

ЧИННИКИ ТА УМОВИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

FACTORS AND CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF THE VITALITY OF SERVICEMEN PARTICIPATING IN HOSTILITIES

УДК 159.923.2:355.211
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.10>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Вінс В.А.

к.психол.наук, доцент,
завідувачка кафедри практичної
психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
ORCID ID: 0000-0002-7285-7711

Кашпур Ю.М.

к.психол.наук,
доцент кафедри теоретичної
та консультативної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
ORCID ID: 0000-0002-0259-1137

Смажевський В.В.

здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі
ORCID ID: 0009-0000-7884-5319

У статті розглянуто проблему розвитку життєстійкості військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю збереження психічного здоров'я та відновлення внутрішніх ресурсів військових в умовах війни в Україні. Участь у бойових діях супроводжується впливом травматичних подій, постійним стресом та ризиком розвитку психологічних розладів, що негативно позначається на ефективності професійної діяльності та подальшій адаптації до мирного життя. На основі аналізу наукових праць вітчизняних та зарубіжних дослідників автори систематизували зовнішні та внутрішні чинники життєстійкості. До зовнішніх належать соціальна підтримка, допомога від побратимів, сім'ї, медичних та соціальних служб. Внутрішні чинники включають фізичну витривалість, стресостійкість, когнітивні здібності, самоконтроль, комунікативні навички, оптимізм, відчуття сенсу життя та здатність сприймати виклики як можливість для розвитку. У статті окреслено організаційні та соціальні умови, що сприяють реалізації цих чинників, як-от: підтримка командування, доступ до психологічної допомоги, можливості для відновлення, атмосфера довіри у військовому колективі, професійний розвиток, прозорість управлінських рішень та чітке визначення завдань. Особливу увагу приділено методам розвитку життєстійкості, зокрема груповій роботі, тренінговим програмам, заняттям спортом, техніками саморегуляції та релаксації, арттерапії, психодрами, а також соціальній підтримці. Автори підкреслюють важливість формування адаптивних копінг-стратегій, розвитку рефлексії, ціннісно-смыслових орієнтирів та навичок прийняття рішень у кризових ситуаціях. Автори наголошують на тому, що комплексний підхід до розвитку життєстійкості забезпечує не лише збереження професійної продуктивності військовослужбовців, але й підтримку їхнього психологічного благополуччя та здатності ефективно долати життєві труднощі.

Ключові слова: життєстійкість, військовослужбовці, бойові дії, психологічна під-

тримка, посттравматичне зростання, адаптація.

The article examines the problem of developing the vitality of servicemen who took part in hostilities. The relevance of the study is determined by the need to preserve mental health and restore the internal resources of the military in the conditions of the war in Ukraine. Participation in hostilities is accompanied by the influence of traumatic events, constant stress and the risk of developing psychological disorders, which negatively affects the effectiveness of professional activity and further adaptation to peaceful life. Based on the analysis of scientific works of domestic and foreign researchers, the authors systematized external and internal factors of vitality. External ones include social support, help from brothers, family, medical and social services. Internal factors include physical endurance, stress resistance, cognitive abilities, self-control, communication skills, optimism, a sense of meaning in life, and the ability to perceive challenges as an opportunity for development. The article outlines the organizational and social conditions that contribute to the realization of these factors: command support, access to psychological assistance, opportunities for recovery, an atmosphere of trust in the military team, professional development, transparency of management decisions and a clear definition of tasks. Special attention is paid to the methods of developing vitality, in particular group work, training programs, sports, self-regulation and relaxation techniques, art therapy, psychodrama, as well as social support. The authors emphasize the importance of forming adaptive coping strategies, developing reflection, value-meaning orientations and decision-making skills in crisis situations. The authors emphasize that a comprehensive approach to the development of vitality ensures not only the preservation of the professional productivity of military personnel, but also the maintenance of their psychological well-being and the ability to effectively overcome life's difficulties.

Key words: resilience, military personnel, combat operations, psychological support, post-traumatic growth, adaptation.

Вступ. У сучасних умовах війни в Україні питання збереження психічного здоров'я та відновлення внутрішніх ресурсів військовослужбовців набуває особливого значення. Участь у бойових діях завжди пов'язана з підвищеним рівнем небезпеки, впливом травматичних подій, постійним перебуванням у стані стресу. Це призводить до розвитку психологічних розладів, зокрема тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу, що негативно впливає на ефективність виконання професійних завдань і ускладнює подальшу адаптацію військових у мирному житті.

У цьому контексті розвиток життєстійкості як здатності людини зберігати рівновагу, знаходити сенс і відновлюватися після труднощів, стає ключовим чинником збереження психічного благополуччя військових.

Життєстійкість як психологічний феномен досліджується у працях Г. Варіної, Т. Ларіної, К. Маннапової, Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Чиханцової та ін., розглядається у зв'язку з проблемами подолання стресу, адаптації в суспільстві, фізичним, психічним здоров'ям особистості (Т. Бондарева, Г. Варіна, О. Даценко, М. Кузнецов та

К. Маннапова та ін.). Цій проблемі приділяли увагу зарубіжні науковці Д. Еван, Р. Лазарус, К. Ріфф, Дж. Шепард та ін. Особливості розвитку життєстійкості вивчали українські дослідники Л. Боброва, Т. Ларіна, Л. Сердюк, Т. Титаренко, О. Чиханцова, О. Штепа та ін. Однак проблеми розвитку життєстійкості у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, вивчені недостатньо.

Метою статті є визначення чинників та умов розвитку життєстійкості військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Життєстійкість військовослужбовців можна розглядати як важливу умову їхньої професійної надійності та здатності ефективно діяти в екстремальних умовах. Вона допомагає військовим не лише долати наслідки психотравмувальних подій, але й використовувати їх як ресурс для особистісного зростання.

Спираючись на праці закордонних учених П. Бартона, Б. Джозена та А. Сандвіка, дослідниця О. Мельник відзначає, що, на думку П. Бартона, військовий з високим рівнем життєстійкості здатний протистояти стресовим розладам і зберігати психофізичне здоров'я навіть у найважчих бойових умовах. На переконання Б. Джозена та А. Сандвіка, життєстійкість позитивно впливає на всі сфери життя військовослужбовця і є ключовим чинником виконання ним професійних завдань (цит. за О. Мельник [5, с. 117]).

К. Черрі серед ознак життєстійких військових називає такі: менталітет «тих, хто виживає»; здатність до емоційної саморегуляції в стресових умовах; внутрішнє відчуття контролю та впевненість у результативності власних дій; концентрація на проблемі й пошук шляхів її розв'язання; самоспівчуття та прийняття власних помилок; наявність кола соціальної підтримки [12].

І. Германський і С. Кондратюк виділяють серед ключових чинників життєстійкості нервово-психологічну та фізичну витривалість, моральні цінності, стресостійкість, навички саморегуляції, розвинене критичне мислення, рефлексію, комунікативні здібності, а також уміння працювати в різних сферах діяльності [1, с. 131].

На думку О. Кокуна, основу життєстійкості складають міцне здоров'я, здоровий спосіб життя, когнітивні здібності, комунікативні навички та соціальна підтримка [2, с. 74]. У співавторстві з Т. Мельник дослідник уточнює, що до зовнішніх чинників належать умови середовища та сімейні обставини, тоді як внутрішні включають позитивне світосприйняття, моральну стійкість, самоефективність, рефлексію, соціальний досвід, емоційний інтелект тощо.

У дослідженні Т. Храбан виявлено, що військові пов'язують розвиток життєстійкості з переживанням позитивних емоцій, оптимізмом, гумором, фізичною активністю, а також підтримкою сім'ї та друзів. Вона визначає основу життєстійкості як поєднання особистісних активів (внутрішніх ресурсів), готовності працювати попри труднощі

та використання активних механізмів подолання [11, с. 140–142].

Таким чином, професійна діяльність військових вимагає не лише фізичної витривалості, вміння володіти зброєю чи виконувати накази командування, але й високого рівня життєстійкості. Саме вона дає змогу протистояти стресовим подіям, зберігати продуктивність діяльності та сприймати виклики як ресурс для саморозвитку. Війна створює унікальні екстремальні умови, які перевіряють межі життєстійкості військовослужбовців і сприяють як їх внутрішньому зростанню, так і формуванню посттравматичного досвіду.

На основі аналізу наукових праць можна стверджувати, що чинники розвитку життєстійкості військових поділяються на зовнішні (соціальна підтримка, допомога соціальних служб, благодійних організацій тощо) та внутрішні. До останніх належать стан здоров'я та фізична витривалість, обізнаність щодо життєстійкості, когнітивні здібності, ставлення до травматичного досвіду, стресостійкість, самоконтроль, комунікативні навички, мотивація до служби, відчуття сенсу життя, оптимізм, гумор, сила волі та здатність сприймати виклики як можливість для розвитку і посттравматичного зростання.

Приділяючи увагу розвитку особистісних і фізичних ресурсів, військовослужбовець формує міцну основу для підвищення власної життєстійкості. Це забезпечує не лише збереження продуктивності професійної діяльності, але й підтримку психологічного здоров'я, оптимального рівня благополуччя та здатності ефективно долати сучасні виклики й різноманітні життєві труднощі.

Під час розгляду чинників становлення життєстійкості у військових важливо звернути увагу на умови, що дозволяють цим чинникам максимально реалізовуватися у повсякденному житті та професійній діяльності. Йдеться не лише про індивідуально-психологічні ресурси, але й про організаційні та соціальні складові частини, які створюють сприятливе середовище для збереження й посилення життєстійкості.

Серед таких умов можна виокремити належну підтримку з боку командування та побратимів, можливості для регулярного відновлення фізичних і психічних сил, доступ до якісної психологічної допомоги та консультування, а також атмосферу довіри й взаємоповаги у військовому колективі. Не менш значущими є наявність налагоджених каналів комунікації, прозорість управлінських рішень, чітке визначення завдань і цілей, що дає змогу зменшити рівень невизначеності та тривожності.

Додатковим фактором зміцнення життєстійкості виступає можливість професійного розвитку, усвідомлення цінності своєї діяльності та сприйняття військової служби як місії з глибоким суспільним та особистісним змістом.

Отже, життєстійкість військовослужбовців формується на перетині індивідуальних якостей та зовнішніх умов – соціальних і організаційних. У їх поєднанні створюється потужний ресурс для про-

тистостання стресовим факторам війни та особливостям військової служби.

Вивчивши чинники розвитку життєстійкості, вважаємо доцільним зосередження на її специфіці у військових, які безпосередньо брали участь у бойових діях. Саме бойовий досвід стає одним з найсерйозніших випробувань психологічних і особистісних ресурсів, оскільки передбачає постійну загрозу життю, високий рівень стресу, непередбачуваність ситуацій і потребу швидко приймати критично важливі рішення. У цих обставинах проявляються як індивідуальні відмінності у рівні життєстійкості, так і специфічні механізми її розвитку, обумовлені екстремальним середовищем.

Особливістю розвитку життєстійкості у військових з бойовим досвідом є поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать психологічні характеристики особистості (самоконтроль, стресостійкість, мотивація до збереження життя і виконання обов'язку), а також здатність знаходити сенс у пережитих подіях. Зовнішніми виступають підтримка побратимів, ефективне керівництво, належна організація побутових умов, можливості для своєчасного фізичного й психологічного відновлення.

Умови бойових дій зумовлюють виникнення особливих механізмів зміцнення життєстійкості, серед яких головними є розвиток відповідальності за життя товаришів, формування командної згуртованості, опора на військові традиції та цінності, удосконалення навичок швидкого прийняття рішень у кризових ситуаціях. Важливе місце посідає сенсовий вимір – усвідомлення своєї участі в обороні Батьківщини як значущої місії, що надає стражданням і труднощам глибшого змісту.

Методи та форми розвитку життєстійкості військових у бойових умовах включають як організаційно-психологічні, так і психокорекційні заходи. З огляду на тривалість війни та високу загрозу життю і здоров'ю військових масштаби психологічного супроводу набувають дедалі більшої ваги. Як зазначається у науковій літературі, грамотно організована психологічна підтримка «сприяє психологічній декомпресії, полегшує процес реадaptaції, допомагає знайти шляхи самовідновлення. Вона забезпечує ресурсну комунікацію, сприяє прийняттю позитивних аспектів пережитого досвіду, стимулює мотивацію до саморозвитку та покращення якості життя [10, с. 19].

А. Терещук акцентує увагу на ефективності групової роботи як середовища реабілітації. Особливо результативними є групи, де учасники мають подібний досвід травматичних переживань. Під час формування таких груп важливо враховувати мотивацію військових, підтримувати баланс між емоційною близькістю й дистанцією, а також між ініціативністю та активністю учасників. Інакше існує ризик або надмірного тиску, що загострює переживання, або посилення пасивності й уникання роботи [8].

У науково-методичних матеріалах, присвячених психологічному супроводу військових, окреслюються основні напрями роботи, що стосуються профілактики посттравматичних розладів у військових та членів їхніх родин, реабілітації у сімейному колі та подолання поведінкових проблем, пов'язаних з воєнними травмами, налагодження взаємодії поранених із соціальними та медичними службами, а також сприяння їх реадaptaції у мирному житті [9; 10, с. 9–10].

Звертаючись до напрямів розвитку життєстійкості, маємо зазначити, що модель С. Мадді включає не лише три базові компоненти (залученість, контроль, виклик), але й п'ять провідних психологічних механізмів, які їх підтримують [13].

1. Стійкі переконання. Сприйняття особистістю будь-яких змін у житті як безпечних (завдяки розвитку таких компонентів життєстійкості, як залученість, контроль та прийняття ризику).

2. Мотивація особистості до трансформації, яка супроводжується відкритістю до всього нового, готовністю людини активно діяти в складних життєвих ситуаціях, використовуючи конструктивні стратегії поведінки.

3. Підвищення імунної реакції організму за рахунок розумової та фізичної мобілізації.

4. Посилення відповідальності та турботи про власне здоров'я (дотримання засобів збереження здоров'я).

5. Пошук соціальної та психологічної підтримки шляхом розвитку комунікативних навичок [13].

Впливаючи на окреслені механізми, можемо цілеспрямовано сприяти розвитку життєстійкості у військовослужбовців. Дослідження С. Мадді свідчать про те, що підвищити цей ресурс можна шляхом використання спеціальних тренінгових програм. На думку О. Мельник, у такі програми варто включати комплекс вправ, які допомагають сформувати адаптивні копінг-стратегії та побудувати ефективні міжособистісні взаємини, засновані на довірі й підтримці [5, с. 117].

К. Сахарова підкреслює, що «процес відновлення військових буде більш інтенсивним за умови створення комплексу психологічних умов формування життєстійкості, які узгоджуються зі структурними складовими частинами цього феномена» [6, с. 127]. До таких умов належать:

- включення військовослужбовців у діяльність, що потребує подолання труднощів (спорт, праця, ігрова діяльність), розвиваючи тим самим волю та емоційну сферу;
- формування й осмислення ціннісно-сміслових орієнтирів;
- набуття досвіду рефлексії щодо власної поведінки у стресових обставинах;
- розвиток соціальної компетентності, комунікативних умінь і навичок;
- оволодіння техніками саморегуляції, релаксації;
- тренування у прийнятті рішень у кризових та екстремальних умовах;

– зменшення схильності до конфліктності через моделювання складних ситуацій з відпрацюванням конструктивних варіантів їх розв'язання;
– розвиток навичок цілепокладання й досягнення поставлених цілей [6, с. 127].

Одним з важливих засобів підтримання психічного здоров'я та пришвидшення відновлення військових С. Матвеев, Н. Крушинська та К. Кнасянський вважають заняття спортом. Цю позицію варто підтримати, адже, як свідчать спостереження, значна кількість військовослужбовців схильна до шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, азартні ігри, залежність від гаджетів чи віртуальних казино). Подібні практики, з одного боку, дають короточасне відчуття зниження напруження, але з іншого – формують залежну поведінку, що шкодить здоров'ю. Отже, саме спорт і здоровий спосіб життя стають важливими засобами зміцнення фізичної та психічної витривалості, формування відповідального ставлення до власного тіла, майбутнього та діяльності, що безпосередньо підсилює життєстійкість [4].

Соціальна підтримка також є вагомим чинником формування та підтримання життєстійкості на високому рівні. Як зауважує К. Маннапова, у разі налагодженої взаємодії з оточенням здатність людини долати труднощі істотно підвищується. Навпаки, втрата чи руйнування соціальних зв'язків призводить до зниження життєстійкості та проблем з адаптацією. Це проявляється у складності засвоєння нових стратегій розвитку та переходу до нових етапів життя, що зумовлено взаємодією зовнішніх факторів і внутрішніх процесів індивідуального розвитку [3, с. 146].

Л. Сердюк та О. Купреєва пропонують у тренінгах з розвитку життєстійкості використовувати широкий спектр методів: короткі лекції з інформаційними блоками, групові дискусії та вправи з наданням зворотного зв'язку, мозкові штурми, психотехнічні завдання, психодраматичні ігри, сюжетно-рольові та ділові ігри, техніки арттерапії, використання метафор і притч, вправи на розвиток саморегуляції й самоконтролю, а також практики релаксації, медитації та візуалізації [7].

Висновки з проведеного дослідження. Отже, ключовим чинником у розвитку життєстійкості військовослужбовців виступає соціальна підтримка, яка охоплює допомогу, розуміння та опору, що надходить від найближчого оточення – членів родини, друзів, побратимів, а також від медичних працівників, спеціалістів соціальних служб, волонтерів та благодійних організацій. Вони сприяють задоволенню як базових, так і додаткових потреб військових.

Варто підкреслити, що саме наявність соціальної підтримки тісно пов'язана з готовністю військовослужбовця звертатися по психологічну допомогу, адекватно оцінювати власний стан – як фізичний, так і психоемоційний, – визнавати свою вразливість і водночас довіряти тому, що інші здатні надати посильну допомогу, підтримати чи хоча б частково полегшити труднощі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Германський І., Кондратюк С. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 129–132.
2. Кокун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України*. 2020. Т. V. Вип. 20. С. 68–81.
3. Маннапова К. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44 (1). С. 143–150.
4. Матвеев С., Крушинська Н., Краснянський К. Спорт військовослужбовців, які зазнали поранення під час бойових дій: стан, проблеми, перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. Вип. 4. С. 3–7.
5. Мельник О. Вікові особливості життєстійкості учасників АТО. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць*. 2016. Вип. 4 (18). С. 114–122.
6. Сахарова К. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 3. С. 123–128.
7. Сердюк Л., Купреєва О. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України*. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481–491.
8. Терещук А. Основні аспекти психологічної допомоги постраждалим внаслідок воєнної травматизації. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/28.pdf>.
9. Титаренко Т. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
10. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: Євроінтеграційні перспективи. *Проблеми політичної психології*. 2023. Вип. 11 (25). Тематичний спецвипуск з питань євроінтеграції. С. 7–23.
11. Храбан Т. Психологічні перспективи життєстійкості курсантів військових вищих навчальних закладів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*. 2021. № 2 (22). С. 136–143.
12. Cherry K. What Is Resilience? Verywell mind. 2022. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>.
13. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. № 49 (3). P. 292–305.

Стаття надійшла у редакцію: 07.11.2025

Стаття прийнята: 24.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025