

## СТРУКТУРА РЕЗИЛІЄНСУ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### STRUCTURE OF RESILIENCE IN THE CONTEXT OF DEVELOPING RESILIENCE IN FUTURE MILITARY PERSONNEL

Стаття присвячена аналізу теоретичних підходів та психологічних аспектів дослідження структури резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості студентів військових кафедр. Обґрунтовано актуальність подальших досліджень у цьому напрямі. Проаналізовано сучасні підходи до тлумачення резильєнтності, проблему взаємозв'язку між поняттями «життєздатність», «життєстійкість», «резилієнс», «резильєнтність». Ці терміни є важливими для розуміння того, що людині необхідні певні ресурси для можливості подолання стресових ситуацій, а також можливості захиститися від їх травмуючого впливу та наслідків. Встановлено, що аналіз резильєнтності проводиться у контексті долаючої поведінки та захисних механізмів. Звернено увагу на важливість розвитку резильєнтності, завдяки якій студент зможе впоратися зі стресовою ситуацією та відновити емоційну рівновагу, застосовуючи внутрішні і зовнішні ресурси, копінг-стратегії. Підкреслюється що при формуванні резильєнтності важливо враховувати вплив зовнішніх та внутрішніх факторів, включаючи універсальні механізми розвитку, такі як соціальне оточення, можливість розуміти свої цілі, приймати свій травмуючий досвід, займатися самопізнанням, почувати власну гідність тощо. Встановлено, що дослідження резильєнтності можуть сприяти розробці сучасних психотерапевтичних методик, спрямованих на формування стійкості до стресових факторів у студентів військових кафедр, забезпечуючи кращу адаптацію до складних ситуацій. Виявлено, що резильєнтність відіграє важливу роль у після-травматичному зростанні та зміцненні психіки військових. Підкреслюється необхідність глибокого розуміння резильєнтності як умови для розвитку ефективних програм декомпресії й загальної адаптації для майбутніх військовослужбовців. Проаналізовано важливість дослідження багаторівневого трактування вчених до явища резильєнтності. Стаття також підкреслює важливість емпіричних досліджень особливостей резильєнтності у майбутніх військовослужбовців, які будуть постійно стикатися із загрозовими для життя ситуаціями. Це розуміння є важливим для розробки програм підтримки та психологічної корекції для наших майбутніх бійців.

**Ключові слова:** резилієнс, резильєнтність, захисні механізми, адаптація, військовослужбовець.

The article focuses on analyzing theoretical approaches and psychological aspects of researching the resilience structure concerning the development of resilience among students in military departments. It justifies the relevance of further exploration in this direction and examines modern interpretations of resilience, the interrelation between terms like "vitality", "endurance", "resilience", and "resiliency". These terms are pivotal in understanding the resources necessary for individuals to overcome stressful situations and shield themselves from their traumatizing impact.

The study highlights that resilience analysis occurs within the context of adaptive behavior and protective mechanisms. It underscores the importance of fostering resilience, enabling students to cope with stressful situations and restore emotional equilibrium by employing both internal and external resources, coping strategies. Emphasis is placed on considering external and internal factors, including universal developmental mechanisms like social surroundings, the ability to comprehend personal goals, accepting traumatic experiences, engaging in self-discovery, and fostering self-worth.

The article establishes how researching resilience can contribute to the development of contemporary psychotherapeutic methods, aimed at fostering resistance to stress factors among students in military departments, ensuring better adaptation to complex situations. It's discovered that resilience plays a critical role in post-traumatic growth and the strengthening of military personnel's mental resilience. It underscores the imperative need for a profound understanding of resilience as a condition for effective decompression and overall adaptation programs for future military personnel. The significance of multi-level interpretations of resilience by scholars is also analyzed. Moreover, the article emphasizes the importance of empirical studies into the intricacies of resilience among future military personnel, who will consistently encounter life-threatening situations. This understanding is crucial for designing support programs and psychological correction for our future fighters.

**Key words:** resilience, resiliency, protective mechanisms, adaptation, military personnel.

УДК 159.923.2-057.36-057.875  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.21>

**Миропольцева Н.І.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Блейчик В.А.**

здобувач II курсу вищої освіти  
освітнього ступеня «Магістр»  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Теперішні обставини в Україні все більше актуалізують проблему психологічного здоров'я та пошуку шляхів його відновлення після впливу стресових факторів. Складні сучасні умови зумовлюють важливість формування якісної психологічної підготовки студентів військових навчальних закладів. На фоні цього контексту особливо актуальним стає аспект дослідження резильєнтності, що є ключовим елементом психічної стійкості.

Це не лише впливає на ефективність виконавчої роботи, але й має пряме відношення до загального благополуччя людини. Науково підтверджено, що повне відновлення військовослужбовця включає як нейрофізіологічний, так і соціально-психологічний аспект [2, с. 182]. З огляду на це дослідження резильєнтності є досить важливим для формування загальної адаптації студента, який проходить навчання на військовій кафедрі,

його психологічної підготовки до військової служби.

Питання резильєнтності здобуває вагомий інтерес і серед зарубіжних, і серед вітчизняних науковців. Проведений теоретичний аналіз джерел дозволив встановити декілька напрямків у вивченні цієї проблеми: розгляд резильєнтності в системах та організаціях (Л. Кутю, В. Франкл, І. Понкин); вивчення резильєнтності дітей з сімей з несприятливими умовами (Е. Вернер, Н. Гармезі, М. Раттер); аналіз резильєнтності дорослих (Річард Дж. Девідсон); розгляд резильєнтності як складного феномену та самоорганізаційної системи людини з позицій комунікативної методології в психологічних дослідженнях (В. Мазілов, О. Рильська); дослідження резильєнтності в поведінці молодих фахівців (Ф. Валієва); розгляд резильєнтності як міждисциплінарного поняття, що базується на структурному аналізі філософії, історії, кібернетики, економіки та соціальних наук (А. Махнич).

Сучасні науковці розглядають поняття резильєнтності через три таких основних аспекти: механізми адаптації й захисту (К. Болтон, Р. Ньюман); процес прийняття викликів і подолання труднощів (Г. Річардсон, Б. Нейгер, К. Кампфер); характеристику особистості як здатної подолати життєві виклики (К. Коннор, Дж. Девідсон) [3, с. 80].

У сучасних дослідженнях та науковій літературі можна виявити різноманітні визначення терміну «резильєнтність». Більшість авторів розглядає це поняття як здатність зберігати позитивну адаптацію після досвіду стресу або травми; як спроможність процвітати й зберігати благополуччя під час негараздів; як позитивну реакцію на виклики життя; як здатність функціонувати в стресових умовах та впоратися з викликами конструктивним чином.

Останнім часом зросло зацікавлення у розрізненні понять «резилієнс» та «резильєнтність». Проте чіткої та однозначної структури обох концепцій ще не запропоновано. Зазвичай використовуються змішані моделі, які враховують як внутрішньоособистісні характеристики, так і міжособистісні взаємодії. Наприклад, Д. Асонов та О. Хаустова провели аналіз розвитку концепції резилієнсу в наукових джерелах, в той час як В. Чернобровкіна та В. Чернобровкін пропонують розглядати резилієнс у контексті соціоекологічного підходу. Наразі існують стійкі уявлення щодо зіставлення резильєнтності з життєздатністю та життєстійкістю [7, с. 64].

К. Маннапова вказує, що життєстійкість включає життєздатність як функцію, що допомагає людині зберігати стабільність, а отже, базовою функціональною складовою частиною життєздатності вважається саме життєстійкість [1, с. 6].

Сучасні дослідники підходять до розуміння резильєнтності більш комплексно. Розглядаючи трактування цього поняття в найактуальніших наукових працях нашого часу. Г. Вагнілд та Г. Янг [5, с. 199] визначають резильєнтність як особистісну характеристику, яка зменшує наслідки стресу та сприяє успішній адаптації людини. С. Лутхар, Д. Чікетті та Б. Бекер розглядають резильєнтність як динамічний процес, що охоплює успішну адаптивність у небезпечних ситуаціях, що пережила людина. К. Коннор та Дж. Девідсон стверджують, що це якості особистості, які допомагають зростати у важких ситуаціях та розвивають стійкість до стресу та занепокоєнь.

Г. Боннано розглядає це поняття як мультимірне та динамічне, що відображає унікальні особливості людини. Саме ця динамічність відображає можливість психіки бути гнучкою й адаптуватися до змін. Р. Ньюман розуміє резильєнтність як здатність людини адаптуватися до травм, негараздів та постійних стресорів.

С. Фергус та М. Цімерман зазначають не лише здатність до адаптації, але й успішну перебудову особистості, росту та використання нових конструктивних стратегій реагування на стресові ситуації [5, с. 201].

На думку Американської психологічної асоціації (APA) [7, с. 20], резильєнтність є процесом, коли людина адаптується до умов виснаження, фізичних і психологічних травм, викликаних посттравматичними умовами. Це означає, що в умовах постійного стресу, таких як проблеми в родині, відносинах з партнером, на роботі, фінансові труднощі, природні катаклізми або воєнні конфлікти, людина може адаптуватися та залишатися стійкою. К. Болтон тлумачить це як механізм захисту, що запобігає дезадаптації через вплив стресових факторів. А. Мастен [4, с. 308] розглядає цю проблему з декількох позицій. З одного боку, це здатність системи динамічно адаптуватися до несприятливих умов, які можуть заважати нормальному функціонуванню та розвитку особистості, а з іншого боку, це можливість розвиватися в умовах негативного впливу. Г. Лазос [3, с. 64] розглядає концептуалізацію понять та проводить огляд сучасних досліджень у цій галузі.

Основні концептуальні моделі резильєнтності визнають наявність біопсиходуховного гомеостазу особистості, на який впливають надзвичайні ситуації, життєві події та фактори резильєнтності. Цей вплив може викликати усвідомлену або неусвідомлену реінтеграцію, яка може приймати чотири такі основні форми: реінтеграція через особистісне зростання, самопізнання та підвищення рівня резильєнтності; реінтеграція через повернення до стану гомеостазу (рівноваги); реінтеграція з пев-

ними втратами; дисфункціональна реінтеграція. Деякі дослідники зосереджуються на більш вузьких моделях резильєнтності, які фокусуються на певних аспектах цього процесу.

У сучасних наукових дослідженнях резильєнтність розглядають за двома ключовими підходами. По-перше, вчені розглядають резильєнтність як індивідуальну характеристику, рису особистості, що має захисну функцію. Це проявляється через гнучкість, винахідливість, міцність характеру та здатність адаптуватися до різноманітних зовнішніх умов, що зумовлює запобігання формуванню стресу. По-друге, резильєнтність розглядають як динамічний процес, де позитивна адаптація відбувається у негативних умовах. Це концептуалізується як постійний, активний процес виникнення чи розвитку нових сил та ресурсів для адаптації та відновлення, що має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків.

Дж. Кідд визначає професійну резильєнтність як здатність долати «підйоми і падіння» в професійній діяльності, що реалізується за рахунок впевненості в собі, надії, самоповаги. Е. Вернер визначає резильєнтність як баланс між факторами ризику та захисними факторами. Дж. Річардсон вважає, що резильєнтність – це процес подолання стресів, несприятливих факторів. О. Забеліна і О. Кузнецова розглядають резильєнтність з позиції психології і характеризують її як здатність індивіда успішно адаптуватися до стресів і негараздів [5, с. 200]. Соціолог С. Ваніштендаль надає ґрунтовне визначення цього поняття: «Здатність виживати і досягати успіху прийнятним у суспільстві способом, будувати нормальне, повноцінне життя, не зважаючи на неблагополучні обставини, які несуть високий ризик негативних наслідків», уточнюючи, що стресостійкість включає в себе не лише подолання труднощів та повернення до здорового стану, але і подальший розвиток та рух вперед [1, с. 9].

С. Ваніштендаль дає комплексне визначення: «Здатність до виживання та досягнення успіху, здатність жити нормальним, повноцінним життям навіть у складних умовах, які несуть високий ризик негативних наслідків». Він підкреслює, що стресостійкість охоплює не лише подолання труднощів та відновлення, але й подальший розвиток та прогрес. Дж. Річардсон акцентує на тому, що резильєнтність є процесом подолання стресів і негативних впливів. О. Забеліна і О. Кузнецова характеризують резильєнтність як здатність успішно адаптуватися до стресів і негараздів. Дж. Кідд описує професійну резильєнтність як здатність долати коливання у професійній діяльності завдяки впевненості, надії, самоповазі та гнучкості.

Вернер розглядає резильєнтність як баланс між ризиковими та захисними факторами [4, с. 236].

У концепції М. Ангара резильєнтність має корені у таких конструктах, як доступ до матеріальних ресурсів, соціальна взаємодія, індивідуальність, потяг до контролю і влади, належність до певної культури, соціальна справедливість і єдність. За А. Махничем, резильєнтність є системною властивістю, яка включає фактори ризику та захисні механізми, охоплюючи всі сфери індивідуального розвитку (внутрішньоособистісний, міжособистісний, надособистісний і органічний розвиток) [1, с. 6].

Екологічна модель Бронфенбренера підкреслює значення одночасного розгляду людського розвитку, темпераменту та пізнавальних здібностей разом з контекстом, у якому цей розвиток відбувається. Сучасне застосування соціально-екологічної моделі резильєнтності стосовно дітей у кризових ситуаціях зосереджується на взаємодії між ризиковими та захисними факторами на різних соціологічних рівнях, таких як сім'я, ровесники, школа та загальна громада. Захисні фактори розглядаються як ті, що сприяють розвитку позитивних результатів та здорових особистісних характеристик у дітей, які опинилися в негативних життєвих умовах [7, с. 16].

Важливість захисних психологічних факторів для запобігання захворюванням вже підтверджена. Розуміння того, як захисні процеси на різних соціальних рівнях впливають на біологічну та психологічну функціональність, дозволяє планувати універсальні та індивідуальні програми профілактики у сфері громадського здоров'я. Такі профілактичні програми, спрямовані на охоплення широких груп населення до появи проблем у психічному здоров'ї, мають більшу ефективність і, можливо, виправдовують витрачання на них коштів, особливо в місцях з недостатньою інфраструктурою у сфері психічного здоров'я, де відсутність спеціалістів з психічного здоров'я може бути проблемою.

Історія розвитку досліджень резильєнтності підтверджує, що незалежно від моделі для її вивчення необхідно звертати увагу на такі основні аспекти: розуміння динаміки та процесів взаємодії, комплексність концепту та важливість його розглядання в цілому (холістично), важливість експозиції різних досвідів та особливостей навчання самих фахівців, що працюють у цій галузі. Головною метою розвитку резильєнсу на психофізіологічному рівні вважається збереження когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять та самоконтроль [6, с. 80].

Це допомагає забезпечити працездатність та загальну здатність до виживання у разі

впливу факторів бойового стресу, зміцнює опірність стресу.

Резильєнтність як особистісна риса становить складний і багатовимірний комплекс особливостей людини. Це здатність утримувати відносно стабільні та здорові рівні психологічного та фізичного функціонування після впливу окремої потенційно руйнівної події. Також ця здатність включає в себе спроможність відчувати позитивні емоції та навчатися на власному досвіді. У психологічному розумінні резильєнтність – це здатність особистості адаптуватися та протистояти несприятливим та травматичним подіям. Це важлива персональна характеристика, яка впливає на пом'якшення негативних наслідків стресу та сприяє успішній адаптації особистості.

Резильєнтність як процес становить набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на ситуації, що можуть бути як надзвичайними, так і звичними для конкретної особистості. Це динамічний механізм, спрямований на адаптивну реакцію на стрес та неприємності, що забезпечує збереження нормального психологічного та фізіологічного функціонування. Аналіз різних підходів до розгляду психічної резильєнтності показує, що це поняття включає у себе не лише процес відновлення після стресу, а й якість особистості, що дозволяє подолати складнощі.

На сучасному етапі розвитку когнітивно-поведінковий підхід до вивчення резильєнтності спрямовується на практичні застосування. М. Ніан як один з провідних вчених у цьому напрямі, наголошує, що реакції людей на труднощі та негаразди є різними: деякі зміцнюються духом та морально, тоді як інші переживають страждання через сприйняття подій. М. Ніан розробляє технологію когнітивно-поведінкової терапії, що базується на використанні «власної життєвої мудрості». Цей підхід має кілька компонентів: управління негативними емоціями, збільшення впевненості у собі, зменшення рівня фрустрації, підвищення толерантності та формування життєвого погляду. Останніми роками в зарубіжних дослідженнях резильєнтності все більше акцентується на конструктивістському підході, який підкреслює значущість активного ставлення до життя у формуванні власного шляху. Наприклад, резильєнтність розглядається у контексті кар'єрного росту і розвитку як складова частина моделі професійного самовизначення, самоврядування та життєздатності [4, с. 231].

Проблема вивчення резильєнтності як запобіжника наслідків воєнного конфлікту є актуальною. Розвиток цієї риси особистості серед військовослужбовців має велике значення для подолання стресів та життєвих труд-

нощів, особливо під час військової служби та бойових дій. Резильєнтність згідно з індивідуальними та особистісними характеристиками є якістю, що дозволяє людині протистояти стресовим ситуаціям та переживати найскладніші моменти в житті. Її визначають такі якості, як ціннісні переконання, соціальна гнучкість, емоційна та когнітивна стійкість, адекватна самооцінка та позитивні відносини з оточенням. Дослідження показали, що формування та інтеграція в особистість індивідуальних і соціальних форм резильєнтності може допомогти подолати негативний вплив на особистість [3, с. 78].

Таким чином, теоретичний аналіз поняття «резильєнтність» показує, що як в українських, так і в зарубіжних дослідженнях це поняття розглядається як життєздатність та життєстійкість одночасно. Резильєнтність визначається впливом численних внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких важливими є такі, як емоційний інтелект, позитивні міжособистісні зв'язки, правильна самооцінка та впевненість у власних можливостях. Також велике значення має характер дитячо-батьківських стосунків та тип прив'язаності. Резильєнтність грає важливу роль у здатності військовослужбовців долати травматичні ситуації та сприяє їхньому подальшому розвитку після виникнення стресу від виконання службових завдань. Важливим аспектом є розвиток резильєнтності серед військовослужбовців для самостійного подолання життєвих криз та тяжких стресових ситуацій, особливо під час проходження військової служби та участі у бойових діях.

Вивчення феномену резильєнтності сприятиме розвитку новітніх психотерапевтичних практик для формування стресостійкості у студентів військових кафедр, щоб вони могли легше адаптуватися до раптових змін у бойовій обстановці. Виявлено, що резильєнтність грає ключову роль у розвитку післятравматичного зростання та загальної психічної міцності військовослужбовців.

Під час проведення психологічної підготовки студентів військових кафедр важливо акцентувати увагу на розвитку резилієнсу (психологічної стійкості), що включає психологічну резистентність.

Ми вважаємо, що проведення дослідження особливостей резильєнтності у студентів навчальних військових закладів є перспективним та важливим, тому що актуальна ситуація в Україні потребує кращого розуміння та підтримки молодих людей, які готуються до служби в армії. Їхня психологічна готовність та здатність пристосовуватися до стресових умов може вирішувати низку важливих завдань у забезпеченні національної безпеки та військової готовності країни.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Т. 58. № 5. С. 5–13. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-5-13>.
2. Комар З. Психологічна стійкість воїна : навчальний посібник. Київ, 2017. 182 с.
3. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2/3 (17). С. 77–89.
4. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. № 3. P. 227–238. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>.
5. Милославська О.В., Богдановський С.О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. № 1. P. 197–202. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/32>.
6. 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. URL: <https://doi.org/10.15407/visn2021.08.074>.
7. Resilience through the lens of interactionism: A systematic review. / A. Pangallo et al. *Psychological Assessment*. 2015. Vol. 27. № 1. P. 1–20. URL: <https://doi.org/10.1037/pas0000024>.