

Литвиненко А.
студентка, освітня програма «Психологія»
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник:
к.псих. наук, професор
Західноукраїнський національний університет,
Гірняк Г.

БАГАТОРІВНЕВА СИСТЕМА ДЕТЕРМІНАНТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД

В умовах сучасних військових конфліктів проблема стресостійкості набуває критичного значення для забезпечення боєздатності та збереження психологічного здоров'я військовослужбовців. Бойові дії у волатильних, невизначених, складних та неоднозначних середовищах супроводжуються екстремальним фізичним навантаженням, когнітивним перевантаженням та хронічною депривацією ресурсів. У 17–20% військовослужбовців, які перебувають у зонах активних бойових дій, розвивається посттравматичний стресовий розлад, що негативно впливає на боєготовність підрозділів [1].

На основі системного аналізу сучасних досліджень визначено чотири ключові рівні детермінант стресостійкості військовослужбовців [2–6].

1. Індивідуальний рівень. Емоційна стабільність, сумлінність та психологічна твердість є вагомими чинниками військової продуктивності та стресостійкості. Нейротизм (особистісна риса, що відображає схильність людини до емоційної нестабільності, підвищеної тривожності, негативних емоцій і труднощів у регуляції стресу) асоціюється з підвищеною вразливістю до стресу та більшою ймовірністю розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Особистість характеризується не лише вразливістю, але й резилієнтністю до травматичних переживань, що підтверджує необхідність психологічного відбору з урахуванням особистісних профілів.

Високі адаптори (особи, здатні покращувати адаптивне прийняття рішень після 48 годин симульованого військового стресу) відрізняються від низьких адапторів більшою базовою резилієнтністю та вищою аеробною підготовкою. Фізично навчені військовослужбовці демонструють пригнічену відповідь кортизолу та симпатичної нервової системи на стресові завдання. Вища фізична витривалість асоціюється з кращою толерантністю до стресу та здатністю підтримувати когнітивну продуктивність під навантаженням. Резистентні вправи є ефективним методом покращення не лише фізичної, але й психологічної резилієнтності.

2. Міжособистісний рівень. Особисті ресурси соціальної підтримки функціонують як критичний буфер проти негативних наслідків

бойового стресу. Соціальна підтримка знижує тяжкість ПТСР. Особи, які активно діляться досвідом, виявляють вищу емоційну резиліентність та нижчі рівні психологічного дистресу.

Міцні міжособистісні зв'язки у підрозділі захищають від депресивних симптомів. Вища когезія підрозділу асоціюється зі зменшенням унікаючого подолання. Особи у підрозділах з високою когезією мають на 30% нижчий ризик розвитку ПТСР, депресії та тривожності.

Підрозділи набувають резиліентності, коли командири комунікують чіткий сенс завдання, визнають внесок членів та активно сприяють соціальному зв'язку. Якість лідерства безпосередньо впливає на здатність підрозділу протистояти стресу.

3. Організаційний рівень. Сучасні військові організації впроваджують комплексні програми розвитку стресостійкості. Короткострокові втручання підвищують мотивацію та позитивний афект під час стресових вправ. Тренування в умовах, що імітують реальні бойові сценарії, трансформують стрес у мотивуючий фактор.

Необхідним є інтегрований підхід, що поєднує фізичну підготовку з психологічним тренуванням резиліентності, включаючи інокуляцію (процес поступового, контрольованого впливу стресорів або загрозливої інформації, який формує стійкість людини до майбутніх сильніших впливів) стресу та вправи ментальної твердості. Живо-віртуально-конструктивне тренування (інтегрована система підготовки, що поєднує три взаємодоповнювальні середовища навчання: тренування з реальним озброєнням, технікою та обладнанням у фізичному просторі; взаємодія із симульованим середовищем (тренажери, VR/AR-системи); моделювання дій підрозділів і сил, де учасниками є аватари, а люди задають параметри, правила та сценарії) демонструє ефективність у підвищенні ситуаційної обізнаності та адаптивності.

Маскулінні норми (соціально та культурно сформовані уявлення й очікування щодо «належної» чоловічої поведінки, ролей, емоційного самовираження та способів реагування на труднощі) військової культури, що пригнічують емоційну експресію, можуть перешкоджати використанню потенційних ресурсів резиліентності. Основним викликом є зміна організаційної культури для створення середовища, що підтримує відкритість та психологічну підтримку.

4. Середовищний рівень. Інтенсивність, контрольованість та тривалість стресорів модерують когнітивне функціонування військовослужбовців. Сучасні операції у VUCA-середовищах (описують сучасні бойові дії, де рішення необхідно ухвалювати швидко, за обмеженої інформації та в умовах багаторівневої взаємодії загроз) створюють унікальні виклики для стресостійкості. Тривалість розгортання, віддалене географічне розташування, монотонне життя та несприятливі умови загострюють стресові реакції. Багатоденні польові операції з депривацією (тривалим позбавленням людини важливих життєвих потреб, ресурсів або стимулів, необхідних для повноцінного

психічного й фізичного функціонування) сну та калорій вимагають високого рівня фізіологічної та психологічної резилієнтності.

Представлені чотири рівні детермінант перебувають у складній динамічній взаємодії. Індивідуальні характеристики визначають початкову вразливість чи резилієнтність до стресу, однак міжособистісні та організаційні чинники можуть значно модифікувати ці базові диспозиції. Середовищні характеристики виступають модераторами впливу інших рівнів: за екстремальних умов навіть високі індивідуальні та соціальні ресурси можуть виявитися недостатніми для підтримки адаптивного функціонування.

Стресостійкість військовослужбовців є багаторівневим конструктом, що детермінується взаємодією індивідуальних, міжособистісних, організаційних та середовищних чинників. Ефективні програми підвищення стресостійкості мають бути багаторівневими та враховувати взаємодію всіх систем детермінант.

Список використаних джерел

1. Kokun O., Agayev, N., Pischko I., Stasiuk V. Characteristic impacts of combat stressors on posttraumatic stress disorder in Ukrainian military personnel who participated in the armed conflict in Eastern Ukraine. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2020. Vol. 20(3). P. 315–326.
2. Savchenko O., Kolesnichenko L., Chuzhykova V., Berezhenna O. Life Significance in Maintaining Military Personnel's Resilience: Making a Mediation Model. 2024. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2024. Vol. 12. P. 66–95.
3. Shvets A. V., Marushchenko K. Y., Poliukhovych V. I., Pudailo M. P. Features of the information factor influence on mental health characteristics of servicemen after participation in combat actions. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2024. Vol. 5(1). P. 24–31.
4. Яковенко О., Шинкарук О., Строганов С., Бишевець Н., Бафадаров О., Ярмоленко М. (2025). Сучасні підходи до психологічного супроводу та підвищення стресостійкості військовослужбовців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. Vol. 11(198). С. 237–243.
5. Shiri Malekabad E., Pishgooie S. A. H., Zareian A., Jafari Golestan N., Azizi M., Sharififar S. Factors Affecting Military Resilience in Emergencies and Disasters: A Systematic Review. *Iran Red Crescent Med J*. 2024. Vol. 46. P. 46.1–13.
6. Flood A., Keegan R. J. Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Front Psychol*. 2022. Vol. 13. Article 809003.