

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-24>

УДК 159.944.4-057.36

Валерій РАЙКО

доктор педагогічних наук, професор,

Національна академія

Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

<https://orcid.org/0000-0003-2494-8472>

e-mail: valeriy_raiko050860@ukr.net

Ірина ГУЗАР

здобувачка PhD,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0004-2282-8826>

Юлія СТРАЖНИК

викладач,

Національна академія

Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького,

<https://orcid.org/0009-0005-8628-8651>

e-mail: y.strazhnik@ukr.net

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У статті досліджується резильєнтність як ключовий психологічний ресурс військовослужбовців під час війни. Резильєнтність визначається як здатність адаптуватися до стресових умов та відновлюватися після травматичних подій. Охарактеризовано види резильєнтності: фізична, психологічна, емоційна та соціальна. Проаналізовано вплив бойових стресорів, фізичних і психоемоційних навантажень на психологічний стан військових. Наведено результати діагностики рівня стійкості військовослужбовців за допомогою шкали CD-RISC-10 та особистісних ресурсів військовослужбовців за методикою «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач). Окреслено рекомендації щодо впровадження програм психологічної підтримки.

Ключові слова: резильєнтність, військовослужбовці, психологічний ресурс, стрес, бойові дії, адаптація, психічне здоров'я.

Juliya STRAZHNYK, Valeriy RAYKO

National Academy of the

State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi

Iryna HUZAR

Khmelnytskyi National University

RESILIENCE AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR MILITARY PERSONNEL DURING WAR

This article explores resilience as a critical psychological resource for military personnel operating under wartime conditions. Resilience is conceptualized as the capacity to adapt effectively to stress and recover from traumatic experiences. The research provides a detailed characterization of different types of resilience: physical, psychological, emotional, and social. These dimensions are examined in the context of their role in mitigating the negative

effects of combat stressors, physical exertion, and psycho-emotional challenges on the mental health of military personnel.

The study highlights the results of diagnostics conducted using the CD-RISC-10 resilience scale, which measures overall resilience levels, and the «Personal Resources» methodology (developed by O. Savchenko and S. Sukach), which assesses individual psychological strengths. These diagnostic tools reveal significant variations in the resilience levels among military personnel, influenced by their exposure to combat situations, emotional stability, and social support systems.

The article also emphasizes the psychological impact of sustained exposure to high-stress environments, including the risks of burnout, anxiety, and post-traumatic stress. To address these challenges, the authors propose targeted interventions to support the mental health and adaptive capacities of service members. Specific recommendations include the development and implementation of psychological support programs. These programs are vital for fostering long-term recovery and ensuring operational effectiveness during and after combat.

The findings underline the importance of resilience as a multidimensional resource that not only safeguards the mental health of military personnel but also enhances their capacity to perform effectively in extreme conditions.

Keywords: resilience, military personnel, psychological resource, stress, combat, adaptation, mental health.

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Дослідження феномену резильєнтності як здатності до відновлення є вкрай актуальним, особливо в сучасних умовах повномасштабної війни, які супроводжуються інтенсивними фізичними та психоемоційними навантаженнями. Військові щодня стикаються з фізичними та психологічними навантаженнями, високим рівнем стресу, загрозою життю, втратами побратимів і тривалим перебуванням у зонах бойових дій. Такі умови можуть призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів, емоційного вигорання та порушень соціального функціонування. Резильєнтність як здатність ефективно адаптуватися до труднощів і відновлюватися після стресу є ключовим чинником для збереження психічного здоров'я та бойової готовності військовослужбовців. Дослідження цього феномену дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми стійкості до стресу, але й сприяти розробці ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації для військових. Особливу увагу слід приділяти практичному впровадженню знань про резильєнтність у систему підготовки військовослужбовців, що є критично важливим для забезпечення їхньої психологічної стабільності в умовах війни. Тому вивчення та впровадження знань про резильєнтність у військовому середовищі є необхідними умовами для психологічного здоров'я військовослужбовців, їх адаптації до стресових умов та успішного виконання військових завдань.

Аналіз досліджень та публікацій

Серед вітчизняних науковців проблему резильєнтності вивчали К. Балахтар, С. Богданов, О. Бойко, А. Буровицька, А. Гірник, Н. Гусак, О. Залеська, І. Іванюк, Я. Каплуненко, В. Клочков, О. Кокун, Л. Комарніцька, Л. Коробка, Г. Лазос, Н. Лозінська, А. Максименко, Т. Мельничук, О. Милославська, Н. Миропольцева, В. Мороз, О. Морозова, І. Пішко, В. Соловійова, Н. Сторожук, Т. Титаренко, В. Федорчук, О. Хамініч, В. Чернобровкін, О. Шклярська та ін.

Проблема резильєнтності, як здатність особистості протистояти стресам і зберегти психічну стійкість, досліджувалася багатьма зарубіжними психологами, серед яких Л. Ален, О. Байер, К. Болтон, Г. Бонанно, А. Буччіареллі, С. Галеа, Дж. Девідсон, К. Кампфер, К. Коннор, С. Лютар, А. Мастен, М. Маргаліт, Е. Морель, Б. Нейгер, Р. Ньюман, Дж. Річардсон, М. Фразер, О. Фрібург та ін.

Незважаючи на значний науковий інтерес до теми резильєнтності, багато проблем залишаються нерозв'язаними в контексті її розгляду як психологічного ресурсу військовослужбовців під час війни. Так, недостатньо досліджені специфічні чинники, які впливають на формування та підтримку резильєнтності саме у військових в умовах бойових дій. Зокрема, бракує знань про те, як індивідуальні, соціальні та культурні аспекти сприяють або, навпаки, перешкоджають адаптації до стресу.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в обґрунтуванні значущості резильєнтності для збереження психічного здоров'я та професійної ефективності військовослужбовців в умовах екстремальних стресових ситуацій.

Виклад основного матеріалу

Сучасна людина, як зазначають науковці О. Кокун і Т. Мельничук, постійно стикається з випробуваннями, що перевіряють її здатність зберігати життєву стійкість, особливо через стрімкі суспільні зміни. Щороку інтенсивність цих змін зростає: ми відчуваємо збільшення інформаційного потоку, стикаємось із безперервними соціальними, економічними та політичними кризами, а також здивовані швидкими технологічними проривами. Крім того, кожна людина періодично потрапляє в ситуації, які випробовують її індивідуальну стійкість. Усе це призводить до інтенсивних стресів, що часто негативно впливають на психічне здоров'я, проявляючись у вигляді неврозів, депресії та неадекватної поведінки. Цей негативний вплив був значно

посилений пандемією COVID-19. Для українців додатковим потужним стресовим фактором стала повномасштабна збройна агресія росії, що розпочалася в лютому 2022 року [3].

Не дивно, що в сучасному словниковому запасі поширилися терміни, такі як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, резилієнс, емоційна стійкість та здатність протистояти нестандартним ситуаціям. Ці поняття тісно пов'язані з внутрішніми ресурсами, які допомагають людині ефективно справлятися зі стресом, захищати себе від його травматичних наслідків і запобігати негативному впливу на психічне здоров'я.

Поняття «резильєнтність» широко використовується психологами для опису впливу несприятливих або загрозливих умов на людину та її здатність до відновлення та нормального функціонування в майбутньому [2]. Резильєнтність, з точки зору психології, означає здатність підтримувати стабільний рівень психологічної та фізичної діяльності навіть в умовах несприятливих ситуацій, уникати стійких порушень і адаптуватися до негативних змін [5].

Американська психологічна асоціація (APA) визначає резильєнтність як процес адаптації людини до умов виснаження, фізичних і психологічних травм, спричинених посттравматичними ситуаціями. Це означає, що навіть у ситуаціях постійного стресу, таких як проблеми в родині, стосунках, на роботі, фінансові труднощі, природні катастрофи чи воєнні конфлікти, людина здатна адаптуватися та зберігати свою стійкість [6].

Психолог К. Черрі виділяє такі види резильєнтності:

1) Фізична резильєнтність – це здатність організму ефективно адаптуватися до змін та відновлюватися після впливу негативних фізичних факторів, таких як травми, хвороби, або інтенсивні навантаження. Ця властивість особливо важлива в умовах стресових фізичних навантажень або тривалих захворювань, коли організм повинен зберігати свою здатність до виживання і активного функціонування в обмежених умовах.

2) Психологічна резильєнтність – це здатність людини ефективно адаптуватися до життєвих змін, стресових ситуацій та невизначеності, зберігаючи при цьому внутрішній баланс та емоційну стійкість. Люди з високим рівнем психологічної резильєнтності вміють справлятися з труднощами, не дозволяючи стресу або негативним обставинам порушувати їхнє психологічне благополуччя.

3) Емоційна резильєнтність – це важливий аспект психологічної стійкості, що визначає здатність особи контролювати і управляти своїми емоціями в стресових ситуаціях. Люди з високим

рівнем емоційної резильєнтності мають здатність ефективно розпізнавати і усвідомлювати свої емоційні реакції на зовнішні подразники, що дозволяє їм краще впоратися з негативними ситуаціями і зберегти внутрішній баланс.

4) Соціальна резильєнтність відноситься до здатності груп, спільнот або суспільств відновлюватися і відновлювати своє функціонування після переживання важких обставин або кризових ситуацій. Це поняття охоплює процеси, завдяки яким колективи та соціальні системи можуть подолати виклики, відновитися після них і навіть поліпшити своє функціонування в довгостроковій перспективі [4].

Професія військового є однією з найбільш стресових. Навіть у повсякденному житті військовослужбовців існує багато чинників, які можуть викликати негативні психічні стани. Сучасні умови військової служби свідчать про те, що більшість військових працюють у неспокійній і емоційно напруженій атмосфері, яка потребує постійної уваги та контролю. У бойових умовах, вважають науковці (Т. Грищевич, О. Капінус, Т. Мацевко, П. Ткачук та ін.), цей рівень напруги значно зростає [1]. Успіх у військовій службі залежить не лише від професійних знань і навичок, але й від психологічної стійкості, здатності швидко концентруватися, хороших пам'яті та мислення, позитивної мотивації і певних особистісних якостей.

Дослідження психологічних аспектів життя військовослужбовців показали, що під час служби, а особливо під час війни, вони стикаються з низкою психологічних проблем. Стресори професійної діяльності військовослужбовців під час війни є численними та багатогранними. Вони охоплюють як фізичні, так і психологічні аспекти. До основних стресорів можна віднести: бойовий стрес (постійне перебування у зоні бойових дій, загроза життю та здоров'ю, необхідність швидко приймати рішення в умовах небезпеки), фізичне навантаження (тривале фізичне виснаження через нестачу сну, харчування, постійні переміщення та екстремальні погодні умови); психологічний тиск (відчуття відповідальності за життя товаришів, страх за власне життя та постійна напруга від можливих атак чи обстрілів); соціальні стресори (віддаленість від сім'ї та близьких, обмежена можливість спілкування, почуття ізольованості); морально-етичні дилеми (ситуації, де військовослужбовці змушені робити важкі моральні вибори, які можуть йти врозріз з їхніми особистими цінностями); вплив травматичних подій (свідчення або участь у травматичних подіях, таких як поранення або загибель товаришів, мирних жителів); невизначеність і відсутність контролю (неможливість

передбачити розвиток подій, складність стратегічних ситуацій і відчуття браку контролю над своїм життям); постійний ризик для здоров'я (можливість отримання фізичних чи психологічних травм, які можуть мати довготривалі наслідки).

Ці проблеми можуть серйозно вплинути на їх емоційний стан, психічне здоров'я, загальне благополуччя та призвести до різних негативних наслідків, таких як психологічні травми, хронічний стрес, почуття ізоляції та самотності, втрата контролю над власним життям, порушення сну або його повна відсутність, труднощі з ідентичністю, зловживання психоактивними речовинами, проблеми з поверненням до цивільного життя, складнощі у відносинах, депресія, тривожність, суїцидальні думки, спроби самогубства та посттравматичний стресовий розлад.

Для дослідження рівня резильєнтності військовослужбовців нами була використана Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). До вибірки увійшли 32 військовослужбовця військової частини м. Хмельницького. Отримані результати продемонстровані на рисунку 1.

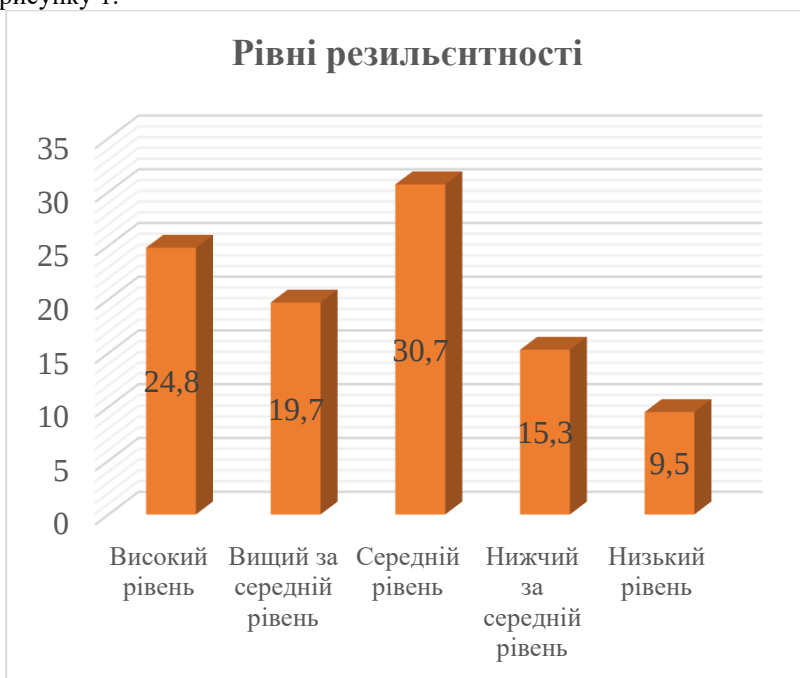


Рис. 1. Рівні резильєнтності військовослужбовців за методикою «Шкала резильєнсусу Коннора-Девідсона», (у %)

З рисунку 1 видно, що найбільша частина військовослужбовців (30,7%) знаходиться на **середньому рівні стійкості**. Це вказує на базові навички подолання стресу, проте під сильним тиском вони можуть стикнутися з труднощами в адаптації. Вони почуваються впевненими, що є причиною помилок при прийнятті рішення у нових ситуаціях. Їм часто бракує здатності витримувати труднощі, відновлюватися та психологічно зміцнюватися після важких життєвих випробувань чи катастроф. Значна частина військовослужбовців (24,8%) демонструє високий рівень резильєнтності. Це свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресом та адаптуватися до змінених умов. Це показник сильної стійкості перед труднощами та викликами військової служби. 19,7% військовослужбовців **демонструють вищий за середній рівень** резильєнтності, що свідчить про їхні хороші адаптивні навички, проте, можливо, вони потребують деякої додаткової підтримки для досягнення оптимальної стійкості. 5 військовослужбовців, а це 15,3%, мають **нижчий за середній рівень резильєнтності**. Ця група потребує уваги, оскільки їхні адаптивні можливості можуть бути недостатніми для здатності справлятися з постійними стресовими факторами (військові дії, втрати, поранення, полон тощо). Близько 10% військовослужбовців демонструють низький рівень стресостійкості, що негативно впливає на підвищену вразливість до стресових факторів. Ця група потребує значної психологічної підтримки для попередження можливих негативних наслідків.

Отже, більшість військовослужбовців мають середній або вищий рівень стійкості, що є позитивним показником для їхньої здатності виконувати службові обов'язки в стресових умовах. Проте приблизно чверть військових може потребувати додаткових заходів для підвищення стресостійкості та покращення навичок адаптації.

Для діагностики особистісних ресурсів військовослужбовців, що допомагають адаптуватися до екстремальних умов і підтримують їх психологічне здоров'я, незважаючи на постійний стрес і загрози, пов'язані з війною використовувалась методика «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач) (рис. 2). Результати дослідження показали, що у військовослужбовців переважають середній і високий рівні за шкалами «Достатність ресурсів», «Стратегії відновлення ресурсів», «Загальний рівень ресурсної наповненості» та низький рівень за шкалою «Емоційна спустошеність».

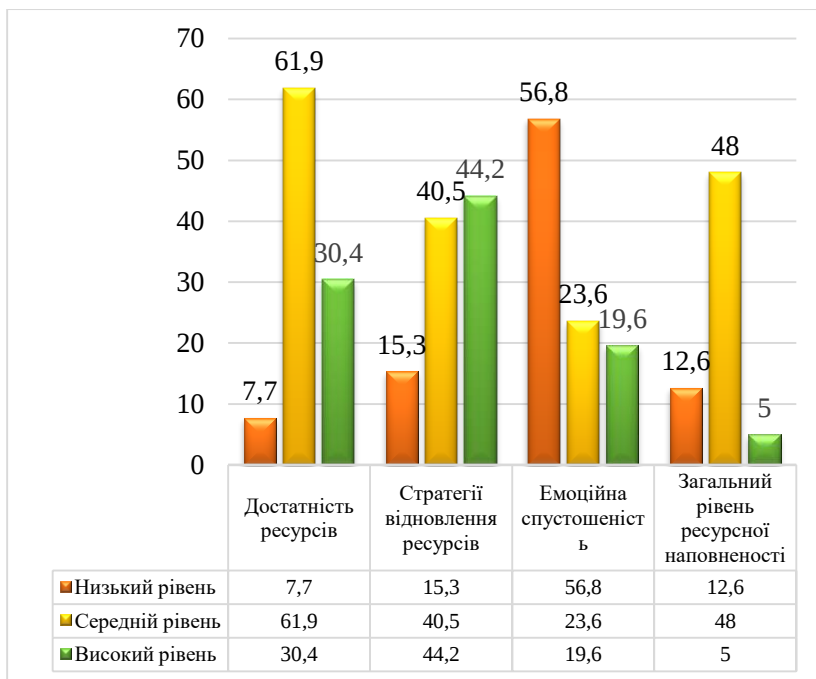


Рис. 2. Рівні індивідуальних результатів військовослужбовців за методикою «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач), (у %)

За шкалою «Достатність ресурсів» у військовослужбовців переважають середній (61,9%) і високий (30,4%) рівні, 7,7% опитаних демонструє недостатність особистісних ресурсів, що свідчить про їхню підвищену вразливість до стресових факторів та обмежені можливості протистояти викликам. За шкалою «Стратегії відновлення ресурсів» 44,2% військовослужбовців мають високий рівень, 40,5% – середні можливості для відновлення своїх ресурсів, у 15,3% респондентів недостатньо навичок для ефективного відновлення своїх ресурсів, що може призвести до втоми та зниження стресостійкості. За шкалою «Загальний рівень ресурсної наповненості» 48% військовослужбовців мають середній рівень ресурсної наповненості, 39,4% – високий рівень, 12,6% відчувають нестачу внутрішніх ресурсів, а це означає, що вони можуть стикатися з серйозними труднощами в управлінні зі стресом і відчувати нестачу внутрішніх ресурсів. За шкалою «Емоційна спустошеність» 56,8% досліджуваних має низький рівень, 23,6% – середній, 19,6% опитаних військових мають високий рівень

емоційного виснаження, що свідчить про значне навантаження на їх емоційний стан.

Отже, результати дослідження вказують на позитивний психоемоційний стан більшості військових, однак вимагають уваги ті військовослужбовці, які відчувають емоційне виснаження, а також пропозиції щодо програм підтримки та розвитку стратегій відновлення, щоб зберегти їхню психологічну стійкість у складних умовах війни.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Дослідження феномену резильєнтності серед військовослужбовців в умовах повномасштабної війни підтвердило важливість цього психологічного ресурсу для збереження психічного здоров'я, ефективної адаптації до стресових ситуацій та успішного виконання професійних обов'язків. Виявлено, що значна частина військових демонструє середній рівень стійкості, що свідчить про наявність базових адаптивних навичок. Проте ці навички можуть виявитися недостатніми в умовах високого рівня стресу, що супроводжує виконання бойових завдань. Військовослужбовці з високим рівнем резильєнтності демонструють здатність ефективно справлятися з викликами, адаптуватися до змін і швидко відновлюватися після психологічних навантажень, що є позитивним показником їхньої готовності до екстремальних умов. Водночас низький рівень резильєнтності у певної частини військових підкреслює необхідність проведення додаткових заходів психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення їхніх адаптивних можливостей.

Загалом результати дослідження підкреслюють необхідність інтеграції знань про резильєнтність у систему підготовки військовослужбовців. Важливими напрямками є розробка та впровадження програм, спрямованих на розвиток психологічної стійкості, вміння ефективно управляти стресом, підвищення емоційної регуляції та зниження ризиків емоційного вигорання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в аналізі ефективності різних психологічних інтервенцій і тренінгових програм для формування та підтримки резильєнтності військовослужбовців в умовах бойових дій.

Література

1. Грицевич Т.Л., Капінус О.С., Мацевко Т.М., Ткачук П.П. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2018. 256 с.

2. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2023. С. 62-81.
3. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
4. Пирожков С.І., Божок Є.В., Хамітов Н.В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74-82.
5. Савчин М.В., Федорчук В.М., Зимянський А.Р. Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy : XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika : Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. 579 с. С. 333-345.
6. American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>

References

1. Hrytsevykh T.L., Kapinus O.S., Matsevko T.M., Tkachuk P.P. Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii upravlinnia viiskovymy kolektyvamy : navch.-metod. posib. Lviv : NASV, 2018. 256 s.
2. Hrishyn E. Rezyliientnist osobystosti: Sutnist fenomenu, psykhodiahnostyka ta zasoby rozvytku. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody*. 2023. S. 62-81.
3. Kokun O.M., Melnychuk T.I. Rezyliiens-dovidnyk: praktychniy posibnyk. Kyiv : Instytut psykhologhii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy. 2023. 25 s.
4. Pyrozhhkov S.I., Bozhok Ye.V., Khamitov N.V. Natsionalna stiikist (rezyliientnost) krainy: stratehiia i taktyka vyperedzhennia hibraydnykh zahroz. *Visnyk Natsionalnoi akademii nauk Ukrainy*. 2021. № 8. S. 74-82.
5. Savchyn M.V., Fedorchuk V.M., Zymianskyi A.R. Psykhologhichni zasoby ta tekhniky rozvytku rezyliientnosti osobystosti. *Moderní aspekty vědy : XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika : Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. 579 s. S. 333-345.
6. American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>