

Назарук Н.В.

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Бухаловкіна К.М.

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ДЕТЕРМІНАНТИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У статті представлено результати емпіричного дослідження підвищення резильєнтності військовослужбовців з позиції клінічної та реабілітаційної психології. Дослідження проводилось на протязі 2025 року серед військовослужбовців, які наразі проходять службу в лавах Збройних Сил України. Вибір був зумовлений прагненням охопити різні категорії військовослужбовців, враховуючи їхні відмінності у рангів, термінів служби, участі у бойових діях та реабілітації. У ході дослідження було розроблено та апробовано дві комплексні діагностичні програми. Перша діагностична програма, що включала набір психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення резильєнтності та пов'язаних з нею психологічних характеристик, другою є комплексна програма розвитку резильєнтності, яка отримала назву: «Точка опори: програма розвитку психологічної резильєнтності військовослужбовців». Контрольну групу склали 16 військовослужбовців, які проходять службу в лавах Збройних Сил України. Результати апробації комплексної діагностичної програми показали, що більшість військовослужбовців характеризується високим або середнім рівнем резильєнтності, що підтверджує наявність сформованих адаптаційних ресурсів. Виявлено низку детермінант, які суттєво впливають на рівень резильєнтності: підтримка сім'ї, бойовий досвід, тривалість служби, успішні стратегії подолання стресу, когнітивна гнучкість, а також доступ до реабілітаційних заходів. Результати апробації комплексної програми розвитку резильєнтності показали, які проводились у очній та дистанційній формі, підтверджують ефективність програми «Точка опори» у підвищенні психологічної резильєнтності, адаптивного потенціалу, розвитку копінг-стратегій, зниженні тривожності та підвищенні соціальної підтримки військовослужбовців. Очна форма виявилася більш ефективною для досягнення стабільних позитивних змін, тоді як дистанційний формат забезпечив підтримання та початкове покращення показників.

Ключові слова: *резильєнтність, психологічна стійкість, психологічні детермінанти, адаптивний потенціал, військовослужбовці.*

Постановка проблеми. В умовах війни та постійних бойових дій особливої актуальності набуває проблема психологічної стійкості військовослужбовців та їхньої здатності відновлюватися після травматичних подій. Резильєнтність як психологічна характеристика, що відображає здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям та відновлюватися після них, стає ключовим фактором у збереженні психічного здоров'я військових. Особливо гостро постає потреба у розробці та впровадженні ефективних психологічних засобів розвитку резильєнтності, які б враховували специфіку військової служби та особливості травматичного досвіду військовослужбовців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття резильєнтності як психологічного феномену привертає значну увагу науковців, особливо в контексті вивчення психологічної стійкості особистості в екстремальних умовах. Теоретичний аналіз наукових джерел демонструє різноманітність підходів до розуміння цього феномену та його значущість для психологічної науки та практики.

У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як динамічний процес, що відображає здатність особистості зберігати психологічну стійкість та відновлюватися після травматичних подій [12, 15, 17]. Дослідники підкреслюють, що

резильєнтність не є сталою характеристикою, а розвивається протягом життя під впливом різних факторів, включаючи індивідуальні особливості, соціальне оточення та життєвий досвід особистості [16, 19]. Саме така динамічність створює можливості для цілеспрямованого розвитку резильєнтності через спеціально організовані психологічні інтервенції.

У військовій психології резильєнтність розглядається як критично важливий фактор боєздатності та психологічного здоров'я військовослужбовців. Дослідження О. Демірджі [14] та К. Рейвіч [18] демонструють, що у військових резильєнтність безпосередньо впливає на: здатність ефективно виконувати бойові завдання, швидкість відновлення після стресових ситуацій, загальний рівень психологічного благополуччя, якість соціальної адаптації, стійкість до розвитку посттравматичних розладів.

Вітчизняні дослідники внесли значний вклад у розуміння феномену резильєнтності в контексті військової діяльності. О. Кокун та В. Осьодло [3, 8] розробили комплексну модель резильєнтності військовослужбовців, яка включає:

1. Когнітивний компонент (особливості сприйняття та оцінки стресових ситуацій)
2. Емоційний компонент (здатність до емоційної регуляції)
3. Поведінковий компонент (копінг-стратегії та адаптивна поведінка)
4. Мотиваційний компонент (цілі та цінності)
5. Соціальний компонент (здатність отримувати та надавати соціальну підтримку)

Клінічний підхід до розуміння резильєнтності представлений у роботах [1, 6, 9], де вона розглядається як ключовий фактор подолання психологічної травми. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності корелює з: нижчим ризиком розвитку ПТСР, кращими показниками відновлення після травми, вищою ефективністю психотерапевтичних інтервенцій, кращою якістю життя після травматичних подій.

У контексті реабілітаційної психології резильєнтність набуває особливого значення як фактор відновлення після травматичного досвіду [2, 5]. Дослідження Б. Лазоренка [5] та І. Чухрій [11] показують, що розвиток резильєнтності є ключовим компонентом успішної психологічної реабілітації військовослужбовців. При цьому важливо враховувати як індивідуальні, так і групові форми роботи.

Постановка завдання. Метою статті є обґрунтування важливості резильєнтності у збереженні

психічного здоров'я військовослужбовців, аналіз її детермінант та представлення психологічних засобів, що можуть бути ефективними у її розвитку в умовах сучасних військових викликів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових підходів до розуміння резильєнтності показав, що цей феномен є комплексним, багаторівневим конструктом, який включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти. У контексті військової психології резильєнтність розглядається як критично важливий фактор боєздатності та психологічного здоров'я військовослужбовців. Сучасні дослідження підтверджують, що резильєнтність не є сталою характеристикою, а розвивається протягом життя під впливом різних факторів, що створює можливості для цілеспрямованого психологічного впливу. Дослідження методів діагностики резильєнтності виявило необхідність комплексного підходу до оцінки цього феномену у військовослужбовців. Найбільш валідними та інформативними є методики, що враховують специфіку військової діяльності. При цьому важливим є поєднання кількісних методів оцінки (стандартизовані опитувальники) з якісними методами (клінічне інтерв'ю, спостереження) для отримання повної картини рівня резильєнтності особистості. Вивчення факторів розвитку та оптимізації резильєнтності дозволило виділити п'ять ключових груп: індивідуально-психологічні, соціально-підтримуючі, професійно-організаційні, клініко-реабілітаційні та духовно-ціннісні фактори. Встановлено, що найбільш ефективним є системний підхід до розвитку резильєнтності, який враховує взаємодію всіх груп факторів.

Нами було проведено емпіричне дослідження резильєнтності військовослужбовців протягом 2025 року серед військовослужбовців, які наразі проходять службу в лавах Збройних Сил України. Вибір був зумовлений прагненням охопити різні категорії військовослужбовців, враховуючи їхні відмінності у рангів, термінів служби, участі у бойових діях та реабілітації. Загальна вибірка дослідження становить 47 військовослужбовців, з яких 38 чоловіків (80,85%) та 9 жінок (19,15%). Вікова структура вибірки представлена трьома групами: рання зрілість (18–25 років) – 4 особи (8,51%), середня зрілість (26–40 років) – 21 особа (44,68%), та пізня зрілість (40–60 років) – 22 особи (46,81%). Розподіл за сімейним станом: одружені – 26 осіб (55,32%), неодружені – 8 осіб (17,02%), розлучені – 9 осіб (19,15%), відмовці/вдовиці – 2 особи (4,26%), у цивільному шлюбі – 2 особи (4,26%).

Структура вибірки за військовими характеристиками була представлена військовослужбовцями різних рангів (від солдатів до полковників) та різним терміном служби (від 1–3 років до більше 10 років). 33 військовослужбовців (70,22%) мають досвід участі в бойових діях різної тривалості та інтенсивності, 14 військовослужбовців (29,79%) не брали участь у бойових діях.

Особливу увагу приділено учасникам з досвідом реабілітації. З 47 респондентів 16 осіб (34,04%) проходили реабілітацію, з них: фізичну реабілітацію – 0 осіб (0%), психологічну реабілітацію – 1 особа (2,13%), комплексну реабілітацію – 15 осіб (31,91%).

Для проведення дослідження була розроблена комплексна діагностична програма, що включала набір психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення резильєнтності та пов'язаних з нею психологічних характеристик.

Основні методики, які були: соціально-демографічна анкета [3], клінічна шкала резильєнтності (модифікована версія CD-RISC-25) авторів Коннор і Девідсон [13], опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків [4], шкала копінг-стратегій та адаптивного потенціалу військовослужбовців [7], шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) [10], що оцінює: ситуативну тривожність (20 питань), особистісну тривожність (20 питань), шкала соціальної підтримки та реабілітаційного потенціалу (додаткова методика) [20].

Результатами діагностичної програми, було виявлено, що більшість учасників дослідження (51,06%) мають високий рівень резильєнтності, 38,30% – середній рівень, і лише 10,64% – низький рівень. Це свідчить про досить високий загальний рівень психологічної стійкості у досліджуваній вибірці, що є важливим позитивним фактором для ефективного виконання військової служби в умовах підвищеного стресу.

З'ясувались значущі взаємозв'язки між рівнем резильєнтності та соціально-демографічними характеристиками військовослужбовців:

- у віковому аспекті: найвищий рівень резильєнтності виявлено у групі ранньої зрілості (18–25 років), з віком спостерігається тенденція до зниження рівня резильєнтності;

- у гендерному аспекті: жінки-військовослужбовці демонструють більш стабільний рівень резильєнтності (відсутність низького рівня);

- наявність сімейних стосунків та підтримка з боку родини є важливими факторами, що сприяють високому рівню резильєнтності;

- тривалий термін військової служби та наявність бойового досвіду позитивно корелюють з високим рівнем резильєнтності;

- досвід проходження реабілітації, особливо комплексної, сприяє формуванню високого рівня резильєнтності;

Встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між резильєнтністю та іншими психологічними характеристиками:

- виявлено сильні негативні кореляції між резильєнтністю та показниками травматичного стресу ($r = -0,63$, $p \leq 0,01$), що підтверджує захисну роль резильєнтності у протидії розвитку симптомів травматичного стресу;

- встановлено сильні позитивні кореляції між резильєнтністю та адаптивним потенціалом ($r = 0,72$, $p \leq 0,01$), особливо з такими його компонентами, як когнітивні стратегії ($r = 0,71$, $p \leq 0,01$) та активні стратегії вирішення проблем ($r = 0,67$, $p \leq 0,01$);

- виявлено значущі негативні кореляції між резильєнтністю та тривожністю, як ситуативною ($r = -0,59$, $p \leq 0,01$), так і особистісною ($r = -0,53$, $p \leq 0,01$);

- встановлено сильні позитивні кореляції між резильєнтністю та показниками соціальної підтримки ($r = 0,67$, $p \leq 0,01$) та реабілітаційного потенціалу ($r = 0,71$, $p \leq 0,01$).

Аналіз рівня травматичного стресу показав, що більшість військовослужбовців (63,83%) мають помірний рівень, 34,04% – мінімальний, і лише 2,13% – виражений. Високий рівень травматичного стресу не виявлено у жодного респондента. Ці дані свідчать про переважно адаптивні реакції на травматичний досвід у досліджуваній вибірці.

Дослідження адаптивного потенціалу показало, що більшість військовослужбовців (68,09%) мають середній рівень, 31,91% – високий. Низький рівень адаптивного потенціалу не виявлено у жодного респондента. Серед компонентів адаптивного потенціалу найбільш розвинутими виявилися когнітивні стратегії, активні стратегії вирішення проблем та професійна ефективність.

Аналіз рівня тривожності показав, що більшість військовослужбовців мають помірний рівень як ситуативної (53,19%), так і особистісної (53,19%) тривожності. Високий рівень тривожності спостерігається у значній частини респондентів: ситуативна – 40,43%, особистісна – 34,04%. Це може бути обумовлено специфікою військової служби та постійною готовністю до дій в умовах невизначеності та небезпеки.

Дослідження соціальної підтримки та реабілітаційного потенціалу у військовослужбовців з досвідом реабілітації показало, що більшість з них (75,00%) мають середній рівень. Це свідчить про наявність ресурсів для відновлення, але також вказує на необхідність подальшого розвитку системи соціальної та професійної підтримки військовослужбовців.

На основі комплексного аналізу було виявлено ключові фактори, що сприяють розвитку резильєнтності у військовослужбовців:

- наявність соціальної підтримки з боку сім'ї, колег, професійної спільноти;
- розвинені когнітивні стратегії та активні способи вирішення проблем;
- ефективна емоційна саморегуляція;
- досвід успішного подолання стресових ситуацій;
- доступ до професійної психологічної допомоги та реабілітації;
- наявність ціннісно-смыслових орієнтацій, що надають значущості військовій службі.

Наступним етапом дослідження була розроблена та апробована комплексна програма розвитку резильєнтності з позиції клінічної та реабілітаційної психології. Вона отримала назву «Точка опори: програма розвитку психологічної резильєнтності військовослужбовців».

Тривалість програми: 5 тренінгових сесій (по 2 години), з інтервалом у 3–5 днів між ними. Метою тренінгової програми є підвищення рівня резильєнтності у військовослужбовців шляхом цілеспрямованого використання психологічних засобів – тренінгових занять, психотерапевтичних технік та групової підтримки, що сприяють розвитку внутрішніх ресурсів, емоційної саморегуляції та ефективної адаптації до стресових умов військової служби.

Першим кроком була проведена вхідна діагностика, другим кроком – проведення п'яти тренінгових занять, завершальним етапом проведення повторної діагностики, з метою визначення змін у рівнях психодіагностичних методиках.

У дослідженні взяли участь 16 військовослужбовців віком від 30 до 55 років, які перебували на службі у різних підрозділах Збройних Сил України. Для впровадження програми розвитку резильєнтності, учасники були розподілені на дві групи відповідно до можливостей їхньої особистої участі у заняттях: група А – 10 осіб, які проходили програму у дистанційному форматі (онлайн тренінги), та група Б – 6 осіб, що брали участь у заняттях безпосередньо (офлайн тренінг).

Розподіл за форматом участі був зумовлений низкою організаційних чинників. Зокрема, частина військовослужбовців перебувала у віддалених регіонах та несла службу в умовах, які унеможлилювали їхню регулярну особисту присутність.

Результатами експериментального дослідження ефективності впровадженої програми розвитку резильєнтності військовослужбовців «Точка опори» було виявлено, що аналіз вхідної та вихідної діагностики за рівнем резильєнтності показав позитивну динаміку в обох групах. У дистанційній групі А частка учасників із низьким рівнем зменшилась із 50,0 % до 20,0 %, середній рівень зріс до 70,0 %, а високий рівень вперше з'явився у 10,0 % респондентів. В очній групі Б рівень резильєнтності залишався стабільно високим у 100,0 % учасників, що свідчить про високий початковий потенціал психологічної стійкості.

Аналіз рівня травматичного стресу засвідчив різну динаміку залежно від формату участі. У групі А показники залишилися стабільними: помірний рівень – 30,0 %, виражений – 40,0 %, високий – 30,0 %. В очній групі Б високий рівень знизився з 50,0 % до 0,0 %, виражений зріс з 33,33 % до 66,67 %, а помірний – з 16,67 % до 33,33 %, що свідчить про перехід учасників із критичних станів до контрольованих форм переживання стресу.

За показниками адаптивного потенціалу та копінг-стратегій дистанційна група А демонструвала суттєве підвищення: низький рівень знизився з 50,0 % до 0,0 %, середній рівень зріс до 90,0 %, а високий рівень вперше склав 10,0 %. В очній групі Б низький рівень зник (з 16,67 % до 0,0 %), середній знизився з 83,33 % до 50,0 %, а високий збільшився до 50,0 %.

Рівень тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна (STAI) знизився у обох групах. У групі А високий рівень ситуативної тривожності зменшився з 80,0 % до 40,0 %, а помірний зріс з 20,0 % до 60,0 %. В очній групі Б високий рівень знизився з 50,0 % до 0,0 %, а низький зріс до 50,0 %. За особистісною тривожністю група А показала зниження високого рівня з 60,0 % до 40,0 % та збільшення помірного з 40,0 % до 60,0 %, тоді як у групі Б частка низького рівня зросла з 50,0 % до 66,67 %, а високого – знизилась до 0,0 %.

Показники соціальної підтримки та реабілітаційного потенціалу продемонстрували позитивну динаміку: у дистанційній групі А низький рівень знизився з 50,0 % до 0,0 %, середній рівень охопив 100,0 % учасників. В очній групі Б низький рівень зменшився з 33,33 % до 0,0 %, а високий зріс до 33,33 %.

Висновки. У цілому результати дослідження свідчать, що резильєнтність військовослужбовців є динамічним ресурсом, що формується через поєднання внутрішніх особистісних якостей, досвіду подолання травматичних ситуацій, соціальної підтримки та професійної реабілітації. Вона виступає ключовим чинником психологічної готовності

й стійкості у військовій службі, а її цілеспрямований розвиток дозволяє значно зменшити негативні наслідки бойового стресу. Отримані результати є підґрунтям для удосконалення сучасних реабілітаційних програм та розробки нових інтервенцій, спрямованих на зміцнення психологічних ресурсів особового складу Збройних Сил України.

Список літератури:

1. Василенко Т. М. Клінічні аспекти резильєнтності у військовослужбовців. *Клінічна психологія і психіатрія*. 2023. № 2. С. 45–52.
2. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів: посібник для ведучих груп. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2023. 182 с.
3. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2023. 218 с.
4. Котєнєв І.О., Тімченко О.І. Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків несення служби. Модифікована версія. Харків : ХНУВС, 2022. 56 с.
5. Лазоренко Б. П. Реабілітаційний потенціал резильєнтності в подоланні психотравми війни. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2023. Вип. 2(22). С. 131–142.
6. Маннапова К. Р. Психологічна травма та посттравматичне зростання. Харків : Діса плюс, 2023. 245 с.
7. Крюкова Т.Л. Психологія копінг-поведінки. Кострома : КДУ, 2023. 296 с.
8. Осьодло В. І., Хміляр О. Ф. Військова психологія: методологія, теорія та практика. Київ : НУОУ, 2023. 352 с.
9. Проскура Н. О. Клініко-психологічна діагностика та корекція постстресових станів. Львів : Растр-7, 2023. 286 с.
10. Ханін Ю.Л. Короткий посібник до застосування шкали реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера. Київ : НДІ психології, 2021. 32 с.
11. Чухрій І. В. Психологічна допомога військовослужбовцям та ветеранам: комплексний підхід. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 1. С. 158–166.
12. Шевченко О. М. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: інноваційні методи та технології. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2023. Вип. 2. С. 89–97.
13. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2023. Vol. 18(2). P. 76–82.
14. Demirci O. L. Military Mental Health: Enhancing Resilience and Recovery. *Journal of Military Psychology*. 2023. Vol. 35(2). P. 123–135.
15. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*. 2023. Vol. 18(1). P. 12–23.
16. Masten A. S. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*. 2023. Vol. 19(3). P. 921–930.
17. Ramsay J. D., Schmidt L. A. Stress and Coping in Military Personnel: A Review of the Literature. *Military Behavioral Health*. 2024. Vol. 8(1). P. 43–52.
18. Reivich K. J., Seligman M. E., McBride S. Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*. 2023. Vol. 66(1). P. 25–34.
19. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2024. Vol. 24(2). P. 335–344.
20. Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., Farley G.K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 2023. Vol. 52(1). P. 30–41.

Nazaruk N.V., Bukhalovkina K.M. PSYCHOLOGICAL FEATURES AND DETERMINANTS OF RESILIENCE IN MILITARY SERVICEMEN

The article presents the results of an empirical study of increasing the resilience of military personnel from the perspective of clinical and rehabilitation psychology. The study was conducted during 2025 among military personnel currently serving in the Armed Forces of Ukraine. The choice was due to the desire to cover different categories of military personnel, taking into account their differences in ranks, terms of service, participation in combat operations, and rehabilitation. During the study, two comprehensive diagnostic programs were developed and tested. The first diagnostic program included a set of psychodiagnostic techniques aimed at a comprehensive study of resilience and related psychological characteristics, the second is a comprehensive

program for the development of resilience, which was called: “Foothold: a program for the development of psychological resilience of military personnel”. The control group consisted of 16 military personnel serving in the ranks of the Armed Forces of Ukraine. The results of the testing of the comprehensive diagnostic program showed that the majority of servicemen are characterized by a high or medium level of resilience, which confirms the presence of formed adaptive resources. A number of determinants were identified that significantly affect the level of resilience: family support, combat experience, length of service, successful stress coping strategies, cognitive flexibility, and access to rehabilitation measures. The results of the testing of the comprehensive resilience development program, which were conducted in both face-to-face and distance learning formats, confirm the effectiveness of the “Foothold” program in increasing psychological resilience, adaptive potential, developing coping strategies, reducing anxiety, and increasing social support of military personnel. The face-to-face format proved to be more effective in achieving stable positive changes, while the distance format ensured maintenance and initial improvement of indicators.

Key words: *resilience, psychological stability, psychological determinants, adaptive potential, military personnel.*

Дата надходження статті: 12.11.2025

Дата прийняття статті: 09.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025