

ПРОБЛЕМА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПСИХОЛОГІЧНА ПАРАДИГМА

THE ISSUE OF STRESS RESILIENCE IN MILITARY PERSONNEL: A PSYCHOLOGICAL PARADIGM

У статті здійснено аналіз результатів наукових досліджень феномену стресостійкості, представлених у зарубіжній і сучасній українській психологічній літературі. У психологічній науці стресостійкість інтерпретується крізь призму різних парадигм. Так, у межах біхевіористичної школи наголошується на ситуаційній мінливості поведінкових реакцій, тоді як теорія рис акцентує на відносній стабільності особистісних характеристик. Гештальтпсихологія трактує як функцію ієрархії цілей, де гармонійне співвідношення між поточними та віддаленими цілями визначає психічну рівновагу. Представники гуманістичної психології вбачають основу стресостійкості в конгруентності «Я-концепції» та реального досвіду, підкреслюють також значення копінг-стратегій і емоційного прийняття. Позитивна психологія звертає увагу на внутрішні ресурси особистості – чесноти, позитивні емоції, надію, віру, підтримку з боку спільноти. Поняття стресостійкості, незважаючи на широку розповсюдженість у сучасному науковому дискурсі, не має однозначного визначення, що зумовлює множинність трактувань і міждисциплінарну варіативність його змістового наповнення. У різних наукових школах і концептуальних підходах для позначення здатності особистості зберігати функціональну рівновагу у складних, стресогенних ситуаціях використовуються терміни «психологічна стійкість», «стресостійкість», «психічна стійкість», «емоційна стабільність», «життєстійкість», а також запозичене із західної науки поняття «резильєнтність» (resilience). Останнім часом значно зросла увага до вивчення психологічних механізмів стресостійкості у військовослужбовців: когнітивна оцінка ситуації, афективне реагування, мотиваційні та регуляторні механізми (копінг-стратегії).

Актуальним виступає не лише опис феномену, а й розроблення ефективних засобів щодо формування стресостійкості військовослужбовців. Зазначено перспективні напрями подальших наукових пошуків, що передбачають комплексне дослідження психологічних механізмів формування стресостійкості військовослужбовців. Розуміння цих механізмів є важливим для розроблення ефективних методів підвищення стресостійкості та зниження негативних наслідків стресу.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, резильєнтність, емоційна стабільність, психологічна стійкість, психічна стійкість.

This article analyzes the results of scientific studies on the phenomenon of stress resilience, as presented in both international and contemporary Ukrainian psychological literature. In psychological science, the concept of stress resilience is interpreted through the lens of various paradigms. The behaviorist school emphasizes the situational variability of behavioral responses, whereas trait theory focuses on the relative stability of personality characteristics. Gestalt psychology considers stress resilience as a function of goal hierarchy, in which the harmony between immediate and distant goals determines psychological equilibrium. From the perspective of humanistic psychology, stress resilience is rooted in the congruence between the self-concept and actual experience, also highlighting the importance of coping strategies and emotional acceptance. Positive psychology focuses on internal personal resources – virtues, positive emotions, hope, faith, and community support.

Despite its wide usage in contemporary scientific discourse, the term stress resilience lacks a unified definition, resulting in a multiplicity of interpretations and interdisciplinary variability in its conceptualization. Different schools of thought and conceptual frameworks refer to the ability to maintain functional balance in stressful situations using terms such as psychological resilience, mental resilience, stress resistance, emotional stability, hardiness, as well as the borrowed concept of resilience from Western psychology.

Recently, there has been growing interest in studying the psychological mechanisms of stress resilience in military personnel, including cognitive appraisal of situations, affective responses, motivational and self-regulation mechanisms (e.g., coping strategies). The current challenge is not only to describe the phenomenon but also to develop effective tools for enhancing stress resilience in military personnel. The article outlines promising directions for future research, including comprehensive investigation of the psychological mechanisms underpinning the development of stress resilience. Understanding these mechanisms is crucial for the development of evidence-based methods to enhance resilience and mitigate the negative consequences of stress.

Key words: stress, stress resilience, resilience, emotional stability, psychological resilience, mental resilience.

УДК 159.944.4:355.09

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.21>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Сороченко О.С.

здобувач вищої освіти

Державний заклад

«Південноукраїнський національний

педагогічний університет

імені К.Д. Ушинського»

ORCID ID: 0009-0000-7294-114X

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. У цей дуже важкий для нашої країни час, коли вже третій рік поспіль триває повномасштабна війна на території України, військовослужбовці Збройних сил героїчно захищають та відстоюють незалежність суверенної держави, виконуючи свій професійний обов'язок. Пробле-

матика стресостійкості, особливо військовослужбовців, є актуальною у зв'язку з необхідністю їх постійної підтримки й допомоги їхньому ефективному функціонуванню в досить складних бойових умовах. Військові підрозділи й частини постійно перебувають під впливом стресових ситуацій, відчувають на собі потужний тиск багатьох стресорів

військової реальності. Тому стає дуже необхідним ретельне дослідження та вивчення психологами-науковцями проблематики механізмів формування стресостійкості у військових.

Серед українських учених багато змістовних праць щодо стресостійкості військовослужбовців (О. Блінов, Н. Бурбан, О. Колесніченко, С. Василенко, В. Клочков, О. Камінська, О. Кокун, А. Колосов, В. Корольчук, Т. Титаренко, О. Тимченко, Н. Тютюнник, Н. Лозінська, В. Мозговий, В. Осьодла й інші). Також значний внесок зробили такі вчені, як Н. Іванова, К. Островський, І. Приходько, С. Миронець, Т. Титаренко, О. Тимченко й інші.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Інтенсивність переживання бойового стресу військовослужбовцями зумовлюється взаємодією двох ключових факторів: з одного боку, потужністю і тривалістю дії бойових стресогенних чинників, а з іншого – індивідуальними особливостями психофізіологічного реагування суб'єкта на ці впливи. У військово-психологічній практиці бойові стресори поділяють на специфічні (унікальні для бойових умов) і неспецифічні (такі, що можуть виникати в інших складних або екстремальних обставинах).

До специфічних стресорів, що відзначаються високим рівнем стресогенності, належать:

- загроза життю та фізичній цілісності;
- отримання поранень, контузій, каліцтв або опромінення;
- смерть товаришів по службі чи близьких осіб;
- безпосереднє спостереження сцен загибелі, страждань чи катастрофічних подій;
- почуття особистої відповідальності за втрати серед військових чи цивільних;
- приниження честі, гідності або професійної самореалізації.

Неспецифічні стресори, хоча й не є суто бойовими, проте суттєво впливають на психічний стан особового складу:

- постійна напруженість через потенційну загрозу життю;
- сенсорна депривація, обмеження інформації чи стимулів;
- різкі зміни умов побуту, служби чи переміщення;
- несприятлива екологічна ситуація в зоні виконання завдань;
- соціальна ізоляція, відсутність зв'язку з рідними;
- неможливість впливати на власні умови перебування;
- міжособистісні та групові конфлікти;
- надмірна відповідальність за наслідки власної діяльності;
- імовірність загибелі, поранення чи потрапляння в полон.

Сила впливу вказаних чинників на психіку військовослужбовця значною мірою залежить від його індивідуально-психологічних характеристик,

особистісного профілю, рівня професійної підготовки, наявності бойової мотивації, особливостей ціннісно-смыслового сприйняття бойових завдань. Не менш важливим є попередній досвід участі в бойових діях, що може слугувати як адаптивним ресурсом, так і фактором психічного виснаження. Для забезпечення успішної адаптації та ефективної діяльності в таких умовах у військовослужбовців має бути розвинена стресостійкість – здатність долати перешкоди, контролювати емоції, що визначається сукупністю особистісних рис, які дають змогу витримувати екстремальні ситуації професійної діяльності та життєдіяльності, досягати успішного соціального та професійного функціонування без шкідливих наслідків для діяльності, оточення і самого себе [1].

Рівень бойової активності військовослужбовця, його здатність протистояти деструктивному впливу стресових факторів, тип обраних копінг-стратегій, а також загальна психоемоційна стабільність визначають ефективність виконання функціональних обов'язків у зоні бойових дій. У ситуаціях системного психоемоційного перевантаження часто фіксується дисбаланс між адаптаційними ресурсами організму й інтенсивністю зовнішніх стресових впливів, що призводить до функціонального виснаження та підвищеного ризику психічних порушень.

У психологічній науці стресостійкість інтерпретується крізь призму різних парадигм. Так, у межах біхевіористичної школи (А. Бандура) наголос робиться на ситуаційній мінливості поведінкових реакцій, тоді як теорія рис (Г. Олпорт) акцентує на відносній стабільності особистісних характеристик. Гештальтпсихологія трактує як функцію ієрархії цілей, де гармонійне співвідношення між поточними й віддаленими цілями визначає психічну рівновагу. Представники гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) вбачають основу стресостійкості в конгруентності «Я-концепції» та реального досвіду, підкреслюють також значення копінг-стратегій і емоційного прийняття. Позитивна психологія (М. Селігман, К. Петерсон) розглядає внутрішні ресурси особистості – чесноти, позитивні емоції, надію, віру, підтримку з боку спільноти.

Поняття стресостійкості, незважаючи на широку розповсюдженість у сучасному науковому дискурсі, не має однозначного визначення, що зумовлює множинність трактувань і міждисциплінарну варіативність його змістового наповнення. У різних наукових школах і концептуальних підходах для позначення здатності особистості зберігати функціональну рівновагу у складних, стресогенних ситуаціях використовуються терміни «психологічна стійкість», «стресостійкість», «психічна стійкість», «емоційна стабільність», «життєстійкість», а також запозичене із західної науки поняття «резильєнтність» (resilience).

У контексті військової діяльності найбільш поширеним є розуміння психологічної стійкості як комплексної інтегративної властивості особисто-

сті, що забезпечує збереження ефективного функціонування психіки в умовах стресового впливу та сприяє швидкому відновленню після нього.

Водночас важливо диференціювати це поняття від суміжних термінів. Зокрема, «психічна стійкість» часто асоціюється із вродженими характеристиками нервової системи та фізіологічною здатністю зберігати рівновагу у звичних і змінних умовах. «Емоційна стійкість», згідно з підходом української вченої, є інтегративною особистісною властивістю, що виявляється у здатності підтримувати емоційну рівновагу (гомеостаз) у складних обставинах (І. Аршава).

Найчастіше під психологічною стійкістю розуміють інтегративну властивість особистості, що забезпечує збереження функціонального стану психіки, емоційної рівноваги, здатності до ухвалення рішень і виконання дій у контексті загрози, а також забезпечує спроможність до відновлення після дії стресу. Саме таке розуміння, наприклад, закріплено в офіційних нормативних документах Збройних сил України. Згідно з наказом Головнокомандувача Збройних сил України «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних сил України» від 18 жовтня 2021 р. № 305, психологічна стійкість трактується як «здатність підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом визначеного часу в конкретних умовах обстановки та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій» [4].

Поняття стресостійкості, що часто використовується у прикладній психології, акцентує увагу на здатності особистості ефективно протистояти саме впливу стресових чинників. На нашу думку, стресостійкість містить когнітивну оцінку ситуації, афективне реагування, мотиваційні та регуляторні механізми (копінг-стратегії).

На особливу увагу заслуговує поняття резильєнтності (від англ. *resilience*), яке вживається в зарубіжній психології в напрямках розвитку, кризової та травматерапевтичної практики. У 1970–1980-х рр. зазначений термін почав застосовуватися для опису феномену дітей, які демонстрували успішну соціальну адаптацію, попри несприятливі життєві умови (Е. Вернер, Н. Гармезі). Згодом концепція резильєнтності була розширена й почала розглядатися як здатність людини ефективно долати труднощі, відновлювати психоемоційний баланс після дії деструктивних чинників, зберігати конструктивну цілеспрямованість і спроможність до розвитку, попри пережиту травму або втрату.

Згідно з дослідницькою групою з вивчення резильєнтності при Американській психологічній асоціації, резильєнтність – це «процес успішної адаптації в умовах значних труднощів, травм, загроз чи істотного стресу» [8]. Тобто йдеться не про стабільну рису, а про динамічний процес, що залежить від індивідуальних ресурсів, контексту й соціального оточення. Саме тому в наукових

дослідженнях останніх років акцент поступово зміщується від «стійкості як характеристики» до стійкості як процесу адаптації, опору, самовідновлення.

У цьому сенсі показовим є підхід, запропонований у дослідженнях RAND Corporation (2011 р.), де психологічна стійкість описується як «траєкторія адаптації», що може змінюватися впродовж життя залежно від характеру стресорів, ресурсів особистості та підтримки з боку середовища. Отже, та сама людина може демонструвати стійкість в одній ситуації і вразливість – в іншій.

Також останнім часом значно зросла увага до вивчення психологічних механізмів стресостійкості у військовослужбовців. Актуальним виступає не лише опис феномену, а й розроблення ефективних засобів впливу на розвиток стресостійкості. О. Кокун розглядає психологічну стійкість військовослужбовця як системну інтегративну характеристику, що об'єднує психофізіологічні, емоційно-вольові, когнітивні та мотиваційні компоненти, які забезпечують ефективне функціонування в бойовій обстановці [9]. У практичному вимірі, формування стійкості у своїх працях разом із колегами розробляли критерії психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій. На їхню думку, ключовими елементами стресостійкості є:

- психоемоційна стабільність;
- високий рівень саморегуляції;
- прогностичне мислення;
- здатність до злагодженої командної взаємодії.

Формування стресостійкості у військовому контексті розглядається як цілеспрямований процес, що включає поєднання індивідуальних, середовищних і організаційних чинників, які можна актуалізувати й розвивати через психологічну підготовку. Так, у дослідженні В. Ключкова стійкість визначається як системно-інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність до виконання бойових завдань в умовах загрози базовим потребам (безпеки, підтримки, виживання). Автор пропонує багаторівневу структуру стійкості, яка включає: когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий, соціально-комунікативний і психофізіологічний компоненти. Особливу увагу науковець приділяє мотиваційному та рефлексивному складникам, вказує на те, що усвідомлення власних психічних станів, смислова інтерпретація ризиків і орієнтація на досягнення завдань значно посилюють стійкість військових у бою [4].

Як зазначає Л. Тютюнник, стресостійкість не є вродженою якістю, а формується у процесі соціалізації, професійного становлення, особистісного розвитку, зокрема в умовах екстремальної діяльності, набувається та змінюється під впливом соціального контексту та професійної підготовки. Автор розглядає динамічну модель стресостійкості, у якій ключову роль відіграють: позитивна Я-концепція, досвід подолання попередніх труднощів, стійкі життєві смисли, а також підтримка побратимів і родини. Особливе значення в її дослі-

дженнях надається зв'язку між життєстійкістю (hardiness) і військовою професіоналізацією [7].

Г. Мигаль, О. Протасенко у своїй роботі визначають, що стресостійкість, як здатність людини протистояти стресу, має містити не окремі властивості, характеристики або якості людини, а їхній комплекс. «Саме сукупність психологічних і фізіологічних властивостей і процесів організму людини дозволить їй максимально швидко й ефективно виробити нову стратегію поведінки, завдяки якій відбудеться адаптація до впливу стрес-фактору» [6]. Отже, під стресостійкістю ці автори розуміють здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних, фізіологічних властивостей і процесів.

Результати досліджень, проведених українськими науковцями серед військовослужбовців силових підрозділів, які були звільнені в запас, засвідчують, що розвиток травматичних стресових розладів тісно пов'язаний зі специфікою виконуваної професійної діяльності. Отже, імовірність виникнення таких розладів безпосередньо корелює з рівнем екстремальності службових умов, зокрема наявністю реальної загрози життю та здоров'ю військовослужбовців під час виконання ними функціональних обов'язків [5].

Зважаючи на перебування військовослужбовців у середовищі з високим рівнем психотравмувальних чинників, особливої актуальності набуває дослідження психологічних чинників, що забезпечують їхню стресостійкість. Так, українські науковці Н. Іванова та Ю. Андрусишин виокремили низку зовнішніх і внутрішніх пріоритетних детермінант, які можуть бути актуалізовані у процесі психологічної підготовки особового складу. До ключових внутрішніх детермінант належать:

- психологічна обізнаність військовослужбовців щодо впливу бойового середовища на психіку – розуміння нормальності реакцій психіки на екстремальні ситуації знижує ризик дезадаптивних проявів;

- здатність до розпізнавання власних психоемоційних станів, зокрема страху, паніки, ступору, істерики, агресії, апатії – як необхідна умова емоційної саморегуляції;

- володіння техніками психологічної саморегуляції – аутогенне тренування, дихальні практики, методики ППД (перша психологічна допомога), когнітивно-поведінкові стратегії (наприклад, техніка десенсибілізації та переробки за допомогою рухів очей – EMDR);

- усвідомлення та впровадження проактивних поведінкових стратегій, як-от раціональний аналіз ситуації, орієнтація на конструктивні дії, емоційна самодисципліна.

Серед зовнішніх детермінант на особливу увагу заслуговують:

- підтримуюче соціальне середовище – сприятливий морально-психологічний клімат у підрозділі, наявність довірливих міжособистісних зв'язків;

- інформаційна гігієна – здатність до протидії деструктивним інформаційно-психологічним впливам, що передбачає розвиток критичного мислення, медіаграмотності, медіакомпетентності.

Особливістю підходу авторів є інтеграція особистісних і середовищних ресурсів у єдиній синергетичній моделі, де адаптація до стресогенних умов розглядається як взаємодія внутрішніх ресурсів (когнітивних, емоційних, вольових) із зовнішніми умовами (соціальне середовище, комунікаційний вплив, характер бойових завдань) [3].

Як зазначає І. Вахоцька, М. Шестопалова, важливою умовою розвитку стійкості є створення умов для безпечного вираження емоцій, що сприяє зменшенню ризику ПТСР в довгостроковій перспективі [2].

Окремий напрям досліджень стосується взаємозв'язку між особистісними рисами та стресостійкістю. Доведено, що високі показники за шкалами емоційної стабільності, екстраверсії, відкритості до досвіду та відповідальності позитивно корелюють зі здатністю до самовідновлення в умовах бойового навантаження. Водночас самоефективність, толерантність до невизначеності, схильність до інтроспекції розглядаються як предиктори вищої резильєнтності.

Сучасні українські дослідження підкреслюють, що ефективне формування стресостійкості військовослужбовців можливе лише за умови поєднання:

- індивідуально-особистісної роботи (розвиток саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій, емоційного інтелекту);

- цілеспрямованої професійної підготовки (стрес-менеджмент, психотренінги, симуляції бойових ситуацій);

- командної підтримки та стабільного морально-психологічного середовища в підрозділі.

Висновки. Важливо формування стресостійкості розглядати як динамічний процес, що піддається розвитку завдяки цілеспрямованій психологічній підготовці та системній роботі з особовим складом у трьох напрямках: інформуванні, навчанні технік саморегуляції, формуванні інформаційної стійкості.

Якщо підсумувати існуючі теорії зарубіжних і українських учених, стресостійкість, на нашу думку, у робочому розумінні розглядається як комплексна характеристика особистості, яка постійно формується впродовж її розвитку й відображає її емоційно-вольові, інтелектуальні, когнітивні, соціальні та морально-етичні складники, а також залежить від професійного та життєвого досвіду й типу нервової системи людини.

Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є комплексне дослідження психологічних механізмів формування стресостійкості військовослужбовців. Розуміння цих механізмів є важливим для розроблення ефективних методів підвищення стресостійкості та зниження негативних наслідків стресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Василенко С. Особливості впливу стресогенних умов професійної діяльності на психіку військовослужбовців Збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 45–50.
2. Вахоцька І., Шестопалова М. Загальнометодологічні та організаційно-методичні підходи до розробки тренінгу з розвитку стресостійкості в учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 51–57.
3. Іванова Н., Андрусишин Ю. Психологічні детермінанти стресостійкості військовослужбовців в умовах впливу психотравмуючих чинників. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Київ, 2023. Т. 6. Вип. 25. С. 72–78.
4. Ключков В. Розвиток психологічної стійкості військовослужбовців Сухопутних військ до дій в бойових умовах : дис. ... докт. філософ. : 053. Київ, 2024. 286 с.
5. Кондрюкова В., Слюсар І. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. Київ : Гнозис, 2013. 116 с.
6. Мигаль Г., Протасенко О. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. *Открытые информационные и компьютерные интегрированные технологии*. Харьков, 2008. Вып. 39. С. 248–252.
7. Тютюнник Л. Психологічні чинники стресостійкості у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 3 (62). С. 82–88.
8. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіної та ін. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
9. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : методичний посібник / О. Кокун та ін. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.

Стаття надійшла в редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 13.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025