

**Власенко О. О.,**

*кандидат економічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Швець В. В.**

*здобувач  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ЇЇ ВАЖЛИВІСТЬ І РОЗВИТОК У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Анотація.** У статті розглядаються аспекти резильєнтності та її рівень серед військовослужбовців. Окреслено важливі чинники, що сприяють розвитку резильєнтності. Підкреслено значення резильєнтності як важливої якості для забезпечення ефективності виконання військових завдань та підтримки психічного здоров'я.

**Ключові слова:** *резильєнтність, військовослужбовці, посттравматичний стресовий розлад, адаптація.*

### **Vlasenko O., Shvets V. Resilience and its importance and development in military personnel**

**Summary.** The article examines aspects of resilience and its level among military personnel. Key factors that contribute to the development of resilience are outlined. The importance of resilience as a critical quality for ensuring the effective performance of military tasks and supporting mental health is emphasized.

**Key words:** *resilience, military personnel, post-traumatic stress disorder, adaptation.*

Важкі життєві ситуації є невід'ємною частиною людського існування і виникають незалежно від волі особи, часто навіть у відносно стабільні періоди. Така ситуація виникає, коли зовнішні фактори змінюють оточуючі умови таким чином, що це створює загрозу для життєдіяльності особи, її міжособистісних стосунків або формує передумови для небажаних змін у звичному способі життя в цілому чи в одному з важливих життєвих просторів.

Можна виділити загальні фактори, що впливають на адаптаційні здібності людини – її життєстійкість, резильєнтність чи вітальність: гнучка психіка, досвід подолання (важке дитинство, пережиті травми),

стійка система психічних захистів, об'єктивна картина світу. Ці якості не зазнають суттєвих змін з віком, за умови збереження базових когнітивних функцій, а у деяких випадках і виявляються більш вираженими [1, с. 67].

В психолого-педагогічній літературі визначається, що діяльність військовослужбовців характеризується екстремальністю, фізичним й психічним травматизмом, які здійснюють суттєвий вплив на психічне здоров'я воїнів [2; 3; 4]. Таким чином, посттравматичний стресовий розлад військовослужбовців – це їх відстрочена специфічна реакція на психотравмуючий вплив стресорів високої інтенсивності, яка характеризується симптомокомплексом, що відображає порушення їх особистісної цілісності на емоційно-когнітивному і особистісному рівнях.

В цілому ряді досліджень констатується, що посттравматичні стресові розлади у військовослужбовців становлять від 10 до 50% усіх медичних наслідків бойових подій [2; 3].

Посттравматичні стресові реакції (ПТСР), що проявляються у військовослужбовців об'єднують в три групи. До першої відносять реакції, що свідчать про повторювання переживань травматичного досвіду. До другої – свідчать про прагнення уникати переживання, що мають відношення до психічної травми і загальної психічної загальмованості. До третьої – про підвищену психічну і фізіологічну збудливість. Третя група реакцій, як правило, супроводжує реакції першої та другої групи.

Безумнівно, військовослужбовцям з посттравматичним стресовим розладом необхідна реабілітація, психологічна допомога, спрямована на переживання психічної травми; формування умінь і навичок психологічної релаксації і відновлення ресурсів організму; навчання прийомам саморегуляції в різних стресових ситуаціях [5, с. 60].

Важливим аспектом реабілітації є розвиток резильєнтності – здатності до психологічної стійкості перед обличчям труднощів, яка допомагає військовослужбовцям ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і зменшує ризик виникнення тривалих негативних наслідків.

Л. Мередит акцентує увагу на значущості резильєнтності та вказує на чинники, які сприяють її розвитку у військовослужбовців. Авторка класифікує ці чинники за рівнями впливу:

– позитивний копінг – це процес управління актуальними ситуаціями, спрямований на вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також на зменшення або витримування стресу чи конфлікту. Це включає активні, прагматичні, проблемно-орієнтовані та духовні підходи до подолання труднощів;

– позитивний афект – відчуття ентузіазму, активності та пильності, що охоплює позитивні емоції, оптимізм і здатність до гумору;

– позитивне мислення – процес обробки інформації, використання знань і зміни вподобань через реструктуризацію, позитивне переформатування, осмислення ситуації, гнучкість, переоцінку, перефокусування, а також наявність позитивних очікувань щодо результату та оптимістичний світогляд;

– реалістичність – адекватне сприйняття реальності, реалістичні очікування щодо результатів, впевненість у власних силах, відчуття контролю, а також прийняття того, що виходить за межі контролю або не підлягає змінам;

– контроль поведінки – процес моніторингу, оцінювання та коригування емоційних реакцій для досягнення поставлених цілей, що включає саморегуляцію, самоконтроль і особистісне вдосконалення [6].

Запропонована Б. Спрінгом і Д. Зубіним модель вразливості до стресу, відома як «stress-vulnerability model», базується на біо-психосоціальному синтезі складних взаємозв'язків між генетичною схильністю, особистісними характеристиками та впливом навколишнього середовища [7, с. 64]. Згідно з цією моделлю, індивідуальні відмінності в резильєнтності до стресу виникають внаслідок біологічної схильності, яка формується під впливом стресового досвіду з пренатального періоду, через дитинство, дорослість і до старості. Ці фактори, в свою чергу, впливають на психологічні реакції людини, такі як когнітивні, афективні та поведінкові. Вчені зазначають, що низький рівень резильєнтності не завжди призводить до розвитку психопатологічних рис особистості, якщо індивід не піддається впливу численних стресових факторів.

Крім того, було виявлено, що найбільш значущими чинниками, які сприяють виникненню розладів адаптації та посттравматичних стресових розладів, є війна, природні катастрофи та насильство (зокрема, гвалтування).

Також підкреслюється, що посттравматичний ефект кризових подій залежить від суб'єктивного сприйняття та інтерпретації ситуації військовослужбовцем [7, с. 66].

З вищезазначених тлумачень про резильєнтність очевидно, що просування та розвиток цього поняття є надзвичайно важливим для військовослужбовців, оскільки вони постійно постають перед травмуючими та небезпечними ситуаціями.

Таким чином, розвиток резильєнтності у військовослужбовців є критично важливим для забезпечення їх психологічної стійкості та ефективного виконання завдань в екстремальних умовах. Резильєнтність допомагає адаптуватися до стресових ситуацій, знижуючи

ризик розвитку посттравматичних розладів, спричинених травматичним досвідом. Підтримка психологічної стійкості шляхом формування позитивного мислення, копіngu, контролю поведінки та реалістичного ставлення до реальності забезпечує військовослужбовцям необхідні ресурси для ефективного подолання стресу.

### Список використаних джерел:

1. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
2. Берездецька Л. В. Стратегії соціальної адаптації демобілізованих учасників АТО : автореф. дис. канд. соціолог. наук: 22.00.04. Київ, 2018. 22 с.
3. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Серія «Психологія», Вип. 4. С. 51–55.
4. Чабан О. С., Безшейко В. Г. Симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії серед учасників бойових дій у зоні антитерористичної операції. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 2(91). С. 80–84.
5. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. № 3. 2020. С. 59–66.
6. Meredith L.S. Promoting psychological resilience in the U.S. military. Santa Monica, CA : Rand Corporation, 2011. 158 p.
7. Spring, B. J., & Zubin, J. Reaction time and attention in schizophrenia: A comment on K. H. Nuechterlein's critical evaluation of the data and theories. *Schizophrenia Bulletin*, 1977. 3(3), 437–444. <https://doi.org/10.1093/schbul/3.3.437>