

СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

CURRENT STATE OF RESEARCH ON RESILIENCE AMONG COMBATANTS

У статті представлено комплексний огляд сучасних міждисциплінарних досліджень феномену психологічної резильєнтності серед військовослужбовців, з особливим акцентом на бойовий контекст повномасштабної війни в Україні. Резильєнтність розглядається як складна, багатовимірна адаптивна здатність, що формується на стику особистісних, біологічних і соціальних чинників. Встановлено, що ключовими індивідуальними компонентами резильєнтності виступають саморегуляція, афективна гнучкість, оптимізм, а також екзистенційні смисли, тоді як зовнішніми – згуртованість бойових підрозділів, підтримка родини й якісна професійна підготовка. У роботі проаналізовано міжнародні та вітчизняні емпіричні дані, що підтверджують зв'язок між високим рівнем резильєнтності та нижчими показниками ПТСР, депресивних і тривожних симптомів, зниженням ризику професійного вигорання. Особливу увагу приділяється резильєнтності як чиннику збереження бойової ефективності та морального функціонування в умовах критичних ситуацій. Розглянуто когнітивні й фізіологічні виміри цього явища, зокрема роль гормонального профілю, тілесної витривалості, якості сну та харчування в підтримці стійкості до бойового стресу. Наводяться приклади успішних інтервенцій на основі когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнесу та моделі АСТ (терапії прийняття та відповідальності), що довели свою ефективність у військовому середовищі. Зазначено, що впровадження таких програм можливе лише за умови їх культурної адаптації та інтеграції в інституційні структури. Також акцентовано значення резильєнтності в процесах демобілізації, психологічної реінтеграції та переходу військових до цивільного життя. Резильєнтність інтерпретується не лише як засіб виживання в умовах бойового стресу, але й як механізм підтримки ідентичності, відновлення соціальних ролей та особистої цілісності в посттравматичному періоді. Підкреслено, що для ефективного розвитку цієї здатності необхідна системна підтримка з боку держави, командного складу, психологів і соціальних служб. Таким чином, резильєнтність у військовому контексті постає як інтегральна характеристика, яка визначає не лише індивідуальну стійкість, але й успішність функціонування всієї оборонної системи.

Ключові слова: психологічна резильєнтність, військовослужбовці, бойовий стрес, адаптація, саморегуляція, ПТСР, реінтеграція.

This article presents a comprehensive interdisciplinary review of contemporary research on psychological resilience among military personnel, with a particular focus on the context of the full-scale war in Ukraine. Resilience is conceptualized as a complex, multidimensional adaptive capacity shaped by the intersection of individual, biological, and social factors. Key intrapersonal components of resilience include self-regulation, affective flexibility, optimism, and existential meaning-making, while external contributors encompass unit cohesion, familial support, and professional preparedness. Empirical findings from both international and Ukrainian studies confirm that higher levels of resilience are associated with lower prevalence of PTSD, anxiety, depressive symptoms, and occupational burnout. Special attention is given to the role of resilience in maintaining combat performance and moral functioning under extreme conditions. The article explores cognitive and physiological dimensions of resilience, emphasizing the influence of hormonal balance, physical endurance, nutrition, and sleep quality on sustained stress tolerance. Effective resilience-enhancing interventions—such as cognitive-behavioral therapy, mindfulness-based programs, and Acceptance and Commitment Therapy (ACT)—are highlighted, with a focus on the necessity of cultural adaptation and institutional integration to ensure their practical applicability within military systems. Furthermore, the article underscores the significance of resilience in processes of demobilization, psychological reintegration, and transition to civilian life. Resilience is interpreted not only as a mechanism for survival in the face of combat stress, but also as a protective factor for maintaining identity, restoring social roles, and achieving personal coherence in the post-traumatic phase. The development of such a capacity requires systematic support from governmental institutions, commanding officers, psychologists, and social services. Thus, military resilience is framed as an integral quality essential not only for individual sustainability but also for the operational readiness and long-term stability of defense systems.

Key words: psychological resilience, military personnel, combat stress, adaptation, self-regulation, PTSD, reintegration.

УДК 159.9:355.1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.50>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Сидоренко І.В.
ад'юнкт кафедри суспільних наук
навчально-наукового інституту
воєнної історії
Національний університет
оборони України

Вступ. Посилення мілітарної активності в Україні з 2022 року пожвавило глобальний академічний і клінічний інтерес до психологічної резильєнтності в групах, які зазнали бойового впливу. Необхідність військових фахівців залишатися ефективними в умовах сильного й часто тривалого психологічного стресу висуває резильєнтність на передній план як у стратегіях національної безпеки, так і в клінічній психології. Українські автори, зокрема Romanovska, Vasylenko і Romanovskyi (2023) [18], підкреслюють, що резильєнтність у військових медичних працівни-

ків є не лише бажаною якістю, а й критично важливою психологічною компетентністю для виживання в умовах ризику. Їхня діяльність пов'язана з комплексними стресорами – фізичним виснаженням, контактом зі стражданням і смертю, моральними конфліктами й надмірним емоційним навантаженням – які вимагають адаптивних навичок, що виходять за межі звичайного професійного функціонування.

У цьому контексті резильєнтність трактується як динамічний адаптивний процес, завдяки якому військові лікарі й солдати відновлюються після

травматичних подій, зберігають професійну компетентність і здатність діяти в умовах загрози та непередбачуваності. Romanovska та ін. (2023) [18] вважають, що резильєнтність є поєднанням екзистенційних ресурсів (таких як сенс і автономія), особистісних диспозицій (саморегуляція, планування, позитивна самооцінка) та зовнішніх ресурсів, зокрема згуртованості колективу й професійної підготовки. Сукупність цих чинників дозволяє медичним фахівцям ефективно працювати в умовах, які були б непосильними для недостатньо підготовлених осіб. Автори також зазначають, що українська психологічна наука лише нещодавно сформувала достатню емпіричну базу в галузі резильєнтності, тож спирається як на вітчизняні, так і на зарубіжні теоретичні джерела для визначення проблематики.

Захисні функції резильєнтності для військового контингенту загалом залишаються постійним об'єктом уваги у світових дослідженнях. Так, Smeeth et al. (2021) [22] розширюють поняття резильєнтності, досліджуючи епігенетичну модуляцію стрес-реакцій і пропонуючи розуміння резильєнтності як біологічно вкоріненої, але водночас змінної під впливом середовища. Їхня модель ґрунтується на припущенні, що ранній травматичний досвід може спричинити вразливість на молекулярному рівні, тоді як захисні впливи, як-от соціальна підтримка чи організовані стратегії подолання, можуть пом'якшити або навіть зворотно вплинути на ці біомаркери ризику.

Виклад основного матеріалу. Серед найвагоміших внесків у цю галузь досліджень є вивчення резильєнтності як предиктора психічного здоров'я. Наприклад, Denckla et al. (2020) [4] критично аналізують концептуальні підходи до резильєнтності у військових дослідженнях, наголошуючи на потребі багаторівневих моделей, які враховують біологічні, психологічні та соціокультурні чинники. Їхні висновки узгоджуються з результатами метааналізу van der Meulen et al. (2020) [27], де встановлено, що резильєнтність – у всіх її концептуальних формах – має малий або помірний захисний ефект щодо психічного здоров'я та функціонального стану військових. Водночас автори застерігають від переоцінки ефективності інтервенцій із розвитку резильєнтності в умовах слабких теоретичних моделей і недостатньо надійних емпіричних конструкцій.

Інші дослідники наголошують на досвідних і афективних аспектах резильєнтності в умовах розгортання бойових дій. Doody et al. (2022) [6], спираючись на інтерв'ю з членами Збройних сил Ірландії, показують, як позитивне самосприйняття, усвідомлення мети місії та підтримка з боку родини й військового колективу значно посилюють адаптивний потенціал в умовах дислокації. Ці висновки узгоджуються з теоретичною моделлю Charman et al. (2021) [2], які розглядають резильєнтність елітних військових підрозділів як реляційний конструкт, що формується спільно пережитими труднощами, колективним вирішенням проблем і соціальною регуляцією стресу.

Не менш важливим є вивчення підготовки до резильєнтності до моменту бойової травматизації.

У цьому напрямі Doody et al. (2021) [5] провели Кокранівський систематичний огляд рандомізованих контрольованих досліджень ефективності тренінгів із резильєнтності перед розгортанням. Результати змішані: хоча деякі когнітивно-поведінкові та майндфулнес-орієнтовані втручання виявилися ефективними в підвищенні резильєнтності та зменшенні симптомів ПТСР, інші – особливо ті, що були стандартизовані для неармійських контекстів – виявилися малоефективними. Цікавими є також результати Turliuc i Balcan (2024) [26], які представили докази з Румунії: за даними рандомізованого дослідження, програма Military Resilience Training Regiment (MRTR) позитивно впливає на адаптивні ресурси, знижує рівень стресу та підсилює підтримку з боку побратимів і родини в підрозділах жан-дармерії. Це свідчить про потенціал формальних втручань для значного психологічного зміцнення, хоча ефективність таких програм, вірогідно, залежить від їхньої узгодженості з військовою культурою та операційними умовами. В українському контексті Solodchuk (2024) [23] також наголошує на екзистенційній необхідності резильєнтності як здатності до виживання в умовах постійної загрози фізичній цілісності та добробуту. Резильєнтні військовослужбовці, за його словами, вирізняються вищим рівнем емоційної регуляції, меншою вразливістю до ПТСР та кращими навичками ухвалення рішень навіть у стресових умовах. Solodchuk та його колеги, спираючись на українську й західну літературу, стверджують, що резильєнтність може слугувати буфером як проти гострого стресу, так і проти тривалого психологічного виснаження, підтримуючи бойову ефективність і сприяючи реінтеграції після служби. Цю думку підтверджують дослідження Ong et al. (2006) [16] і Cao et al. (2023), у яких зазначено, що військові ветерани з високим рівнем резильєнтності мають нижчі показники ПТСР, тривожності, депресії та навіть суїцидальних думок.

Окремий, але дотичний аспект становить когнітивна резильєнтність, тобто здатність підтримувати ментальну працездатність у стресових бойових умовах. Flood i Keegan (2022) [10] аналізують це поняття в термінах «тактичних атлетів» – метафори, що описує солдатів, які мають діяти одночасно фізично й когнітивно в умовах високого тиску. Ці аспекти знаходять відображення і в дослідженнях фізіології резильєнтності (McClung et al., 2023), де вона пов'язується з такими вимірюваними параметрами, як тілобудова, харчування та гормональні профілі. Такі біофізіологічні підходи доповнюють психологічні та відкривають перспективу міждисциплінарного формування резильєнтності, яке поєднує тіло й розум.

Дослідники в Україні й за її межами також однакостайні у визнанні необхідності системної підтримки для розвитку й утримання резильєнтності. Так, Kokun (2025) [13] аналізує, як соціальні еко-системи інтегрують у собі резильєнтність і стійкість, і розглядає, як професійна підготовка, інституційна культура та суспільні цінності формують адаптивний профіль військовослужбовця. Значення лідерства, підтримки

з боку побратимів і забезпечення психологічної допомоги підкреслюється в усіх дослідженнях (напр., Romanovska et al., 2023; Doody et al., 2022) [6], що свідчить: індивідуальних зусиль недостатньо для формування резильєнтності – вона має бути підтримана організаційними й культурними структурами.

Окремий напрям досліджень зосереджений на взаємозв'язку індивідуальних характерологічних рис із резильєнтністю. Так, Taghva et al. (2020) [25] вказують, що такі риси, як мужність, оптимізм та емоційна регуляція, є статистично значущими предикторами зниження професійного стресу серед іранських військових, причому резильєнтність виступає медіатором. Подібно до цього, Chen et al. (2018) [3] роблять висновок, що стратегії подолання, орієнтовані на розв'язання проблем, та соціальна підтримка підвищують як психологічне благополуччя, так і резильєнтність, що у свою чергу покращує сприйняття здоров'я в тайванських військових. Нарешті, важливою темою є перехід від військової до цивільної ідентичності, що становить серйозний виклик для резильєнтності. Як зазначають Solodchuk (2024) [23] і Miloslavskaya та Bohdanovskiy (2023), демобілізація супроводжується новою вразливістю: втрата ролі, соціальні розриви, невизначеність цивільних очікувань. На цьому етапі резильєнтність проявляється у здатності формулювати нові цілі, відновлювати соціальні зв'язки та досягати психологічної цілісності. Докази, наведені Sohail і Ahmad (2021) [24], підтверджують, що військові з високим рівнем резильєнтності мають кращу емоційну регуляцію та психічне благополуччя порівняно з цивільними й демонструють захисну роль резильєнтності навіть після завершення служби.

Окрім індивідуального рівня резильєнтності, зростає масив досліджень, присвячених колективним і системним аспектам адаптивного функціонування у військових командах. Chapman et al. (2021) [2], у довготривалому якісному дослідженні, демонструють, що команда резильєнтності – це не просто сума індивідуальних рівнів резильєнтності, а радше результат спільно пережитої загрози, колективного осмислення та координованих стратегій подолання. Члени елітних військових підрозділів описували, як взаємне усвідомлення стресу, поведінкова узгодженість та групова згуртованість слугують каркасом для адаптивності на рівні команди. Це свідчить про те, що військовий контекст, із його акцентом на взаємозалежність і взаємну лояльність, може формувати унікальні форми соціальної резильєнтності, які якісно відрізняються від індивідуальних диспозицій.

Аналогічно, українське суспільство демонструє, що війна є і випробуванням, і каталізатором резильєнтності. Як зазначає Kokun (2025) [13], резильєнтність у воєнний час – це не абстрактне поняття, а конкретна психологічна здатність до виживання, необхідна для прийняття рішень і морального осмислення ситуації. Український дослідник окреслює діалектику між індивідуальною витривалістю та інституційною підготовкою, підкреслюючи важливість психологічної підтримки, зокрема структуро-

ваних дебрифінгів та психоосвіти, для збереження ментальної витривалості у солдатів на передовій та персоналу підтримки. Це співзвучне з висновками Babko і Krukovska (2023), які звертають увагу на організаційну резильєнтність в іншому секторі – сфері гостинності в умовах війни. Їхнє дослідження підтримує ідею контекстуально зумовленої резильєнтності, згідно з якою швидка реакція на зміну обставин завдяки гнучкому лідерству та проактивному кризовому плануванню є соціальною необхідністю для всіх інституцій – не лише військових, а й соціальних.

Особливий інтерес становить питання довготривалих психологічних наслідків травматичного досвіду та модераторної ролі резильєнтності. Sanborn et al. (2022) [19] досліджували, чи є резильєнтність наслідком військового добору й тренування, чи результатом виживання після травми. Результати показали, що хоча військовослужбовці зазвичай мають вищу базову резильєнтність порівняно з цивільними, цивільні особи, які пережили травму, здатні з часом «наздогнати» військових за рівнем резильєнтності. Це суперечить усталеним уявленням про резильєнтність як стабільну апріорну здатність і натомість підтримує уявлення про неї як пластичний, розвитковий процес.

Dolan et al. (2022) [7] зробили культурно унікальний внесок, вивчаючи зв'язок між впливом травми та психологічними симптомами у солдатів в Індії. Ці дані розширюють застосовність теорії резильєнтності в різних культурних контекстах і підтверджують потребу в моделях, що враховують складність взаємодії травми та резильєнтності.

Паралельно з цим, втручання на кшталт тих, які реалізували Sohail і Ahmad (2021) [24], підтверджують, що резильєнтність пов'язана з позитивною емоційною регуляцією та психологічним добробутом, особливо коли розвивається через військову тренувальну підготовку до витривалості. Попри обнадійливі результати, критичний огляд van der Meulen et al. (2020) [27] виявляє методологічні недоліки у дослідженнях резильєнтності. У цьому контексті McClung et al. (2023) [14] звертають увагу на фізіологічний аспект резильєнтності, аргументуючи, що тілобудова, харчування, маркери запалення та стресу є не менш важливими, але значно менш дослідженими змінними в цій галузі. Вони виступають за інтегровані методології, які оцінюють резильєнтність не лише за допомогою психологічних опитувальників, а й через фізіологічні маркери, що дозволяють виявляти вразливість або стійкість до стресу. Такі багатовимірні профілі можуть бути корисними для відстеження професійного вигорання, ментального виснаження чи готовності до виконання бойових завдань, а також слугуватимуть базою для розробки інтервенцій як на індивідуальному, так і на командному рівнях.

Зв'язок між робочим стресом і резильєнтністю також добре задокументований. Taghva et al. (2020) [25], у дослідженні серед іранських військових, вказують, що резильєнтність, мужність і емоційна контрольованість є сильними предикторами зниження професійного стресу.

Систематичний огляд Doody et al. (2021) [5] проаналізував 28 рандомізованих контрольованих досліджень щодо ефективності тренінгів резильєнтності перед відправленням. Хоча результати були різними, втручання на основі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і майндфулнесу виявилися найбільш послідовно ефективними – зменшуючи симптоми ПТСР і підвищуючи самооцінювану резильєнтність. Утім, однозначних рекомендацій дати не вдалося через різноманітність дизайнів, вибірок і вимірюваних результатів.

Turliuc i Balcan (2024) [26] також підтверджують ефективність формального тренінгу резильєнтності. Їхнє рандомізоване дослідження Military Resilience Training Regimen (MRTTR) в Румунії показало значний вплив на адаптивні ресурси та помірний вплив на загальну резильєнтність і зниження рівня стресу. Українські дослідники, зокрема Solodchuk (2024) [23] і Romanovska et al. (2023) [18], наполягають, що резильєнтність має розвиватися не лише як витривалість до труднощів, а як компетентність, що забезпечує моральне агентство, просоціальність та здатність до етичного вибору у стресових умовах. Така багатовимірна концептуалізація резильєнтності – як психологічної, моральної, фізіологічної та соціальної – визнається необхідною умовою сталих військових операцій.

У сучасному військовому контексті психологічна резильєнтність стала критичним чинником, що визначає успішне функціонування, психічне здоров'я та довготривалу адаптивність військовослужбовців. В умовах затяжного конфлікту, зокрема в обороні України проти повномасштабного вторгнення, військова резильєнтність набула особливої актуальності. Romanovska, Vasylenko та Romanovskyi (2023) [18] у своїй роботі стверджують, що українські військові медики зіштовхуються з унікальним набором стресорів – від підвищеної емоційної напруги до значного фізичного навантаження та моральних дилем – які вимагають ще глибших адаптивних здібностей. У подібному ключі [23] наголошується на критичній ролі резильєнтності серед усіх типів військових підрозділів – не лише медиків – у протистоянні важким професійним стресорам, характерним для активної служби. Спираючись на визначення Американської психологічної асоціації (APA) та результати глобальних досліджень (зокрема Ong et al., 2006; Cao et al., 2023) [16], дослідники доводять, що резильєнтність має прямий вплив на емоційну стабільність у критичних ситуаціях і, відповідно, запобігає розвитку ПТСР, депресії та тривожності. Соціальна та організаційна підтримка військової резильєнтності також підтверджується численними якісними та кількісними дослідженнями. Наприклад, Charman et al. (2021) [2] провели лонгітудне дослідження серед елітних тактичних підрозділів, результати якого показали, що резильєнтність виникає на соціальному, а не лише індивідуальному рівні, і є найбільш ефективною в умовах колективної загрози, організованої згуртованості та скоординованих поведінкових стратегій. Це узгоджується з по-

передніми дослідженнями Doody et al. (2022) [6], які підкреслюють взаємний вплив стресу та соціальної підтримки: контексти високого стресу випробовують індивідуальні можливості на межі, але віра в мету, родинні зв'язки й дружба виступають буфером, що знижує стрес і підвищує резильєнтність.

Ці динаміки підтверджуються збіжними доказами з різних культурних середовищ. Наприклад, Kaur i Zinta (2017) [12] порівнювали індійських солдатів та офіцерів, дислокованих у мирних і конфліктних зонах, і виявили значні відмінності у рівнях резильєнтності, зумовлені як посадовим статусом, так і середовищним стресом. Їхні дані показують, що офіцери мають вищі показники резильєнтності, а солдати в мирних регіонах – кращу психологічну адаптацію порівняно з тими, хто перебуває в умовах бойових дій. Це узгоджується з висновками Sinclair et al. (2013) [20], які також підтримують диспозиційне тлумачення резильєнтності, пов'язане з особистісними конструкціями, такими як витривалість, оптимізм і емоційна стабільність.

Однак резильєнтність не може розглядатися лише як статична індивідуальна змінна. Упродовж останніх років було запропоновано низку інтервенцій, спрямованих на посилення резильєнтності шляхом розвитку психологічної гнучкості – здатності до когнітивно-емоційної адаптації в умовах стресу. Evans et al. (2024) [8] вказують, що терапія прийняття і відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ). Kanapeckaitė et al. (2022) [11], досліджуючи резервні сили Литви, встановили статистично значущий зв'язок між психологічною резильєнтністю та сталими військовими компетенціями, що опосередковується самоефективністю та проактивністю. Цю взаємозалежність підтверджують також Fernandes i Madhulika (2024) [9], які підкреслюють, що психологічне благополуччя й резильєнтність є взаємопідсилювальними. Фізіологічно військова резильєнтність також має вимірюваний біологічний компонент. McClung et al. (2023) зазначають, що резильєнтність усе частіше вимірюється через тілобудову, фізичну витривалість і нейроендокринні маркери (зокрема рівні кортизолу та DHEA-S). Їхній огляд показує, що фізична підготовка до пікового стану в поєднанні з метаболічним здоров'ям може слугувати соматичними корелятами або навіть передумовами психологічної резильєнтності. Подібну позицію висловлює Mohammad (2012) [15], який виявив, що солдати з вищим співвідношенням DHEA-S до кортизолу мають нижчі показники професійного вигорання.

Peng et al. (2024) [17], досліджуючи військові підрозділи, встановили, що ті, хто має виражені «позитивні уявлення про минуле» та «майбутньо-орієнтоване мислення», демонструють значно вищий рівень резильєнтності порівняно з іншими. Крім того, Fernandes i Madhulika (2024) [9] пропонують корисний синтез понять психологічного добробуту та резильєнтності у військових організаціях. Ідея резильєнтності як буфера та каталізатора довготривалого адаптивного функціонування

також була досліджена у роботах Balcan і Turliuc (2024) [26]. У клінічному вимірі Evans et al. (2024) [8] запропонували нову модель терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), адаптовану до військового контексту. Не менш важливо розглядати резильєнтність крізь призму маргіналізованих і недостатньо досліджених груп військових, зокрема сержантського складу або резервістів. Simmons і Yoder (2013) [21] показали, що військова резильєнтність є багатовимірною матрицею, що включає витривалість, адаптивне подолання та відчуття контролю, і що ці компоненти розподіляються нерівномірно як між підрозділами, так і всередині ієрархій. Це має важливі наслідки для бойової ефективності та утримання персоналу, тож автори закликають до політичних реформ для уніфікації втручань із розвитку резильєнтності на всіх рівнях військової структури.

Ще один ключовий напрям – дослідження впливу накопиченої травматизації на рівень резильєнтності. Наприклад, Dolan et al. (2022) [7], вивчаючи колишніх військових офіцерів в Індії, встановили криволінійний зв'язок між типами травми та психічним дистресом: на початкових етапах вплив травми може підвищувати резильєнтність, однак після певного порогу – різко знижувати. Це узгоджується з концепцією «виснаження резильєнтності» та суперечить спрощеним уявленням про те, що будь-яка травма загартовує. Такі результати підтверджують доцільність використання травмоорієнтованих моделей допомоги, що враховують індивідуальну толерантність і порогові рівні втручань.

Ще одним важливим аспектом є нейробіологічне підґрунтя резильєнтності. McClung et al. (2023) дослідили фізіологічні кореляти резильєнтності в американських військових: біомаркери тілобудови, харчовий профіль і фізичні показники. Результати підтверджують, що резильєнтність визначається не лише психологією, а й взаємодією кількох фізіологічних систем. Це вказує на потребу в повнішому інтегрованих протоколах оптимізації здоров'я, що включають тренування «тіло-розум», нутритивну

підтримку та моніторинг біомаркерів у межах регулярних військових медичних оглядів.

Дослідження досвіду дислокації та відчуття психологічної безпеки, як-от у Doody et al. (2022) [6], також свідчать, що особистісне відчуття сенсу, цілісність місії та родинна підтримка значною мірою впливають на адаптивні реакції військових. Ці психосоціальні змінні опосередковують вплив травми та психологічну реакцію, а отже можуть бути піддані впливу через зміни в організаційній культурі, реформи командної взаємодії та покращення доступу до психологічної допомоги.

Розглядаючи всі ці напрямки в сукупності, можна стверджувати: військова резильєнтність є багатогранною, ситуативно залежною та відкритою до втручання. Проте різноманітність концептуальних моделей, інструментів вимірювання та програм підготовки досі становить головну перешкоду для формування єдиної доктрини або стандартизованих практик. Як показано у van der Meulen et al. (2020) [27], навіть добре валідовані методики вимірювання резильєнтності можуть мати низьку прогностичну валідність без лонгітюдних, мультиметодних і контекстуально обґрунтованих даних.

Загалом, бойова резильєнтність найточніше описується як виникаюча здатність – динамічна взаємодія біологічних, психологічних і соціальних систем, унаслідок якої формується спроможність індивіда витримувати, відновлюватися та навіть процвітати в умовах випробувань. Майбутні дослідження повинні фокусуватися на багаторівневому моделюванні, лонгітюдному спостереженні та розвитку інтервенцій. Трансляційна імплементація – тобто перенесення теоретичних конструкцій і емпіричних результатів у практичні формати для військових інституцій – має стати пріоритетом. Лише визнаючи резильєнтність як стратегічний ресурс, а не особисту рису, військові структури зможуть готувати солдатів до вимог сучасної війни, водночас підвищуючи їхнє психічне здоров'я, ефективність і здатність до довготривалої реінтеграції в цивільне життя (табл. 1).

Таблиця 1

Феноменологія резильєнтності у військових

Ключовий аспект	Опис
1	2
Мультифакторна природа резильєнтності	Резильєнтність військових формується на перетині біологічних, психологічних та соціальних чинників.
Індивідуальні ресурси	Самоефективність, впевненість у собі та особистий контроль сприяють стійкості.
Соціальна підтримка	Підтримка з боку побратимів, командирів і родини є критично важливою для збереження психологічного здоров'я.
Фізіологічна основа резильєнтності	Фізична підготовка, біомаркери та харчування можуть відігравати роль у підтриманні резильєнтності.
Часова перспектива	Позитивне сприйняття минулого та спрямованість у майбутнє корелюють з вищою резильєнтністю.
Психологічне тренування та інтервенції	Інтервенції типу АСТ і програми психологічної підготовки можуть підвищити стійкість.
Важливість контексту служби	Різні умови служби – мирні або бойові – впливають на рівень стресу та резильєнтності.

1	2
Травматичне навантаження та межі витривалості	Накопичення великої кількості травматичних подій знижує рівень резильєнтності.
Психологічна гнучкість	Психологічна гнучкість дозволяє адаптуватися та функціонувати навіть в умовах кризи.
Роль резервістів та молодших рангів	Молодші військові або резервісти мають унікальні потреби у підтримці та тренінгу резильєнтності.

Отже, теоретичні узагальнення розкривають нам багатовимірну природу резильєнтності як відповідь на сукупність індивідуальних, соціальних, фізіологічних і ситуаційних чинників.

Це твердження підкреслює, що резильєнтність є динамічною, а не сталою характеристикою, і становить складну здатність, що формується під впливом психологічних компетенцій (зокрема самоефективності, гнучкості), систем підтримки (як-от мережі побратимської та родинної взаємодії), а також середовищних стресорів – таких як бойові умови або участь у воєнних діях. Важливо, що дані численних емпіричних досліджень вказують на ключову роль психологічної підготовки та цільових інтервенцій – зокрема терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) – у підвищенні здатності до резильєнтності в критичних обставинах. Додатково акцентовано увагу на вразливих категоріях військових, як-от резервісти й особи нижчих рангів, чиї специфічні потреби й виклики потребують цільових стратегій підтримки.

Хоча значний масив наукової літератури підтверджує захисну функцію психологічної резильєнтності серед військових фахівців, у науковій спільноті триває активна дискусія щодо точних механізмів її дії, модераторів, що впливають на її ефективність, а також оптимальних інтервенцій для її посилення. Ряд емпіричних досліджень (Romanovska et al., 2023; Solodchuk, 2024; Taghva et al., 2020) [18; 23; 25] засвідчують, що резильєнтність виступає буфером проти професійного вигорання, тривожності, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії, особливо серед осіб, які зазнали бойового досвіду. Втім, досі залишається багато невідомого щодо шляхів формування та підтримки цієї здатності. Дослідники, зокрема Sinclair et al. (2013) [20], трактують резильєнтність як феномен рисового рівня, пов'язаний із витривалістю, емоційною регуляцією та схильністю до адаптивного подолання. Натомість Flood і Keegan (2022) [10] наголошують на значенні когнітивної гнучкості та вважають, що резильєнтність проявляється як процес, пов'язаний зі здатністю справлятися з когнітивними й емоційними реакціями в умовах гострого стресу. Така концептуальна несумісність значно ускладнює стандартизацію програм розвитку резильєнтності в різних військових середовищах.

Ще одне невирішене питання – це ідентифікація модераторів, тобто факторів, які впливають на функціонування резильєнтності в різних стресових контекстах. Наприклад, Kaur і Zinta (2017) [12] ви-

явили, що військове звання (офіцери проти рядового складу) та регіон служби (мирна зона проти зони конфлікту) суттєво впливають на рівень резильєнтності. У подібному ключі Kanapreckaitė et al. (2022) [11] показали, що саме ефективність опосередковує зв'язок між резильєнтністю та розвитком військових навичок для забезпечення сталої ефективності серед резервістів, що вказує на вплив індивідуальних переконань і мотивації на резильєнтність. Попри численні інтервенційні програми, спрямовані на розвиток резильєнтності – від терапії прийняття та відповідальності (ACT; Evans et al., 2024) [8], тренінгів усвідомленості (Turliuc & Balcan, 2024) [26] до когнітивно-поведінкових моделей (Doody et al., 2021) [5] – узгодженість щодо ефективності цих підходів залишається низькою. Метадані (van der Meulen et al., 2020) [27] свідчать, що вплив інтервенцій на довготривале функціонування та психічне здоров'я є незначним. Додатково, деякі дослідники (McClung et al., 2023; Bennett et al., 2024) [1] звертають увагу на фізіологічні й нейробиологічні субстрати резильєнтності, зокрема співвідношення DHEA-S до кортизолу, що ускладнює розробку уніфікованих психотерапевтичних підходів.

Висновки. Таким чином, хоча резильєнтність і визнається важливим психологічним ресурсом у військовому контексті, її складна природа досі потребує глибокого осмислення. Теоретичні та методологічні суперечності повинні стати предметом майбутніх досліджень, що мають базуватися на лонгітюдних, міждисциплінарних і культурно адаптованих підходах, які інтегрують біологічні, психологічні та соціальні аспекти резильєнтності. Лише трансдисциплінарні підходи здатні забезпечити поступ науки до кумулятивної узгодженості та практики, заснованої на доказах, у впровадженні ефективних стратегій розвитку резильєнтності у військових вибірках.

Отже, сучасні дослідження психологічної резильєнтності у військовослужбовців пропонують дедалі більш інтегративне та складне бачення цього феномена. Здатність військових витримувати труднощі, справлятися з ними та відновлюватися після них, знову й знову виявляється залежною від сукупності взаємопов'язаних чинників – індивідуальних психологічних особливостей, біомаркерів, операційного середовища та спільнот соціальної підтримки. Резильєнтність усе частіше трактується не як буфер індивідуальних відмінностей, а як адаптивна здатність, яку можна цілеспрямовано розвивати завдяки доказовим інтервенціям і про-

активним організаційним підходам. Отримані дані підкреслюють нагальну потребу в інтеграції розвитку резильєнтності у військову підготовку, підготовчі заходи перед розгортанням і програми реабілітації після служби – з метою забезпечення сталого психологічного функціонування та довготривалого здоров'я особового складу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bennett N., Lawrence-Wood E., McFarlane A. Identifying psychological risk and resilience in high-risk military personnel. *BMJ Military Health*. 2024. Vol. 170, No. 5. P. 390395.
2. Chapman M. T., Temby P., Crane M., Ntoumanis N., Quested E., Thøgersen-Ntoumani C. та ін. Team resilience emergence: Perspectives and experiences of military personnel selected for elite military training. *European Journal of Social Psychology*. 2021. Vol. 51, No. 6. P. 951968.
3. Chen K. J., Yang C. C., Chiang H. H. Model of coping strategies, resilience, psychological well-being, and perceived health among military personnel. *Journal of Medical Sciences*. 2018. Vol. 38, No. 2. P. 7380.
4. Denckla C. A., Cicchetti D., Kubzansky L. D., Seedat S., Teicher M. H., Williams D. R., Koenen K. C. Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*. 2020. Vol. 11, No. 1. Article 1822064.
5. Doody C. B., Robertson L., Cox K. M., Bogue J., Egan J., Sarma K. M. Pre-deployment programmes for building resilience in military and frontline emergency service personnel. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2021. No. 12.
6. Doody C. B., Egan J., Bogue J., Sarma K. M. Military personnel's experience of deployment: An exploration of psychological trauma, protective influences, and resilience. *Psychological Trauma*. 2022. Vol. 14, No. 4. P. 545554.
7. Dolan M., Jin L., Sharma R., Weiss N. H., Contractor A. A. The relationship between number of trauma types, resilience, and psychological symptoms in ex-military personnel from India. *Psychological Trauma*. 2022. Vol. 14, No. 3. P. 437.
8. Evans W. R., Meyer E. C., Moore B. A., Peterson A. L. Psychological flexibility training to enhance resilience in military personnel. *Journal of Military Social Work and Behavioral Health Services*. 2024. Vol. 12, No. 3. P. 252264.
9. Fernandes S. F. A., Madhulika V. Psychological well-being in military organizations: Fostering resilience and performance. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2024. Vol. 50, No. 1. P. 367380.
10. Flood A., Keegan R. J. Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 809003.
11. Kanapeckaitė R., Bekesiene S., Bagdžiūnienė D. Reserve soldiers' psychological resilience impact to sustainable military competences: on the mediating role of psychological skills. *Sustainability*. 2022. Vol. 14, No. 11. Article 6810.
12. Kaur G. J., Zinta R. L. Psychological resilience among the military personnel of peace and field areas. *International Journal of Engineering, Pure and Applied Sciences*. 2017. Vol. 2, No. 4. P. 150157.
13. Kokun O. M. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Київ, 2025.
14. McClung J. P., Beckner M. E., Farina E. K. Assessing the physiological basis for resilience in military personnel. *Stress and Health*. 2023. Vol. 39 (S1). P. 3339.
15. Mohammad A. A. A. Resilience, burnout, and role stress among military personnel. *Middle East Current Psychiatry*. 2012. Vol. 19, No. 2. P. 123129.
16. Ong A. D., Bergeman C. S., Bisconti T. L., Wallace K. A. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 91, No. 4. P. 730749.
17. Peng W. E. N., Hua Z. H. A. N. G., Huahua A. N., Xiaoyan Z. H. A. N. G. Characteristics and relationship between psychological resilience and time perspective among military personnel. *Occupational Health and Emergency Rescue*. 2024. Vol. 42, No. 1. P. 1014.
18. Romanovska L. I., Vasilenko O. M., Romanovskyi O. R. Резильєнтність як складова професійної діяльності військових лікарів в умовах війни в Україні. *Наука і оборона*. 2023. № 1. С. 8095.
19. Sanborn A. J., Yalch M. M., Bongar B. The effect of military service and trauma exposure on resilience. *Traumatology*. 2022. Vol. 28, No. 4. P. 441.
20. Sinclair R. R., Waitsman M. C., Oliver C. M., Deese M. N. Personality and psychological resilience in military personnel. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2013. Vol. 18, No. 3. P. 293304.
21. Simmons A., Yoder L. Military resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*. 2013. Vol. 48, No. 1. P. 1725.
22. Smeeth D., Beck S., Karam E. G., Pluess M. The role of epigenetics in psychological resilience. *The Lancet Psychiatry*. 2021. Vol. 8, No. 7. P. 620629.
23. Solodchuk S. Є. Резильєнтність як захисний фактор військовослужбовця. *Теперішнє та майбутнє української психології: надбання та втрати*. 2024. С. 4860.
24. Sohail M., Ahmad G. Resilience, psychological well-being, and emotional regulation: A comparative study of military personnel vs. civilian population. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 2021. Vol. 36, No. 1. P. 3749.
25. Taghva A., Seyedi Asl S. T., Rahnejat A. M., Elikaee M. M. Resilience, emotions, and character strengths as predictors of job stress in military personnel. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2020. Vol. 14, No. 2. Article e86477.
26. Turliuc M. N., Balcan A. D. Psychological intervention programme for developing resilience in military personnel. A randomized controlled trial. *Stress and Health*. 2024. Vol. 40, No. 4. Article e3399.
27. van der Meulen E., van der Velden P. G., van Aert R. C., van Veldhoven M. J. Longitudinal associations of psychological resilience with mental health and functioning among military personnel: A meta-analysis of prospective studies. *Social Science & Medicine*. 2020. Vol. 255. Article 112814.