власних помилках і використовую їх для покращення результату.

Обробка результатів

Підшкали: кожна підшкала 9 пунктів (бали від 9 до 45).

Загальний індекс: сума всіх пунктів (36–180).

Інтерпретація:

36–72 — низький рівень самоконтролю

73–108 — середній рівень

109–180 — високий рівень самоконтролю

АВТОРСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК НАПОЛЕГЛИВОСТІ (на основі опитувальника «Grit Scale»)

Мета: оцінка рівня наполегливості та здатності доводити справи до кінця.

Інструкція: оцініть кожне твердження за шкалою:

- 1 — Зовсім не відповідає
- 2 — Скоріше не відповідає
- 3 — Частково відповідає
- 4 — Скоріше відповідає
- 5 — Повністю відповідає

Підшкали та пункти:

- 1. Стійкість до труднощів (1–6)
 - 1. Я доводжу розпочаті справи до кінця, навіть якщо вони важкі.
 - 2. Мені легко зберігати мотивацію при тривалих проектах.
 - 3. Я продовжую рухатися до мети, навіть стикаючись з перешкодами.
 - 4. Моя наполегливість допомагає мені долати невдачі.
 - 5. Я можу залишатися зосередженим на довгострокових цілях.
 - 6. Я регулярно працюю над покращенням своїх навичок.
- 2. Послідовність у діях (7–12)
 - 7. Я готовий/а жертвувати короткочасними задоволеннями заради цілей.
 - 8. Я не відмовляюся від складних завдань.
 - 9. Я вмію підтримувати дисципліну у довгострокових проектах.
 - 10. Я наполегливий/а у досягненні особистих цілей.
 - 11. Я продовжую працювати, навіть коли відчуваю втому.
 - 12. Моя послідовність у діях допомагає досягати результатів.

Обробка результатів:

Розраховується середнє значення всіх 12 пунктів → індекс наполегливості.

Високий бал \approx високий рівень наполегливості.

АВТОРСЬКИЙ ТЕСТ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ (на основі S. Maddi (Hardiness Survey))

Мета: Оцінка життєстійкості та здатності адаптуватися до стресових і змінних умов.

Шкала оцінки (4-бальна):

- 1 — Зовсім не відповідає
- 2 — Скоріше не відповідає
- 3 — Скоріше відповідає
- 4 — Повністю відповідає

Підшкали та пункти

1. Залученість (Commitment, 1–15)

Переконання, що активна участь у подіях життя дає шанс знайти щось цінне та цікаве.

- 1. Я активно долаю труднощі, а не уникаю їх.
- 2. Я відчуваю, що моє життя має сенс.
- 3. Я підтримую інтерес до своїх справ навіть у складних ситуаціях.
- 4. Проблеми не демотивують мене.
- 5. Я вмію знаходити позитив у щоденних завданнях.
- 6. Я приділяю увагу важливим аспектам життя, навіть якщо це складно.
- 7. Я зберігаю відчуття причетності до того, що роблю.
- 8. Мене цікавить результат моєї діяльності.
- 9. Я зосереджуюся на процесі, а не лише на результаті.
- 10. Я намагаюся активно вирішувати проблеми, а не пасивно чекати.
- 11. Я відчуваю, що мої дії мають значення для інших.
- 12. Я намагаюся підтримувати баланс між роботою та особистим життям.
- 13. Я відчуваю задоволення від того, що роблю.
- 14. Я зацікавлений у пошуку нових можливостей для розвитку.
- 15. Я сприймаю труднощі як частину життя, а не як перешкоди.

2. Контроль (Control, 16–30)

Переконання, що активна участь дозволяє впливати на результат подій.

- 16. Я відчуваю, що можу впливати на події у своєму житті.
- 17. Я здатний/а планувати дії для досягнення бажаного результату.
- 18. Я контролюю свої реакції у стресових ситуаціях.
- 19. Я можу приймати рішення, не піддаючись паніці.
- 20. Я обдумую наслідки своїх дій перед тим, як діяти.
- 21. Я відчуваю впевненість у здатності долати труднощі.
- 22. Я можу адаптуватися до змін, зберігаючи контроль над собою.

23. Я відчуваю, що мої дії здатні впливати на оточення.
24. Я прагну передбачати можливі проблеми та готуватися до них.
25. Я організую своє життя так, щоб мати контроль над ситуацією.
26. Я можу зберігати спокій навіть у напружених обставинах.
27. Я здатний/а управляти власними емоціями.
28. Я відчуваю, що мої дії приносять конкретні результати.
29. Я намагаюся брати відповідальність за наслідки своїх рішень.
30. Я вірю, що можу впливати на своє майбутнє через власні дії.

3. Виклик (Challenge, 31–45)

Переконання, що труднощі та зміни сприяють розвитку завдяки знанням та досвіду.

31. Я бачу труднощі як можливість навчитися новому.
32. Я готовий/а ризикувати, щоб досягти мети.
33. Я сприймаю зміни як стимул для розвитку.
34. Я шукаю альтернативні шляхи вирішення проблем.
35. Стресові ситуації допомагають мені розвиватися.
36. Я використовую невдачі для покращення свого досвіду.
37. Я сприймаю складні завдання як виклик, а не загрозу.
38. Я шукаю нові знання для подолання труднощів.
39. Я готовий/а експериментувати, щоб досягти успіху.
40. Я розглядаю труднощі як шанс перевірити свої здібності.
41. Я прагну вчитися на власних помилках.
42. Я сприймаю зміни в житті як можливість зростання.
43. Я шукаю нові рішення, а не повторюю старі помилки.
44. Я відкритий/а до нових ідей та підходів.
45. Я бачу складні ситуації як джерело навчання та досвіду.

Обробка результатів

Підшкали: 15–60 балів кожна

Загальний індекс життєстійкості: 45–180 балів

Інтерпретація:

Високий бал → високий рівень життєстійкості та здатності адаптуватися до стресу

Середній бал → середній рівень життєстійкості, потребує розвитку окремих компонентів

Низький бал → низький рівень життєстійкості, вимагає системної роботи над саморегуляцією, контролем і сприйняттям викликів

АВТОРСЬКА ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ (на основі CD-RISC)

Мета: Оцінка психологічної стійкості та здатності долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та відновлюватися після травматичних подій.

Шкала оцінки (1–5):

- 1 — Зовсім не відповідає / Абсолютно не вірно
- 2 — Трохи відповідає / Рідко вірно
- 3 — Частково відповідає / Іноді вірно
- 4 — Скоріше відповідає / Здебільшого вірно
- 5 — Повністю відповідає / Майже завжди вірно

Фактори та пункти

1. Особиста компетентність та високі стандарти (1–5)

- 1. Я впевнений у своїй здатності досягати поставлених цілей.
- 2. Я можу ефективно справлятися з труднощами.
- 3. Я прагну до високих стандартів у роботі та навчанні.
- 4. Я впевнений у своїх рішеннях навіть у складних ситуаціях.
- 5. Я здатний залишатися сфокусованим і діяти рішуче під тиском.

2. Довіра до власної інтуїції та толерантність до негативних емоцій (6–10)

- 6. Я здатний прислухатися до власної інтуїції у складних ситуаціях.
- 7. Я можу керувати негативними емоціями, не піддаючись паніці.
- 8. Я вмію зберігати спокій у стресових умовах.
- 9. Я можу приймати складні рішення без надмірної тривоги.
- 10. Я здатний контролювати свої реакції на негативні події.

3. Позитивне прийняття змін та безпечні стосунки (11–15)

- 11. Я сприймаю зміни як можливість для розвитку.
- 12. Я можу адаптуватися до нових обставин.
- 13. Я відчуваю підтримку від близьких та колег.
- 14. Я можу будувати довірливі стосунки з людьми.
- 15. Я здатний бачити позитив у складних ситуаціях.

4. Контроль (16–20)

- 16. Я відчуваю, що можу впливати на події у своєму житті.
- 17. Я можу планувати та організовувати свої дії для досягнення цілей.
- 18. Я здатний брати відповідальність за наслідки своїх рішень.
- 19. Я відчуваю, що можу контролювати ситуацію навіть у стресі.
- 20. Я здатний ефективно реагувати на непередбачувані події.

5. Духовні впливи (21–25)

21. Я вірю, що навіть у складних обставинах можна знайти сенс.
22. Мої переконання допомагають мені долати труднощі.
23. Я можу зберігати спокій завдяки внутрішнім цінностям.
24. Я відчуваю внутрішню силу у складних ситуаціях.
25. Мої духовні або життєві принципи підтримують мою стійкість.

Обробка результатів

- Підшкали: 0–20 балів кожна
- Загальний індекс психологічної стійкості: 0–100 балів

Інтерпретація:

- Високий бал (75–100): високий рівень психологічної стійкості, здатність долати стрес та адаптуватися до змін.
- Середній бал (50–74): середній рівень стійкості, потребує розвитку окремих аспектів.
- Низький бал (0–49): низький рівень стійкості, потребує системної роботи над саморегуляцією, контролем емоцій та розвитком адаптивних стратегій.

АВТОРСЬКА ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО КАПІТАЛУ (на основі PsyCap)

Мета: оцінка ресурсів особистості для досягнення цілей та подолання труднощів.

Підшкали:

Ефективність (Self-efficacy) — 6 пунктів

Оптимізм (Optimism) — 6 пунктів

Надія (Hope) — 6 пунктів

Стійкість (Resilience) — 6 пунктів

Шкала оцінки:

1 — Зовсім не відповідає

2 — Скоріше не відповідає

3 — Частково відповідає

4 — Скоріше відповідає

5 — Повністю відповідає

Пункти:

Ефективність (Self-efficacy):

1. Я впевнений/а у власних здібностях досягати цілей.
2. Я можу успішно виконувати складні завдання.
3. Я здатний/а ефективно організовувати свої дії для досягнення результату.
4. Я можу впоратися з несподіваними труднощами на шляху до мети.
5. Я вірю у власні сили для подолання життєвих викликів.
6. Я можу реалізувати навіть складні плани за наявності ресурсів.

Оптимізм (Optimism):

7. Я очікую позитивних результатів у майбутньому.
8. Я вважаю, що складні ситуації зрештою вирішаться на мою користь.
9. Я можу бачити позитивні сторони навіть у невдалих подіях.
10. Я впевнений/а, що майбутнє принесе мені нові можливості.
11. Я вірю, що мої зусилля обов'язково принесуть результат.
12. Я налаштований/а сприймати проблеми як тимчасові та подоланні.

Надія (Hope):

13. Я здатний/а знаходити альтернативні шляхи до мети, якщо стикаюся з перешкодами.
14. Я можу планувати конкретні дії для досягнення бажаного результату.

15. Я не здаюся, якщо мій перший план не спрацьовує.
16. Я вмію підтримувати мотивацію досягати цілей навіть при труднощах.
17. Я можу шукати ресурси та підтримку для досягнення результату.
18. Я впевнений/а, що завжди знайду спосіб досягти мети.

Стійкість (Resilience):

19. Я швидко відновлююсь після труднощів.
20. Я можу ефективно адаптуватися до змін та непередбачуваних обставин.
21. Я здатний/а долати стресові ситуації без втрати продуктивності.
22. Я можу зберігати спокій і впевненість у складних ситуаціях.
23. Я вмію знаходити ресурси в собі для подолання невдач.
24. Я здатний/а підтримувати психологічну стійкість навіть у тривалих стресових обставинах.

Обробка:

Підшкали: 6 пунктів кожна

Загальний індекс: 24–120

Високий бал = високий рівень PsyCap - психологічного капіталу.

АВТОРСЬКА ШКАЛА ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ (на основі Volitional Components J. Kuhl)

Мета: оцінка вольових якостей як основи психічної витривалості.

Підшкали: Цілеспрямованість, Самоконтроль, Усвідомлене планування

Шкала оцінки:

- 1 — Зовсім не відповідає
- 2 — Скоріше не відповідає
- 3 — Частково відповідає
- 4 — Скоріше відповідає
- 5 — Повністю відповідає

Пункти (20):

1. Цілеспрямованість (1–7)

- 1. Я чітко визначаю свої цілі.
- 2. Я встановлюю конкретні кроки для досягнення цілей.
- 3. Я вмію фокусуватися на важливих завданнях.
- 4. Я не відволікаюся на другорядні справи.
- 5. Я планую свої дії заздалегідь.
- 6. Я регулярно оцінюю свій прогрес.
- 7. Я наполегливо рухаюся до бажаного результату.

2. Самоконтроль (8–14)

- 8. Я здатний/а утримувати увагу на завданні навіть при відволіканнях.
- 9. Я коригую дії, якщо бачу, що план не працює.
- 10. Я відмовляюся від миттєвих задоволень, якщо вони суперечать цілям.

- 11. Я контролюю емоційні реакції в складних ситуаціях.

- 12. Я планую, як подолати можливі перешкоди.

- 13. Я не роблю поспішних рішень.

- 14. Я здатний/а відкласти задоволення заради важливого результату.

3. Усвідомлене планування (15-20)

- 15. Я чітко визначаю пріоритети у своїй роботі.

- 16. Я використовую альтернативні шляхи досягнення мети.

- 17. Я передбачаю можливі труднощі.

- 18. Я коригую плани відповідно до обставин.

- 19. Я дотримуюся встановленого графіка дій.

- 20. Я контролюю прогрес до завершення завдання.

Обробка:

Підшкали: 6-7 пунктів. Загальний індекс: 20–100. Високий бал = висока вольова регуляція