

Милославська О.В.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Богдановський С.О.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ**

У статті наведено теоретичний аналіз змісту феномена резильєнтності. Розглянуто проблему особливостей та структурних компонентів резильєнтності, а також обґрунтовано актуальність розгортання досліджень у цьому напрямку, яка полягає у тому, що сучасна війна висуває жорсткі вимоги не лише до стратегії ведення та техніки бою, а й до ментального ресурсу військовослужбовця, зокрема до резильєнтності, як важливої складової психічної витривалості. Проаналізовані сучасні підходи до визначення даного поняття та описана проблема співвідношення сутності понять «життєздатності», «життєстійкості» і «резильєнтності». Зазначено, що загальною рисою для всіх цих понять є спроможність особистості відновлюватися після несприятливих (стресових) подій, тоді як резильєнтність розуміється не тільки як здатність відновити минулу форму (дійти до колишнього стабільного психологічного стану), але й спроможність до набуття проактивної поведінки, відновлення функціонування з прогресом, тобто посттравматичного зростання. Констатовано, що резильєнтність вивчається у площинах рис особистості, захисних механізмів та долаючої поведінки. Описано нейрофізіологічні особливості реагування мозку на травмуючу ситуацію. Наголошується, що вивчення проблематики резильєнтності як широкого поняття є вкрай важливою умовою створення ефективних програм декомпресії та загальної адаптації військовослужбовця. Підкреслюється, що відповідно багаторівневному трактуванню науковцями феномену резильєнтності, підтримка та психологічна корекція дезадаптованих бійців повинна включати широкий аспект підходів та поетапного психореабілітаційного втручання. Закцентовано увагу на важливості емпіричного дослідження особливостей резильєнтності у військовослужбовців як категорії осіб, що постійно зіштовхується із загрозливими для життя ситуаціями.

Ключові слова: *резильєнтність, життєздатність, життєстійкість, долаюча поведінка, психічна витривалість, посттравматичне зростання, травмуюча ситуація, військовослужбовці.*

Постановка проблеми. Теперішні обставини в Україні все більше зумовлюють зацікавленість провідних науковців зі сфери медико-психологічного спрямування до вивчення аспектів психічної витривалості військовослужбовців. Сучасна війна висуває жорсткі вимоги не лише до стратегії ведення та техніки бою, а й до ментального ресурсу військовослужбовця. Безумовно людський фактор залишається істотним у досягненні військовослужбовцями поставленої мети. На цьому тлі особливої уваги набуває проблематика вивчення резильєнтності, як важливої складової психічної витривалості [6, с. 182; 27, с. 158], оскільки від неї залежить не лише якість виконаної роботи, але й життя людини загалом.

Активним вивченням феномену резильєнтності військовослужбовців у нашій країні почали

займатися відносно недавно, а саме з початку впровадження комплексу військових і спеціальних організаційно-правових заходів українських силових структур (Операція Об'єднаних сил).

Серед вітчизняних дослідників вивченням проблематики резильєнтності займаються: С. Богданов, С. Бойко, С. Васильєв, Е. Грішин, Н. Гусак, Ю. Гонтар, З. Кіреєва, С. Кравчук, О. Руденко, Г. Лазос, А. Максименко, О. Хамініч, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна та інші.

У свою чергу серед зарубіжної наукової спільноти були: Дж. Боннано, Е. Вернер, Дж. Девідсон, К. Коннор, С. Мадді, Е. Мастен, М. Руттер, Р. Сміт та інші.

Вивчення досвіду закордонних фахівців стосовно організації заходів з психологічної підготовки військовослужбовців до діяльності в

бойових умовах вказує на провідну роль розвитку у бійців резильєнтності [27, с. 158].

Метою статті є вивчення резильєнтності як складової психічної витривалості військовослужбовця.

У сучасному науковому просторі резильєнтність прийнято розглядати у трьох основних площинах [7, с. 64]: 1) риса особистості як здатність долати труднощі (К. Коннор, Дж. Девідсон), 2) процес долаючої поведінки (Г. Річардсон, Б. Нейгер, К. Кампфер) та 3) адаптаційно-захисний механізм (К. Болтон, Р. Ньюман).

Історично дане поняття викорінене з фізики, коли резильєнтність пояснювалася як властивість матерії, яка може відновити свою минулу форму після деформації через тиск інших матеріалів. Відповідно цьому зацентруємо на типовому прикладі визначення даного поняття автором Ф. Лозельом. У його розумінні резильєнтність є здатністю людини чи соціальної системи вибудувати повноцінне існування, попри складні обставини життя. Незважаючи на елементарне трактування, автор вважає, що концепція резильєнтності набагато ширша. Основна ідея передбачає [7, с. 64]:

- позитивний результат, який особистість досягає в умовах стресогенних чинників;
- збереження основних властивостей особистості під час загрозливих (травмуючих) ситуацій;
- загальне відновлення після травмуючої ситуації та досягнення успіху (зростання) з часом.

Зазначимо, що численна кількість науковців схиляються до даної концепції. Тобто розглядають резильєнтність не лише як здатність відновити минулу форму (дійти до колишнього стабільного психологічного стану), але й набуття проактивної поведінки, відновлення функціонування з приростом, так зване посттравматичне зростання (С. Лепор, Т. Ревенсон). Також про це говорять роздуми К. Болтон [17, с. 118], який вказує на те, що резильєнтною особистістю можна вважати лише ту людину, яка після травматичних подій демонструє адаптивні форми поведінки, а також продовжує «психологічно зростати». Безумовно формування концептуалізації резильєнтності пов'язано з досвідом Ізраїлю, оскільки країна націлена на підсилення стійкості населення до воїн, які фактично не припиняються в їх країні. А наукове підґрунтя, що вказує на можливість розвитку та відпрацювання резильєнтності [9, с. 77] закріплює важливість дослідження даного феномену.

На сьогодні науковці більш комплексно та змістовно підходять до вивчення резильєнтності.

Висвітливо трактування в наукових працях, які найбільш актуальні у наш час.

Г. Вагнілд, Г. Янг [39, с. 165] резильєнтність визначають як персональну характеристику особистості, яка згладжує наслідки стресового фактору та сприяє успішній адаптації людини. С. Лутхар, Д. Чікетті, Б. Бекер [25, с. 543] розглядають резильєнтність через концепцію динамічного процесу, що охоплює успішну адаптивність у контексті загрозливих ситуацій, що пережила людина.

К. Коннор, Дж. Девідсон [20, с. 76; 37, с. 48] стверджують, що феномен резильєнтності втілює особистісні якості, що надають змогу зростання людини у несприятливих ситуаціях, збагачують особистість стійкими рисами до стресу та ситуацій, які викликають занепокоєння.

Г. Боннано [18, с. 21] трактує дане поняття як мультимірний та динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини. Саме динамічність втілює можливість психіки бути гнучкою, пристосовуватися до змін.

Р. Ньюман [28, с. 227]. Резильєнтність – це здатність людини адаптуватися перед травмами, життєвими негараздами та постійними життєвими стресорами.

С. Фергус, М. Цімерман [21, с. 399] вказують не лише на здібності адаптування, а також й на успішну реорганізацію особистості, її зростання та набуття нових конструктивних стратегій реагування на ситуації стресу.

Американська психологічна асоціація (APA) [30, с. 20] залишається при думці того, що резильєнтність ні що інше як процес адаптації людини в умовах виснаження, фізичної травматизації та психологічної посттравми (за умови постійного перебування у несприятливих умовах: проблеми в родині та у відносинах з партнером, постійні стреси на робочому місці, фінансові негаразди, природні катаклізми, війни тощо).

К. Болтон [17, с. 118] інтерпретує дане поняття як механізм гіпотетичних захисних факторів, що оберігають людину від дезадаптації через вплив стресогенного чинника.

А. Мастен [26, с. 308] має дуальність погляду на дану проблему. З однієї сторони вона говорить про здатність динамічної системи успішно пристосовуватися до несприятливих умов, які дезорганізують та унеможливають повноцінне функціонування та розвиток особистості, з іншого – розвиток в умовах негативного впливу.

Завдяки праці Г. Лазос [7, с. 64] про концептуалізацію понять та огляду сучасних досліджень

резильєнтності була підкреслена диференціація резилієнс (resiliency) та резильєнтності (resilience), яку обґрунтовує А. Мастен [26, с. 308]. Авторкою зазначається, що резилієнс використовують в умовах опису особистісної риси, а резильєнтність як більш широке охоплення, що включає в себе механізми копінгів, адаптаційного захисту, особистісного загартування, повноцінного функціонування та можливості посттравматичного зростання.

Також панують сталі думки щодо ототожнення «резильєнтності» із «життєздатністю» та «життєстійкістю». [7, с. 64]. К. Маннапова [8, с. 150] наголошує, що життєстійкість включають до системи поняття життєздатності, як функції, за допомогою якої людина може зберігати стабільність. Таким чином, базовим функціональним компонентом життєздатності вважається життєстійкість.

У роботі теоретичного аспекту життєздатності Л. Березовська [1, с. 30] описує термін під призвою інтегральної здатності людини зберігати свою цілісність, яка надає змогу активізувати свій потенціал для вирішення життєвих завдань, а також надає змогу існуванню людини відповідати вимогам соціального буття, усвідомлення особистого призначення.

Розглядаючи дане поняття, автори розглядають життєстійкість у трьох площинах [8, с. 150]: стабільності, відповідності та резистентності (опірності). При цьому наявність стресору не є обов'язковим. Наголошується на великому баласті життєвих ситуацій, а саме від входження людини до первинних інститутів й до реалізації професійного потенціалу в цілому.

У свою чергу в роботі О. Хамініча [11, с. 165], вказується на те, що життєстійкість є нечутливою до вже знайдених механізмів резильєнтності і не досить доречним є її синонімічність, оскільки життєздатність має більш широке коло життєвих ситуацій, які зацентровані не лише на ситуаціях загрози для життя людини. Проблема життєстійкості на думку науковця повинна вивчатися як феномен, що визначає людину у взаємодії зі світом у цілому. А враховуючи досвід щодо наукових праць, О. Хамініч перспективним вважає розгляд резильєнтності у контексті адаптації та саморегуляції особистості, як важливих компонентів при доланні стресових ситуацій [11, с. 165].

Деякі з авторів вважають резильєнтність характеристикою психіки, що визначає здатність чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість, дозволяє попереджати емоційне вигорання, тривожні та депресивні стани та відновлюватися

після тяжких життєвих ситуацій [30, с. 20]. Відповідно вивчення нейрофізіологічного компонента також доцільне, оскільки безпосередньо пов'язане з роботою мозку.

Праці щодо вивчення механізму впливу стресогенних чинників на організм людини підтвердили, що стрес пошкоджує мозок [6, с. 182; 32, с. 8]. Довгострокове перебування у ситуаціях, що загрожують життю людини призводить до підвищення гормональної секреції. Саме через гормональну активність відбувається зменшення активності нейронів, порушується структура, яка допомагає нервовій клітині проводити електричний чи хімічний сигнал до іншої клітини. Таким чином, зменшується мозкова тканина тих частин мозку, які відповідають за процес навчання, пам'яті та емоційного функціонування (лімбічна система) [6, с. 182].

Доведено, що повноцінне відновлення військовослужбовця містить у собі нейрофізіологічний та соціально-психологічний аспект. Тому вивчення проблематики резильєнтності як широкого поняття є вкрай важливим чинником декомпресії та загальної адаптації військовослужбовця [6, с. 182].

Запропонована Гох&Агіус модель вразливості до стресу «stress-vulnerability model» опирається на біо-психо-соціальний синтез комплексних відносин між генетичною схильністю, вимірами особистості та впливом навколишнього середовища [7, с. 64]. Згідно цієї моделі індивідуальні відмінності резильєнтності до стресу походять від біологічної схильності, що моделюється під впливом стресового досвіду з пренатального віку, протягом дитинства, дорослого, зрілого віку та старості. І вже вони формують сфери психологічних реакцій людини таких як когнітивні, афективні та поведінкові [30, с. 20]. При цьому науковці зауважують, що низький рівень резильєнтності не обов'язково впливає на формування психопатологічних рис особистості, якщо вона не підпадає під дію численних стресових факторів. Окрім цього, з'ясовано, що найбільш релевантними чинниками для формування розладів адаптації та посттравматичних стресових розладів є війна, природні катастрофи та насильство (гвалтування), яке скоюють люди одне до одного. При цьому не відхиляється думка того, що посттравматичний ефект кризової події залежить також від суб'єктивного сприйняття військовослужбовцем, його інтерпретацією ситуації [7, с. 64].

Таким чином, стає консеквентним важливість вивчення афективного, когнітивного та

поведінкового компонентів у подоланні стресових ситуацій.

Отже, загальним для всіх визначень даного поняття є спроможність особистості відновлюватися після несприятливих (стресових) подій.

Із вище зазначених трактувань щодо резильєнтності, зрозуміло, що промоція та розвиток даного конструкту є вкрай важливим для військовослужбовців, оскільки вони постійно зіштовхуються з травмуючими та життєво небезпечними ситуаціями. А тенденція військових до прояву суїцидальної ідеї ще більш укорінює нашу зацікавленість до даної теми та підкреслює її соціальну значущість.

Відповідно багаторівневному трактуванню науковців стосовно резильєнтності розуміємо, що й підтримка та психологічна корекція дезадаптованих бійців повинна включати широкий аспект підходів та поетапного психореабілітаційного втручання. Тому доречним вважаємо застосування піраміди інтервенцій, яка враховує осо-

бливості реагування психіки у залежності від її травматизації. Сенс піраміди інтервенцій у тому, що чим складніше людина переживає загрозову ситуацію, тим вищий рівень інтервенції потрібен для її відновлення [4, с. 92].

Висновок. Таким чином, урахування багатьох змістовних деталей та практичне втілення попередньо згаданих аспектів надасть змогу вивчити особливості функціонування та механізми резильєнтності військовослужбовців, а також сприятиме формуванню і розвитку новітніх психотерапевтичних заходів-практикумів з формування стресостійкості бійців до раптових змін бойової ситуації. З'ясовано, що резильєнтність відіграє важливу роль у формуванні посттравматичного зростання та виявленні загальної психічної витривалості військовослужбовця.

Перспективним вважаємо дослідження особливостей резильєнтності військовослужбовців з адаптивними та дезадаптивними копінгамі реагування.

Список літератури:

1. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2017. № 1 (48). С. 26–30.
2. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
3. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія". 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
4. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
5. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. № 1. С. 5–10.
6. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ, 2017. 182 с.
7. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. №14. С. 26–64.
8. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності / К.Р. Маннапова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2012. – Вип. 44(1). – С. 143–150. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(1)_18).
9. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33. С. 73–77.
10. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич, 2009. 105 с.
11. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки". 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
12. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. № 3. 2020. С. 59–66.
13. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ, Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2022. 128 с.

14. Шестопалова Л.Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. Гуманітарний часопис. №1. 2005. С. 103–108.
15. A new scale for adolescent resilience: grasping the central protective resources behind healthy development / O. Hjemdal et al. *Measurement and evaluation in counseling and development*. 2006. Vol. 39, no. 2. Pp. 84–96. URL: <https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791>
16. Baruth K.E., Carrol J.J. A formal assessment of resilience: The Baruth Protective factors inventory. *The Journal of individual psychology*, 2002. №58. Pp. 235–244.
17. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
18. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*. 2008. S, no. 1. Pp. 101–113. URL: <https://doi.org/10.1037/1942-9681.s.1.101>
19. Charney D. S., Southwick S. M. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press, 2018.
20. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. Pp. 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
21. Fergus S., Zimmerman M. A. ADOLESCENT RESILIENCE: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*. 2005. Vol. 26, no. 1. Pp. 399–419. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
22. Jaycox L., Tanielian T. L. Invisible wounds of war: psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery. RAND Corporation, The, 2008.
23. Lepore S. J., Revenson T. A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth, research and practice*. Mahwah, NJ: Routledge, 2006. Pp. 24–46.
24. Lifton R. J. Protean self: human resilience in an age of fragmentation. Basic Books, 1995. 272 p.
25. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. №71. P. 543.
26. Masten A. S. Ordinary magic: resilience in development. Guilford Publications, 2014.
27. Meredith L. S. Promoting psychological resilience in the U.S. military. Santa Monica, CA : Rand Corporation, 2011. 158 p.
28. Neman R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. № 36. P. 227.
29. Nemeth D. G., Olivier T. W. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. Elsevier Science & Technology, 2017. 198 p.
30. Resilience through the lens of interactionism: a systematic review. / A. Pangallo et al. *Psychological assessment*. 2015. Vol. 27, no. 1. Pp. 1–20. URL: <https://doi.org/10.1037/pas0000024>
31. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*. 2002. Vol. 58, no. 3. P. 307–321. URL: <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
32. Rossouw P. Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*. 2015. March/May. №. 31. Pp. 3–8.
33. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. 1985. №147. Pp. 598–611.
34. Sadler-Gerhardt C., Stevenson D. When it All Hits the Fan: Helping Counsellors Build Resilience and Avoid Burnout. Paper based on a program presented at the 2011 ACES conference, Nashville, TN, October 27.
35. Smith-Osborn A., Bolton K. A systematic review of instruments of instruments designed to measure resilience across the life course. *Journal of evidence based social work*, 2013.
36. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. TARGET ARTICLE: "posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18. URL: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
37. Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder / J. R. T. Davidson et al. *International clinical psychopharmacology*. 2005. Vol. 20, no. 1. Pp. 43–48. URL: <https://doi.org/10.1097/0004850-200501000-00009>
38. Turning it around for all youth: from risk to resilience. / ed. by ERIC Clearinghouse on Urban Education. [New York, N.Y.]: ERIC Clearinghouse on Urban Education, 1997.
39. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. №1. P. 165.

Myloslavska O.V., Bohdanovskyi S.O. RESILIENCE AS A COMPONENT OF A MILITARY SERVICEMAN'S MENTAL ENDURANCE

The article provides a theoretical analysis of the content of the phenomenon of resilience. The problem of features and structural components of resilience is considered, as well as the relevance of developing research in this direction is substantiated, which consists in the fact that modern war makes strict demands not only on the strategy of warfare and combat techniques, but also on the mental resource of a serviceman, in particular on resilience, as an important a component of mental endurance. Modern approaches to the definition of this concept are analyzed and the essence of the ratio of «mental viability», «hardiness» and «resilience» is described. It is noted that the common feature of all these concepts is the ability of the individual to recover after adverse (stressful) events, while resilience is understood not only as the ability to restore the past form (to reach the former stable psychological state), but also the ability to acquire proactive behavior; restore functioning with progress, i.e. post-traumatic growth. It has been established that resilience is studied in terms of personality traits, protective mechanisms and coping behavior. The neurophysiological features of the brain's response to a traumatic situation are described. It is emphasized that the study of the problem of resilience as a broad concept is an extremely important condition for the creation of effective programs of decompression and general adaptation of a serviceman. It is emphasized that according to the multi-level interpretation of the phenomenon of resilience by scientists, support and psychological correction of maladapted servicemen should include a broad aspect of approaches and step-by-step psycho-rehabilitation intervention. Emphasis is placed on the importance of an empirical study of the features of resilience in military personnel as a category of persons who are constantly faced with life-threatening situations.

Key words: resilience, mental vitality, hardiness, coping behavior; mental endurance, post-traumatic growth, traumatic situation, military personnel.