

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-19>

Павловська-Кравчук Вікторія

кандидат юридичних наук,

доцент кафедри соціології та психології ННІ № 5

Харківського національного університету внутрішніх справ

<https://orcid.org/0009-0004-9922-7228>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ Й РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

Анотація. Стаття присвячена теоретико-методологічному аналізу стресостійкості й резильєнтності військовослужбовців із бойовим досвідом у контексті екстремальних умов служби. Підкреслено, що сучасна військова діяльність супроводжується хронічною загрозою життю, моральними дилемами, тривалими перевантаженнями й втратами, що формують складний психосоціальний фон бойового досвіду. Такі умови спричиняють широкий спектр психоемоційних наслідків – від виснаження й тривожних розладів до посттравматичного стресового розладу, але водночас демонструють феномен здатності частини військовослужбовців зберігати ефективність і внутрішню рівновагу.

Метою статті є розмежування понять «стресостійкість» і «резильєнтність» як різнорівневих характеристик психологічної адаптації: перше визначається як стабільна здатність утримувати функціональну ефективність під тиском стресорів, тоді як друге – як динамічний процес позитивного пристосування, відновлення й особистісного зростання після травматичного досвіду. У роботі систематизовано провідні теоретичні підходи, зокрема модель «звичайної магії» А. Мастен, теорію збереження ресурсів С. Гобфолла, когнітивно-транзакційну модель Р. Лазаруса й С. Фолкман, соціоекологічну концепцію М. Унгара та процесуальну модель С. Річардсона. Визначено специфіку військових стресорів і показано їхній кумулятивний ефект на когнітивні функції та емоційну регуляцію.

На цій основі обґрунтовано двофазний механізм резильєнтності, де превентивна функція знижує ризик психічних порушень під час дії стресорів, а покращувальна забезпечує відновлення й посттравматичне зростання. Центральним медіатором між стресом і результатом адаптації є стиль подолання, адже конструктивні стратегії – планування, переоцінка, пошук підтримки, самоконтроль – зміцнюють резильєнтність, тоді як уникання й емоційне пригнічення призводять до виснаження. Практична значущість дослідження полягає в переході від симптомоцентричних до ресурсно-екологічних програм психологічного супроводу, що поєднують індивідуальні, групові й організаційні чинники, сприяють збереженню психічного здоров'я, бойової готовності та стійкого функціонування військовослужбовців у кризових умовах.

Ключові слова: резильєнтність, стресостійкість, військовослужбовці, бойовий стрес, саморегуляція, копінг-стратегії, посттравматичне зростання, посттравматичний стресовий розлад, когнітивно-транзакційна модель, моральна травма.

Pavlovskaya-Kravchuk Viktoriia

PhD in Law,

Associate Professor at the Department of Sociology and Psychology

Educational and Scientific Institute No. 5

Kharkiv National University of Internal Affairs

<https://orcid.org/0009-0004-9922-7228>

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE STUDY OF STRESS RESISTANCE AND RESILIENCE IN MILITARY PERSONNEL WITH COMBAT EXPERIENCE

Abstract. The article is devoted to the theoretical and methodological analysis of stress resistance and resilience among military personnel with combat experience in the context of extreme service conditions. It emphasizes that modern military activity is accompanied by chronic threats to life, moral dilemmas, prolonged overloads, and losses, which together create a complex psychosocial background of combat experience. Such conditions lead to

a wide range of psycho-emotional consequences – from exhaustion and anxiety disorders to post-traumatic stress disorder – while at the same time revealing the phenomenon of the ability of some service members to maintain efficiency and inner balance.

The aim of the article is to differentiate the concepts of stress resistance and resilience as multi-level characteristics of psychological adaptation. The first is defined as a stable ability to maintain functional efficiency under stressors, while the second is interpreted as a dynamic process of positive adaptation, recovery, and personal growth after traumatic experience. The paper systematizes the main theoretical approaches, including A. Masten's "ordinary magic" model, S. Hobfoll's conservation of resources theory, R. Lazarus and S. Folkman's cognitive-transactional model, M. Ungar's socio-ecological concept, and S. Richardson's process model. The specific nature of military stressors is outlined, and their cumulative effect on cognitive functioning and emotional regulation is demonstrated.

On this basis, a two-phase mechanism of resilience is substantiated, where the preventive function reduces the risk of mental disorders during exposure to stressors, and the restorative function ensures recovery and post-traumatic growth. The coping style acts as the central mediator between stress and adaptation outcomes: constructive strategies-planning, reappraisal, seeking support, and self-control-enhance resilience, whereas avoidance and emotional suppression lead to exhaustion. The practical significance of the study lies in shifting from symptom-centered to resource-ecological psychological support programs that integrate individual, group, and organizational factors and help preserve mental health, combat readiness, and sustainable functioning of military personnel in crisis conditions.

Keywords: resilience, stress resistance, military personnel, combat stress, self-regulation, coping strategies, post-traumatic growth, post-traumatic stress disorder, cognitive-transactional model, moral injury.

Постановка проблеми та аналіз досліджень. Військова служба, особливо в умовах бойових дій, створює унікальні виклики для психологічного здоров'я та функціонування особистості військовослужбовців. Тривале перебування в екстремальних умовах, постійна загроза життю, розлука з близькими, втрата товаришів, фізичне й емоційне виснаження формують складний психосоціальний контекст, у якому питання стресостійкості, психологічної адаптації та резильєнтності набувають ключового значення. Сучасні емпіричні дані підтверджують, що вплив бойового стресу може призводити до широкого спектра негативних психічних наслідків – від емоційного вигорання й депресивних розладів до посттравматичного стресового розладу та деструктивних форм поведінки [17, с. 51; 15]. Водночас значна частина військовослужбовців демонструє феномен психологічної стійкості, котрий виявляється в здатності не лише зберігати адаптивність у кризових обставинах, а й знаходити сенс, внутрішні ресурси й можливості для особистісного зростання.

Концепції стресостійкості й резильєнтності посідають центральне місце в сучасній психологічній парадигмі дослідження адаптації до бойового стресу. Якщо перше поняття традиційно пов'язується з індивідуальною здатністю долати труднощі без суттєвих порушень функціонування, то друге – з процесом динамічної взаємодії особистісних, соціальних і середовищних факторів, що забезпечують позитивну адаптацію попри

травматичний досвід [2, с. 23; 12]. Науковий інтерес до цих феноменів зумовлений не лише прагненням зрозуміти механізми психологічної стійкості, а й необхідністю побудови ефективних моделей психопрофілактики та психореабілітації військовослужбовців після участі в бойових діях.

Попри все більшу кількість досліджень, проблема узгодження теоретико-методологічних підходів до вивчення стресостійкості й резильєнтності залишається відкритою. У науковому дискурсі простежується множинність трактувань цих понять – від біопсихологічних моделей стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман) до сучасних екологічно-динамічних підходів (М. Унгар, С. Гобфол). Це вимагає систематизації наукових позицій, критичного аналізу їхніх епістемологічних засад та уточнення меж застосування в контексті бойового досвіду.

Метою статті є аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення стресостійкості й резильєнтності військовослужбовців із бойовим досвідом, виявлення концептуальних відмінностей між цими феноменами й окреслення перспектив їх інтеграції в єдину адаптаційно-резильєнтну модель психічного функціонування в умовах бойового стресу.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість і резильєнтність, хоча часто використовують як взаємозамінні терміни, мають суттєві концептуальні відмінності. Стресостійкість переважно розглядається як здатність особистості протистояти негативним впливам стресу, зберігаючи ефек-

тивність діяльності й відносну стабільність психофізіологічних процесів у складних ситуаціях. У класичному розумінні вона відображає статичну властивість, що забезпечує опір дії стресорів [16, с. 316]. У військовій психології цей феномен пов'язують із саморегуляцією, контролем емоцій, толерантністю до фрустрації та здатністю підтримувати бойову ефективність у кризових умовах.

Натомість резильєнтність (від англ. *resilience*) трактується як динамічний процес позитивної адаптації в умовах значних негараздів або травматичних подій. На думку С. Флетчера й М. Саркара, резильєнтність є процесом взаємодії індивідуальних ресурсів і середовищних факторів, що дає людині змогу не лише долати стрес, а й розвиватися внаслідок його подолання [7, с. 19]. Подібну позицію висловлюють С. Лутар, Д. Чікетті й Б. Бекер, які визначають резильєнтність як динамічний процес адаптації в контексті значних загроз розвитку чи добробуту [11, с. 543]. А. Мас-тен розглядає її як «звичайну магію» (*ordinary magic*), тобто природну здатність психіки до відновлення завдяки підтримці соціальних, когнітивних і особистісних ресурсів [12].

М. Романюк і співавтори описують психологічну стійкість як «здатність людини належним чином адаптуватися до стресу та несприятливих обставин», підкреслюючи, що резильєнтність виходить за межі простого опору й включає здатність до відновлення та розвитку після травматичного досвіду [15]. Такий підхід узгоджується з позицією Дж. Бонанно, який убачає в резильєнтності не стільки відсутність дистресу, скільки збереження функціональної стабільності й особистісного зростання після пережитих втрат чи травм [2, с. 23].

Згідно з дослідженнями Х. Зоу та співавторів, стійкість можна розуміти у трьох аспектах:

по-перше, як здатність протистояти несприятливим обставинам, перетворюючи негативні фактори на позитивні для розвитку;

по-друге, як здатність протистояти виснаженню, спричиненому тривалими або повторюваними стресовими подіями;

по-третє, як здатність відновлюватися до рівня нормального функціонування після катастрофічної або травматичної події [21, с. 12].

Потреба в розмежуванні понять «стресостійкість» і «резильєнтність» зумовлена різними рівнями їх аналізу: перше поняття фокусується переважно на індивідуально-психологічних механізмах опору стресу, тоді як друге охоплює дина-

мічну систему взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують адаптацію, трансформацію досвіду й особистісне зростання. Таким чином, стресостійкість може розглядатися як складова або передумова резильєнтності, але не як її повний синонім.

Розуміння феномена резильєнтності в науковій літературі ґрунтується на низці теоретичних моделей, що пояснюють механізми адаптації особистості в умовах стресу й травматичного досвіду. Ці моделі різняться за рівнем аналізу – від індивідуально-психологічного до системно-екологічного, але всі вони спрямовані на розкриття процесів підтримання або відновлення психічної рівноваги в умовах випробувань.

Однією з найбільш відомих є модель резильєнтності Річардсона, яка описує процес, через який людина підтримує стан тимчасової фізичної, психічної та психологічної рівноваги. Якщо ця рівновага руйнується під впливом стресових факторів, відбувається реорганізація системи особистості, що може призвести до чотирьох результатів:

1) реорганізації резильєнтності – формування вищого рівня рівноваги й розвитку ефективніших адаптивних механізмів;

2) регресивної реорганізації – повернення до попереднього, базового рівня функціонування;

3) шкідливої реорганізації – формування нижчого рівня рівноваги, що супроводжується втратою частини ресурсів;

4) неправильної функціональної реорганізації – закріплення деструктивних або неадаптивних стратегій подолання стресу [14, с. 301].

Таким чином, модель Річардсона демонструє, що резильєнтність є не постійною рисою, а динамічним процесом, у якому стрес виконує роль каталізатора розвитку або деградації психічних структур.

Важливе доповнення до цього підходу пропонують Рассел і співавтори, які розглядають психологічну стійкість у двох функціональних аспектах – захисному та покращувальному.

У першому випадку резильєнтність діє як захисний фактор (аналог «вакцини»), запобігаючи розвитку психологічних порушень при зіткненні зі стресом.

У другому – як покращувальний фактор (аналог «антибіотика»), що сприяє відновленню після вже отриманої психологічної травми [17, с. 60].

Цей підхід є надзвичайно цінним для військової психології, оскільки дає змогу розглядати резильєнтність не лише як профілактичний

ресурс, а і як механізм посттравматичного зростання після участі в бойових діях.

У межах сучасної парадигми також широко використовується модель «звичайної магії» А. Мاستен, згідно з якою резильєнтність є природним та універсальним механізмом людської адаптації, що формується завдяки взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних ресурсів. На противагу патологічним підходам, А. Мастен підкреслює, що здатність до відновлення притаманна більшості людей і базується на повсякденних адаптивних процесах, таких як саморегуляція, ефективне мислення, підтримка близьких [12].

Інший впливовий напрям представлений теорією збереження ресурсів С. Гобфолла. Згідно з нею, стрес виникає тоді, коли людина втрачає важливі ресурси або не може їх відновити, а резильєнтність полягає в здатності зберігати, накопичувати й відтворювати ці ресурси (емоційні, соціальні, матеріальні, когнітивні) [8, с. 120]. Для військових цей підхід особливо релевантний, оскільки пояснює, як соціальна підтримка, командна взаємодія та почуття належності зміцнюють психологічну стійкість у бойових умовах.

Варто також згадати когнітивно-транзакційну модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка розглядає резильєнтність як результат оцінювання події (primary appraisal) і вибору способів подолання (coping strategies). За цією логікою, стресостійкість і резильєнтність визначаються не лише силою стресора, а насамперед сприйняттям людиною власних ресурсів для його подолання [10].

Інтегративний вимір цього феномена представлений також у соціоекологічній моделі М. Унгара, згідно з якою резильєнтність формується не лише всередині особистості, а й у системі взаємозв'язків між індивідом, соціумом і культурою. Вона постає як результат взаємодії між особистими зусиллями та доступністю зовнішніх ресурсів – соціальної підтримки, спільноти, традицій і цінностей [20, с. 11]. Ерскін визначає, що психологічне відновлення відбувається в стосунках, які забезпечують безпеку, валідність, прийняття й досвід емоційної зустрічі. Тобто реляційні ресурси (безпека, прийняття, валідація) є базовими «носіями» стійкості [6].

Таким чином, теоретичні моделі резильєнтності демонструють мультифакторність і динамічність цього феномена. Вони розкривають різні шляхи підтримання психологічної рівноваги – від внутрішньої саморегуляції до використання соці-

ально-культурних ресурсів, що є надзвичайно важливим у контексті бойового досвіду військовослужбовців, які потребують комплексної підтримки на рівні особистості, колективу та суспільства.

Військовослужбовці стикаються з унікальними стресорами, які відрізняють їх від цивільного населення як за інтенсивністю, так і за тривалістю впливу. Згідно з дослідженнями Х. Зоу та співавторів, військове середовище поєднує низку фізичних, психологічних і соціальних чинників, що суттєво підвищують ризик дезадаптації.

Серед них виокремлюють такі:

- суворі природні умови (екстремальна температура, висота, низький атмосферний тиск, дефіцит кисню);
- роботу в обмежених, гучних, заповнених або вологих механічних середовищах;
- інтенсивні військові тренування та бойові навчання;
- рятувальні, евакуаційні й ліквідаційні операції;
- участь у миротворчих місіях і безпосередніх бойових діях;
- травматичний досвід, пов'язаний із загрозою життю, смертю побратимів, каліцтвом чи моральною травмою (moral injury);
- часті ротації, переїзди, розлуку з родиною, втрату звичних соціальних зв'язків [21, с. 19].

Ці фактори формують середовище хронічного стресу, у якому військовослужбовець змушений підтримувати бойову готовність, часто діючи на межі фізичних і психологічних можливостей. Як зазначає К. Кравченко, саме комбінація операційного переважання, нестачі відпочинку та морально-етичних дилем створює у військових високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, депресивних симптомів, тривожних розладів, а також соматоформних реакцій [9].

Особливо небезпечними є наслідки черепно-мозкових травм, вибухових ушкоджень і травм очей, які, за даними Бакурідзе та співавторів, істотно підвищують ризик емоційної дестабілізації, зниження стресостійкості та зростання агресивності [1, с. 21].

Разом із тим численні дослідження свідчать, що навіть за умов інтенсивного бойового досвіду більшість військовослужбовців демонструє високий рівень резильєнтності – здатність адаптуватися, зберігати професійну ефективність і підтримувати внутрішню рівновагу. Це пояснюється наявністю модераторів стійкості, серед яких провідну роль відіграють:

– внутрішні ресурси (саморегуляція, само-ефективність, цілеспрямованість, почуття обов'язку);

– соціальні ресурси (бойова згуртованість, взаємопідтримка, лідерство);

– ціннісно-мотиваційні чинники (патріотизм, почуття місії, духовні орієнтири) [2, с. 23].

Контекст бойового досвіду визначає специфічний профіль резильєнтності, де поєднуються як біопсихологічні механізми стресостійкості, так і соціоекологічні аспекти – підтримка з боку побратимів, командирів і суспільства. Саме тому дослідження резильєнтності військовослужбовців має розглядатися в багаторівневій системі координат, що враховує взаємодію індивідуальних, групових і культурних факторів виживання та відновлення в умовах бойового стресу.

Дослідження Рассела та співавторів демонструє, що психологічна резильєнтність виконує важливу захисну функцію, запобігаючи розвитку негативних психологічних наслідків після впливу бойового стресу. Автори показали, що базовий рівень диспозиційної резильєнтності негативно корелює із загальними показниками психічного дистресу, зокрема симптомами посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожності й агресивної поведінки. Висока резильєнтність, за результатами цього дослідження, модерує вплив бойового навантаження, діючи як буфер між інтенсивністю травматичних подій і психологічними наслідками [17, с. 53].

Аналогічні результати отримано у вітчизняному дослідженні М. Романюка та співавторів, які підтвердили, що вищий рівень психологічної стійкості пов'язаний із нижчими показниками психологічного дистресу серед військовослужбовців, які перебували в зоні бойових дій. Автори зазначають, що резильєнтність є протекторним чинником під час першого бойового досвіду, допомагаючи особі швидше адаптуватися до реалій війни та знижуючи ризик емоційного виснаження. У цьому контексті вона забезпечує не лише опір стресу, а й регуляцію когнітивно-емоційних реакцій, що сприяє підтриманню бойової готовності, самоконтролю й ефективності виконання завдань [15].

Відповідно до підходів А. Мاستен і Дж. Бонанно захисна функція резильєнтності полягає в підтриманні стабільного рівня функціонування попри стресові фактори, без необхідності глибокої внутрішньої перебудови [2, с. 24; 12]. Інакше кажучи, це здатність залишатися «на плаву» в умовах тиску, мобілізуючи вже наявні ресурси

й підтримуючи адаптивну поведінку. Для військових це проявляється в збереженні концентрації, дисципліни, морального контролю та командної згуртованості під час критичних ситуацій.

Окрім превентивної, резильєнтність виконує також покращувальну (реабілітаційну) функцію, сприяючи відновленню психічного здоров'я після пережитої травми. У згаданому дослідженні Рассела та співавторів зазначено, що диспозиційна резильєнтність не лише зменшує ймовірність розвитку ПТСР, а й сприяє зниженню вираженості симптомів у військовослужбовців після повернення із зони бойових дій. Автори метафорично порівнюють ці два механізми:

– захисна функція діє як «вакцина», що допомагає уникнути ураження;

– покращувальна функція – як «антибіотик», який сприяє одужанню після психічної травми [17, с. 60].

Для військовослужбовців із бойовим досвідом покращувальна функція резильєнтності набуває особливого значення, оскільки вона забезпечує вихід за межі виживання – перехід від пасивного подолання травматичних наслідків до активного пошуку нових сенсів і внутрішніх ресурсів. Вона формує підґрунтя для посттравматичного зростання, що проявляється в зміцненні почуття професійної ідентичності, розвитку емпатії, підвищенні толерантності до невизначеності й глибшому усвідомленні цінності життя.

Таким чином, у структурі резильєнтності військовослужбовців можна виокремити двофазний механізм функціонування:

1) на першій фазі – захисна функція забезпечує стабільність і запобігання негативним наслідкам стресу;

2) на другій фазі – покращувальна функція сприяє інтеграції травматичного досвіду в особистісну структуру та формуванню більш високого рівня адаптивності.

Обидві функції є взаємодоповнювальними й утворюють основу адаптаційно-резильєнтного потенціалу військовослужбовців, який визначає їхню здатність не лише протистояти бойовому стресу, а й трансформувати його в джерело психологічної сили.

Поведінкові та когнітивні стратегії подолання стресу (coping styles) розглядаються в сучасній психології як ключовий механізм, що визначає, чи зможе людина адаптуватися до стресових подій або, навпаки, зазнає емоційного виснаження. Згідно з класичною когнітивно-транзакційною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкмана, подо-

лання є процесом, який включає оцінку ситуації (primary appraisal) і вибір стратегій реагування (secondary appraisal), що може бути адаптивним або дезадаптивним залежно від контексту [10].

У подальших дослідженнях Ч. Карвера, М. Шайєра та Дж. Вайнтроба виокремлено два головні типи стратегій – проблемно-орієнтовані й емоційно-орієнтовані, кожна з яких може мати позитивні або негативні прояви. У контексті військової діяльності ця типологія набула подальшого розвитку [3, с. 267].

Згідно з результатами дослідження Х. Зоу та співавторів серед військовослужбовців виділяють позитивні й негативні стилі подолання стресу [21, с. 17].

Позитивні стилі подолання включають когнітивні та поведінкові стратегії, спрямовані на досягнення конструктивного результату: активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, стосунки, переоцінку ситуації (reappraisal), планування й самоконтроль. Такі стратегії пов'язані з розвитком резильєнтності, підвищенням рівня задоволення життям і зниженням симптомів дистресу.

Негативні стилі подолання, навпаки, передбачають уникання або заперечення проблеми: когнітивне уникнення, емоційне придушення, ізоляцію, зловживання психоактивними речовинами або звинувачення інших. Такі стратегії можуть тимчасово зменшити емоційне напруження, але довгостроково вони знижують ефективність адаптації, підвищують ризик депресії та соматичних скарг.

Дані Х. Зоу та співавторів підтверджують, що позитивні стилі подолання значно зменшують вплив стресових подій і дають змогу підтримувати нормальний рівень задоволеності життям, тоді як негативні стилі посилюють депресивні симптоми, порушують соціальну взаємодію та підривають психологічну рівновагу [21, с. 18].

Зв'язок між стилями подолання стресу й резильєнтністю є двостороннім і динамічним. Дослідження Х. Зоу та співавторів виявило складну структуру взаємодії між негативними стилями подолання, рівнем психологічної резильєнтності й позитивними стратегіями реагування серед військовослужбовців. Зокрема, встановлено таке:

- негативні стилі подолання мають негативний вплив на рівень психологічної резильєнтності;

- зниження резильєнтності зменшує здатність застосовувати позитивні стратегії подолання, створюючи замкнене коло емоційного виснаження;

- позитивні стилі подолання й резильєнтність взаємно підсилюють одне одного, формуючи самопідкріплювальний процес адаптації, у якому успішне подолання труднощів посилює відчуття контролю й самоефективності [21, с. 20].

Цей висновок узгоджується з концепцією К. Коннора та Дж. Девідсона, які вважають, що резильєнтність є опосередковуючим чинником між стресовими подіями й обраними стратегіями подолання [4, с. 76]. Високий рівень резильєнтності підвищує ймовірність використання адаптивних копінг-стратегій, таких як прийняття, переоцінка та планування, тоді як низький рівень стійкості призводить до уникнення або емоційного вибуху.

Крім того, дослідження Т. Тугейд і Б. Фредріксон у межах теорії позитивних емоцій показало, що позитивні стратегії подолання тісно пов'язані з оптимізмом, емоційною гнучкістю й здатністю до відновлення після стресу – рисами, що становлять ядро резильєнтної особистості [19, с. 320].

Таким чином, у системі психічного функціонування військовослужбовця стилі подолання стресу та резильєнтність утворюють взаємопов'язану двовекторну модель: з одного боку, резильєнтність визначає вибір адаптивних стратегій реагування, а з іншого – систематичне використання позитивних стратегій підсилює резильєнтність, забезпечуючи ефект накопичення психологічних ресурсів. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку навичок конструктивного подолання у військових як елемента психологічної підготовки та профілактики бойового стресу.

Висновки. Загальна картина, що вимальовується з аналізу теоретико-методологічних підходів та емпіричних даних, засвідчує багаторівневу природу психічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах. Стресостійкість і резильєнтність належать до одного дослідницького поля, однак описують різні виміри адаптації: перша – переважно як індивідуальна здатність утримувати функціональну стабільність, друга – як динамічний процес взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечує не лише опір, а й відновлення та зростання. У цій рамці бойові стресори постають тригерами реорганізації з потенційно різними траєкторіями – від регресивної до розвитку вищих рівнів рівноваги; водночас резильєнтність виконує подвійну роль: буферизації (зниження ризику ПТСР, депресії, тривоги, агресії) і відновлення (прискорення редукції симптомів і підтримка посттравматичного зростання). Вияв-

лений двонапрямний зв'язок між резильєнтністю й стилями подолання підкреслює практичну важливість навчання конструктивних копінг-стратегій як механізму нарощування адаптаційного потенціалу.

Практичні наслідки полягають у переході від симптомоцентричних втручань до ресурсно-екологічних програм, що синхронно працюють з індивідуальною саморегуляцією (самоконтроль, переоцінка, планування), груповими чинниками (згуртованість, лідерство, соціальна підтримка) й організаційно-культурним контекстом (зменшення ризиків моральної травми, підтримка сімей). Доцільним є рутинний моніторинг і відновлення ресурсів згідно з COR-моделлю С. Гобфолла, цілеспрямована модифікація стилів подолання та побудова інтегрованих маршрутів психопідтримки для різних фаз бойового циклу (підготовка – розгортання – повернення).

Перспективи подальших наукових пошуків охоплюють таке: по-перше, лонгітюдне відстеження траєкторій резильєнтності до/під час/після розгортань; по-друге, валідацію й культурну адаптацію інструментів вимірювання для українських військових із поєднанням опитувальників та екологічних моментних оцінок; по-третє, інтеграцію нейрокогнітивних маркерів наслідків ЧМТ/вибухових ушкоджень із показниками резильєнтності; по-четверте, квазіекспериментальні випробування багатокomпонентних програм (індивідуальні, командні, сімейні, лідерські модулі) з чіткими ефект-розмірами; по-п'яте, розроблення й емпіричну перевірку інтегративної моделі адаптаційно-резильєнтного потенціалу, яка поєднає індивідуальні, групові та культурні фактори й стане основою стандартів психологічної підтримки для сил оборони.

Список використаних джерел

1. Bakuridze N.G., Lunov V.Ie., Ulianov V.O., Ulianova N.A. Psychological and neuropsychological status of patients with both blast-related ocular injury and mild traumatic brain injury late after the traumatic event. *Journal of Ophthalmology*. 2024. № 5. P. 21–26. DOI: <https://doi.org/10.31288/oftalmolzh202452126>.
2. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. № 1. P. 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>.
3. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56, № 2. P. 267–283. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>.
4. 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, № 2. P. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
5. Cornum R., Matthews M.D., Seligman M.E.P. Comprehensive soldier fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*. 2011. Vol. 66. № 1. P. 4–9. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0021420>.
6. Erskine R.G., Moursund J.P., Trautmann R.L. Beyond Empathy: A Therapy of Contact in Relationships. Philadelphia : Brunner/Mazel, 1999. 380 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203778036>.
7. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18. № 1. P. 12–23. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>.
8. Hobfoll S.E., Halbesleben J., Neveu J.-P., Westman M. Conservation of Resources Theory in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. Vol. 5. P. 103–128. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>.
9. Kravchenko K. Experience of military psychologists working with service members affected by combat-related psychological trauma. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2025. Vol. 9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100537>.
10. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
11. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, № 3. P. 543–562. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.
12. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience in development. New York : Guilford Press, 2014. 370 p.
13. McDermott D. Psychological resilience and meaning-making as protection against the effects of war exposure in Iraq and Afghanistan veterans. *International Journal of Emergency Mental Health*. 2010. Vol. 12. № 3. P. 199–206.
14. Richardson G.E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58. № 3. P. 307–321. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>.
15. Romaniuk M., Fischer G., Kidd C., Batterham P. J. Assessment of psychological adaptation and cultural reintegration following military service: development and psychometric evaluation of the Military-Civilian Adjustment and Reintegration Measure (M-CARM). *BMC Psychiatry*. 2020. Vol. 20. P. 531. URL: <https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-020-02936-y>.

16. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57, № 3. P. 316–331. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>.
17. Russell D.W., Russell C.A., Chen H.Y., Cacioppo S., Cacioppo J.T. To what extent is psychological resilience protective or ameliorative: Exploring the effects of deployment on the mental health of combat medics. *Psychological Services*. 2021. Vol. 18. № 1. P. 51–63. DOI: <https://doi.org/10.1037/ser0000343>.
18. Sallan M.J., Stearns-Yoder K.A., Wang Z., Hoisington A.J., Bramevold A.J., Carr W., Brenner L.A. Protocol for a study: Identifying transcriptional regulatory changes in chronic effects of blast injury and disordered sleep in United States veterans. *PLoS ONE*. 2024. Vol. 19. № 3. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301026>.
19. Tugade M.M., Fredrickson B.L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 86, № 2. P. 320–333. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>.
20. Ungar M. The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2011. Vol. 81, № 1. P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>.
21. Zou M., Liu B., Ji J., Ren L., Wang X., Li F. The relationship between negative coping styles, psychological resilience, and positive coping styles in military personnel: a cross-lagged analysis. *Psychology Research and Behavior Management*. 2024. Vol. 17. P. 13–21. DOI: 10.2147/PRBM.S447096.



Дата надходження статті: 27.10.2025
 Дата прийняття статті: 20.11.2025
 Опубліковано: 29.12.2025