

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ

Кучеренко Н. С.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри «Практичної психології
та інноваційних оздоровчих технологій»*

*Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія» ХНУ
імені В. Н. Каразіна
м. Харків, Україна*

У сучасних умовах воєнного стану проблема психологічної стійкості та резильєнтності військовослужбовців набуває особливого значення. Психологічна резильєнтність трактується як процес позитивної адаптації після травматичних подій, що становлять загрозу життю або здоров'ю людини. Для військових ця якість є критично важливою, оскільки визначає здатність зберігати боєздатність, ефективність і психічне здоров'я під впливом бойового стресу.

За визначенням Американської психологічної асоціації, резильєнтність – це здатність людини успішно адаптуватися перед обличчям труднощів, загроз чи травм. У контексті військової діяльності вона відображає конструктивну адаптацію після бойового досвіду, що супроводжується екстремальними навантаженнями. Військові з високим рівнем резильєнтності здатні долати наслідки бойових стресорів, підтримуючи оптимальний рівень функціонування.

Резильєнтність не є статичною рисою особистості, а виступає динамічним процесом, який включає поєднання індивідуальних, соціальних і біологічних чинників. Дослідження показують, що не всі особи, які пережили травматичні події, демонструють патологічні реакції – це свідчить про наявність внутрішніх механізмів опору стресу. Поняття «психологічна резильєнтність» сформувалося у 1970-х рр., коли акцент у науці змістився з аналізу наслідків стресу до вивчення чинників, які сприяють виживанню й адаптації. Сучасні дослідження доводять, що резильєнтність забезпечує здатність людини зберігати психофізіологічну рівновагу, запобігати розвитку психічних розладів і підтримувати ефективну діяльність у кризових обставинах.

Однією з найвідоміших методик вимірювання є шкала Коннора–Девідсона, яка оцінює рівень стійкості людини до стресу. Г. Бонанно у своїх працях розкрив зв'язок між резильєнтністю та посттравматичними подіями, наголосивши на індивідуальних відмінностях у реагуванні на травму. Здатність до психологічної резильєнтності визначається низкою чинників: рисами особистості, зокрема оптимізмом, емоційною стабільністю, самоефективністю та позитивним мисленням; наявністю соціальної підтримки від родини, побратимів та суспільства; когнітивними здібностями й умінням саморегуляції; досвідом попередніх стресових подій. Високий рівень резильєнтності притаманний особам, які сприймають труднощі як виклик, здатні контролювати емоції, бачать сенс у своїй діяльності, мають чіткі життєві цінності й міцні соціальні зв'язки.

Дослідження доводять, що соціальна підтримка знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу і сприяє швидшому відновленню після бойових дій. Окремий напрям досліджень пов'язаний із поняттям психологічної гнучкості, яка включає прийняття досвіду, усвідомлення власних емоцій, контакт із теперішнім моментом і цілеспрямовану дію. Гнучка реакція на стрес мобілізує ресурси організму пропорційно загрозі, тоді як негнучка реакція призводить до виснаження й психосоматичних розладів.

Сучасна наука досліджує біологічні основи резильєнтності – роль гормонів, нейропептидів і нейромереж. Виявлено, що активність гіпокампа, когнітивний контроль і емоційна регуляція пов'язані з вищим рівнем психологічної стійкості. Ці результати відкривають нові напрями для реабілітаційних програм і профілактики посттравматичних розладів.

Психологічна резильєнтність військовослужбовця є інтегративною властивістю, яка поєднує особистісну витривалість, гнучкість мислення, емоційну стабільність і соціальну підтримку. Вона визначає здатність людини зберігати ефективність у стресових умовах, мінімізуючи ризики розвитку психічних розладів. Розвиток резильєнтності сприяє збереженню психічного здоров'я військових і підвищує боєздатність підрозділів.

Психологічна резильєнтність – це динамічний процес позитивної адаптації після бойової травми, що забезпечує відновлення, стабільність і готовність до дії. Її розвиток потребує цілеспрямованих заходів психологічного тренування, підтримки командирів і колективів, а також створення сприятливого соціально-психологічного середовища. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розроблення сучасних методів формування та підвищення рівня резильєнтності українських військовослужбовців як у процесі

підготовки до бойових дій, так і під час їхньої реабілітації після повернення із зони бойових дій.

Література

1. Combat Stress in Military Personnel: Theory, Genesis, Prevention, and Control / I. Prykhodko et al. *Romanian Journal of Military Medicine*. 2024. Vol. 127. No. 1. P. 15–24. DOI: <https://doi.org/10.55453/rjmm.2024.127.1>.
2. Manifestations of post-traumatic stress in military personnel after participating in hostilities in the Russian-Ukrainian war / I. Prykhodko et al. *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*. 2023. Vol. 21. No. 4. P. 776–784. DOI: <https://doi.org/10.15584/ejcem.2023.4.19>.
3. American Psychological Association. *The road to resilience*. 2014. Washington, DC : American Psychological Association. URL: <https://surl.li/amyqhx> (Accessed: 18.12.2024).
4. Kanapeckaitė R., & Bagdžiūnienė D. Relationships between team characteristics and soldiers' organizational commitment and well-being: the mediating role of psychological resilience. *Frontiers in psychology*. 2024. Vol. 15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353793>.
5. Estrada A. X., Severt J., & Jiménez-Rodríguez M. Elaborating on the conceptual underpinnings of resilience. *Industrial and Organizational Psychology*. 2016. Vol. 9. No. 2. P. 497–502. DOI: <https://doi.org/10.1017/iop.2016.46>.
6. How much do we really know about employee resilience? / T. W. Britt et al. *Industrial and Organizational Psychology*. 2016. Vol. 9. No. 2. P. 378–404. DOI: <https://doi.org/10.1017/iop.2015.107>.
7. Team resilience: How teams flourish under pressure / G. M. Alliger et al. *Organizational Dynamics*. 2015. Vol. 44. No. 3. P. 176–184. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2015.05.003>.
8. Advancing research on mechanisms of resilience (armor) longitudinal cohort study of new military recruits: results from a feasibility pilot study / M. A. Polusny et al. *Research in Human Development*. 2021. Vol. 18. No. 3. P. 212–229. DOI: <https://doi.org/10.1080/15427609.2021.1964898>.
9. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. No. 1. P. 20–28.
10. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review / A. Sisto et al. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*. 2019. Vol. 55. No. 11. 745 p. DOI: <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>.