

6. Shaffer F., Ginsberg J. P. An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms. *Frontiers in Public Health*. 2017. Vol. 5. 258 p.
7. Sroufe L. A. Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years. Cambridge University Press, 1997. 263 p.
8. Van Der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking, 2014. 624 p.
9. Voeikov V. L., Del Giudice E. Water and life: the great challenges. *Water*. 2009. Vol. 1, № 4. P. 543–575.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-32>

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ
ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

Степаненко Н. В.

ад'юнкт

докторантури та ад'юнктури

*Національна академія Національної гвардії України
м. Харків, Україна*

Науковий керівник: Барко В. В.

доцент кафедри психології та педагогіки

навчально-наукового інституту роботи з персоналом,

доктор психологічних наук, старший дослідник

*Національна академія Національної гвардії України
м. Харків, Україна*

Сучасні трансформаційні процеси в українському суспільстві, що відбуваються в умовах тривалої військової агресії, зумовлюють підвищені вимоги до психологічної готовності та стресостійкості військовослужбовців. Одним із ключових психологічних чинників, що забезпечує ефективність виконання службових завдань і професійне становлення майбутніх офіцерів, є резильєнтність – здатність особистості долати стрес, адаптуватися до складних умов та зберігати продуктивність у кризових ситуаціях. [1, с. 30–31].

Проблема розвитку резильєнтності у військовій сфері сьогодні має не лише теоретичне, а й глибоке практичне значення. Від рівня

психологічної стійкості залежить успішність професійного навчання, боєздатність, моральний дух військових підрозділів та ефективність управлінських рішень у бойових умовах.

Для курсантів вищих військових навчальних закладів Національної гвардії України (ВВНЗ НГУ) розвиток резильєнтності є не просто складовою професійного зростання – це основа майбутньої службової ефективності, лідерської надійності та бойової стійкості.

Водночас сучасний досвід Збройних Сил України показує, що наявність сформованих психологічних чинників резильєнтності дозволяє військовослужбовцям не лише ефективно навчатися, але й успішно справлятися з екстремальними викликами бойової діяльності, зберігаючи психічне здоров'я та високу боєздатність.

Практика роботи військових психологів свідчить, що у період адаптації до умов військової освіти курсанти стикаються з комплексом труднощів:

- розлука з родиною;
- перебудова життєвих звичок;
- сувора дисципліна;
- висока інтенсивність фізичних та навчальних навантажень;
- тренувальні виїзди та чергування;
- проживанням та веденням побуту у казармах;
- невизначеність майбутнього.

За відсутності належної підтримки ці фактори можуть призводити до емоційного виснаження, зниження навчальної мотивації, дезадаптації. [4, с. 197–202].

Особливого значення ця проблема набуває у період навчання у ВВНЗ НГУ, коли відбувається глибинна перебудова звичних механізмів саморегуляції, трансформація системи цінностей та формування професійної ідентичності. Критичним виявляється перехід із 3-го до 4-го курсу, коли спостерігається зниження навчальної мотивації, поява ознак емоційного виснаження та підвищення рівня відрухвань. Це пов'язано з явищем так званої «кризи третього року», що характеризується переоцінкою власних можливостей, порівнянням себе з іншими, сумнівами щодо професійного вибору та життєвих перспектив.

За спостереженнями частина курсантів демонструє дезадаптивні форми поведінки – надмірне занурення у віртуальний простір, уникання активної участі в навчанні, прояви негативізму й відчуження. Це свідчить про вичерпання або неефективне використання психологічних ресурсів. У військових колективах існують власні способи «відновлення» – використання стимуляторів (кави, енергетиків),

компенсаторні стратегії через інтенсивні фізичні навантаження, придушення емоційних переживань. Проте в академічному середовищі такі методи не сприяють довготривалій стійкості, а створюють лише ілюзію подолання труднощів, що призводить до внутрішнього виснаження. [3, с. 56–63].

Для курсантів вищих навчальних закладів Національної гвардії України розвиток резильєнтності означає:

- готовність до дії в кризових умовах;
- збереження самоконтролю і мотивації;
- здатність до швидкого психологічного відновлення;
- формування моральної зрілості майбутнього офіцера.

В умовах війни саме резильєнтний військовий – це гарант стійкості держави, її психологічного й духовного фронту.

Таким чином, вивчення особливостей психологічних чинників резильєнтності курсантів на етапі навчання у вищих військових навчальних закладах Національної гвардії України є надзвичайно важливим як для розвитку військової психології, так і для підвищення ефективності системи підготовки офіцерських кадрів. Оскільки резильєнтність – це не просто здатність витримувати стрес, а комплексна психологічна система, яка визначає ефективність військової підготовки, моральну стійкість і професійну надійність військовослужбовця. Формування резильєнтності має бути цілісною частиною військової політики держави – від курсанта до офіцера.

Література

1. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
2. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Лозинська Н. С. Резильєнтність як фактор збереження психічного здоров'я військовослужбовців. *Психологічний журнал*. 2023. Т. 4, № 2. С. 56–63.
4. Милославська О. В, Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 197–202.
5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком. 2021. 319 с.