ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра

на тему

«РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

Виконав:
Пустовой Антон Володимирович
здобувач 2 року навчання
групи П32404
другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 «Психологія»

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
ПВНЗ «Київський медичний університет»
Фармагей Олександр Іванович

Рецензент:
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології
ТОВ "Зігмунд Фройд Університет Україна"
Клименко Іван Сергійович

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ 7

1.1. Теоретичний аналіз поняття резильєнтності у психології, історія досліджень та аналіз наукових підходів 7

1.2. Психологічна структура резильєнтності військовослужбовців, критерії її розвитку 15

1.3. Чинники розвитку та зниження резильєнтності під час війни 22

Висновки до першого розділу 28

РОЗДІЛ 2 . ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ 31

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження 31

2.2. Результати емпіричного дослідження 36

Висновки до другого розділу 46

РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ 48

3.1. Психологічні методи, прийоми та техніки оптимізації розвитку резильєнтності у військовослужбовців 48

3.2. Психологічні рекомендації щодо оптимізації розвитку резильєнтності військовослужбовців під час війни 55

Висновки до третього розділу 62

ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК 65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 69

ДОДАТКИ 76

ВСТУП

Стан вітчизняного соціуму доцільно кваліфікувати як ситуацію багатовимірної кризи. Військова агресія, політико-соціальна турбулентність і системні ризики формують широкий континуум психотравмуючих впливів, що охоплюють як соматичний, так і психічний рівні функціонування населення. У практиці психологічної допомоги фіксується зростання запитів від військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб і залучених до гуманітарної підтримки волонтерів; у цих групах спостерігаються прояви гострого і хронічного стресу, симптомокомплекси, пов’язані з посттравматичними реакціями, а також феномени кумулятивної втоми та емоційного виснаження. Відтак на перший план виходить науково обґрунтований пошук умов збереження психічного здоров’я і модальностей підвищення резильєнтності – здатності особи підтримувати адаптивне функціонування, здійснювати саморегуляцію та відновлення після дії екстремальних подразників [13].

Специфіка сучасної військової служби детермінує перебування особового складу в середовищі підвищеної невизначеності, сенсорного перевантаження та постійної загрози, що актуалізує механізми стрес-реактивності й висуває підвищені вимоги до виконавчих функцій. У бойових умовах інтенсивність афективного напруження різко зростає, що потребує розвинених навичок емоційної регуляції, метакогнітивного моніторингу, ситуативної обізнаності та здатності до швидкого перерозподілу уваги. Ефективність професійної діяльності у війську визначається не лише техніко-тактичною підготовкою, а й параметрами психологічної стійкості: внутрішнім локусом контролю, когнітивною гнучкістю, толерантністю до невизначеності, високою мотиваційною залученістю та сформованими проактивними копінг-стратегіями.

Формування резильєнтності у військовослужбовців вимагає цілеспрямованих програм підготовки, супроводу і відновлення, у яких когнітивно-поведінкові техніки, тренінги стресостійкості, розвиток виконавчих

функцій і зміцнення мотиваційно-ціннісної сфери працюють у взаємодії з лідерськими практиками командирів, чіткими регламентами та культурою взаємної опіки в підрозділі.

Стійкість розуміється як динамічна траєкторія відновлення психосоціального функціонування після періоду дезорганізації, спричиненої впливом травматичних подій. У відповідь на стрес це передбачає переналаштування механізмів подолання, переоцінку важливих значень, активацію механізмів саморегуляції та мобілізацію особистих та екологічних ресурсів для повернення до адаптивних моделей поведінки [34]. Існують як контекстуальні, так і індивідуальні фактори, які мають значний вплив на стійкість. Найбільш дослідженими є почуття власної ефективності, самооцінка, підтримуючі стосунки з референтним середовищем, емоційний інтелект, якість ранньої взаємодії між дітьми та батьками, а також тип прихильності. Ці елементи працюють разом, створюючи «психологічний буфер» [31], який покращує здатність військовослужбовців протистояти стресу та підвищує ймовірність того, що вони перейдуть від травми до посттравматичного зростання, тобто позитивної зміни пріоритетів у житті, ідентичності та цінностях.

Систематичне опрацювання проблематики психологічної резильєнтності військових в Україні інтенсифікувалося порівняно недавно – від часу розгортання та інституціоналізації комплексу військових і спеціальних організаційно-правових заходів у межах Операції об’єднаних сил [63]. Саме в цей період питання стресостійкості, посттравматичної адаптації та профілактики дистресу почали розглядатися як ключові умови боєздатності та ментального благополуччя особового складу.

До формування вітчизняної наукової школи долучилися, зокрема, С. Богданов [42], С. Бойко [44], Е. Грішин [52], Н. Гусак [54], О. Руденко [74], Г. Лазос [67], та ін. У міжнародному дискурсі фундамент заклали праці Дж. Бонанно [4], К. Коннора [7], Е. Мастен [18], М. Руттера [27], Р. Сміта [33] та інших дослідників, які концептуалізували резильєнтність як багатофакторний

адаптивний процес із виразними індивідуальними й системними детермінантами.

Вітчизняний військово-психологічний дискурс, зорієнтований на реадаптацію та відновлення психічного здоров'я після екстремальних впливів, активно кристалізувався довкола праць українських авторів, а саме Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. [60], Колесніченко О.С. [62] та інші, що описують механізми бойового стресу, принципи психологічної реабілітації та організаційні моделі допомоги. До формування цього поля долучилися, серед інших, дослідники, які розробляли підходи до психопрофілактики, кризового втручання й відновних програм у військових підрозділах.

Аналіз зарубіжних практик підготовки до дії в умовах бою демонструє, що розвиток резильєнтності розглядають як провідний вектор психологічного забезпечення [21]: застосовують модулі стрес-інокуляції, когнітивно-поведінкові та ACT-протоколи, тренування майндфулнес-уваги, зміцнення «hardiness», формування згуртованості підрозділу й лідерських компетентностей командирів. Такі інтервенції інтегрують на етапах передбойової підготовки, у театрі дій та під час відновлення, що підсилює здатність військовослужбовців до саморегуляції, підтримує оперативну готовність і знижує ризики дезадаптації.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні специфіки розвитку особистісної стійкості військовослужбовців під час війни, розробці та апробації системи активізації стійкості військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Оцінити наукові методи, що використовуються для дослідження проблеми стійкості як у вітчизняній, так і в міжнародній літературі.
2. Провести теоретичний аналіз того, що впливає на здатність військовослужбовців бути стійкими.
3. Провести емпіричне дослідження елементів, що роблять військовослужбовців стійкими.

4. Створення та апробація системи підвищення стійкості військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – резильєнтність особистості.

Предмет дослідження – особливості формування резильєнтності у військовослужбовців.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз філософської, психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, синтез і порівняння, що надає можливість визначити теоретико-методологічні засади, сутність і структуру досліджуваного феномена;

емпіричні: опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ), тест самооцінки стресостійкості Коухена-Віллансона, Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

Отримані результати мають як теоретичне, так і **наукове значення**, оскільки вони поглибили концепцію стійкості та визначили й охарактеризували ключові фактори, що сприяють її прояву у військовослужбовців.

Практична значущість отриманих результатів дослідження полягає в тому, що запропоновані підходи щодо резильєнтності військовослужбовців можуть бути використані психологами в індивідуальній роботі, для створення програм, соціально-психологічних тренінгів з метою розвитку резильєнсу у військових.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було представлено в збірнику тез Всеукраїнської науково-практичної конференції «Клінічна та вікова психологія в епоху лімінальних змін» 29.01.2026 року. Організатором конференції є ПВНЗ «Київський медичний університет». Тема тез: «Розвиток резильєнтності як чинник подолання бойового стресу військовослужбовців».

Структура наукової роботи. Робота складається зі вступу, основної частини, що містить 3 розділи, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Теоретичний аналіз поняття резильєнтності у психології, історія досліджень та аналіз наукових підходів

У науковому дискурсі резильєнтність трактується як багатовимірний конструкт, що охоплює як процесуальні, так і результативні параметри збереження психічного функціонування під впливом екстремальних стресорів. Частина авторів акцентує її як здатність до конструктивної реадаптації в умовах підвищеного напруження, інші підкреслюють підтримання операційної цілісності та психологічного благополуччя попри хронічний дистрес. У терміносистемі української психології найближчими відповідниками виступають «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», а також словоформи на кшталт «стійкість до травми»; у всіх випадках ідеться про наявність і мобілізацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів подолання критичних подій, мінімізацію психотравматичних наслідків утрати й інших лих та забезпечення відновлення адаптивної регуляції [64].

Переклад англомовного терміна resilience породжує нюанси смислу, що важливо враховувати під час операціоналізації поняття. Варіанти «стресостійкість» і «життєстійкість» часто є відносно стабільними компонентами, тоді як «життєздатність» зміщує фокус на системний потенціал підтримувати гомеостаз і функціональну ефективність. Окремо у фахових публікаціях зустрічається калька «пружність», зокрема «психологічна пружність» [51], що метафорично відтворює ідею еластичного відновлення після деформації, однак вимагає чіткої методологічної специфікації, аби не змішувати процесуальний аспект (динаміка реадаптації через когнітивну переоцінку, емоційну саморегуляцію та поведінкову активацію) з результуючим станом (збереження ролей, боєготовності, суб’єктивного благополуччя). Відтак резильєнтність доцільно розглядати як інтегративну здатність системи

«особистість–соціум–інституція» підтримувати функціональну сталість і відновлюваність під час дії травматогенних чинників, спираючись на протективні ресурси різних рівнів.

У трактуванні Американської психологічної асоціації резильєнтність розуміють як процес відновлювально-адаптаційної перебудови після впливу надмірних стресорів, що забезпечує компетентне пристосування до лиха, травматичних подій, загроз і тривалих джерел напруження [73]. У цьому визначенні наголошено метафору «пружного повернення» до ефективного функціонування, яку низка дослідників розглядає як ключову феноменологічну ознаку конструкту. Водночас доцільно інтерпретувати резильєнтність континуально – як шкалу від низьких показників реадаптації до високих і виняткових, які у сучасних моделях позначають як «процвітання» після кризи [61]. Така оптика дозволяє включити як збереження операційної спроможності, так і потенційне перевищення попереднього рівня функціонування, що зближує конструкт із поняттям посттравматичного зростання.

У терміносистемі прикладної психології резильєнтність описують як інтегративну здатність особистості підтримувати цілісність фізіологічної регуляції та психологічної діяльності за умов втрат, болю чи інтенсивних афективних переживань [52]. Ідеться не про стоїчне «терпіння» або ізольоване подолання, а про мобілізацію багатоканальних ресурсів – від когнітивної переоцінки, емоційної саморегуляції та поведінкової активації до використання зовнішніх опор, насамперед соціальної підтримки. Апеляція до значущих інших, формальних і неформальних мереж допомоги, командних та інституційних механізмів виступає системоутворювальним компонентом стійкості, що зменшує алостатичне навантаження та сприяє відновленню гомеостатичних параметрів.

З огляду на клініко-психологічну перспективу, резильєнтність можна розглядати як протективний буфер, який підвищує ймовірність успішної адаптації після стресогенних впливів та знижує ризик розладів, індукованих

стресом, зокрема депресивної симптоматики, посттравматичного стресового розладу та тривожних спектрів [16]. Наведений вище підхід узгоджується з біопсихосоціальною парадигмою, де індивідуальні регуляторні механізми взаємодіють із підтримувальними соціальними контекстами та організаційними практиками, формуючи багаторівневу архітектуру психологічної стійкості.

Історіографія феномену резильєнтності бере початок у середині XX століття й спершу пов'язується з психоаналітичною проблематикою механізмів психологічного захисту. У працях З. Фройда та А. Фройд, а також у синтетичних оглядах К. Голла і Г. Ліндсея увага зосереджувалася на несвідомих регуляторах, що амортизують дію травматогенних стимулів; хоча власне термін не вживався, фактично описувалися процеси, які нині інтерпретуються як елементи стрес-буферизації та підтримання функціональної цілісності Я за умов загрози [56].

Емпіричну траєкторію поняття окреслили довготермінові спостереження Е. Вернер і Р. Сміт за когортами дітей на Гаваях: багаторічне лонгітюдне відстеження показало, що попри кумулятивні ризики, значуща частка учасників демонструвала адаптивні траєкторії розвитку, досягаючи соціальної й освітньої успішності. Такі результати інтерпретували як прояв високої психічної еластичності, що дозволило концептуалізувати резильєнтність як здатність протистояти негативним подіям і відновлювати ефективне функціонування [37].

Подальший поступ позначений роботами М. Руттера, який аналізував розвиток дітей у сім'ях із психопатологічними навантаженнями (зокрема при шизофренії в матерів). Учений увів поняття «позитивної адаптації», описуючи регуляторні патерни спокійного реагування на стрес і їхній трансмісійний вплив на дитячі копінг-стратегії; водночас він наголосив на модераторній ролі шкільного середовища, що формує мотиваційні орієнтації та когнітивні схеми сприйняття соціальної реальності [27].

На стику клінічної та соціальної психології з'являються протективні механізми та адаптивні стратегії регуляції. А. Мастен запропонувала ідею «звичайної магії», акцентуючи типові розвиткові процеси як джерело стійкості,

тоді як А. Антоновський описав «відчуття зв’язності» як когнітивно-мотиваційний каркас, що підтримує емоційний баланс і відновлювальні можливості. У цих моделях життєві цінності, переконання та особистісні смисли постають ключовими елементами, які забезпечують інтеграцію досвіду та мотивують до подолання, тоді як соціальний капітал і мережі підтримки виконують роль зовнішніх ресурсів резильєнтності [17].

Поворот до контекстуальних змінних на межі XX–XXI століть підсилив інтерес до сімейних і спільнотних детермінант. Дослідження в рамках підходу «developmental assets» (Search Institute) засвідчили, що молодь пов’язує власну стійкість із поєднанням внутрішніх диспозицій та зовнішніх опор, тобто резильєнтність мислиться як інтерфейс особистісних і середовищних ресурсів [2].

Згідно концепції Г. Лазоса резильєнтність постає як біопсихосоціальне явище, що інтегрує інтраперсональні, міжособистісні та суспільні виміри переживання й формується як емерджентний підсумок тривалих онтогенетичних і соціалізаційних процесів. У його трактуванні йдеться передусім про здатність психічної системи до відновлення після дії несприятливих умов, причому статус конструкту варіює залежно від аналітичного ракурсу: від рисоподібної диспозиції, притаманної окремому індивіду, до динамічного процесу, що модерує й підживлює траєкторії посттравматичного (стрес-обумовленого) зростання особистості [39].

У підході С. Діас резильєнтність окреслюється як динамічний процес, у якому взаємодіють ризикові та протективні чинники різного рівня локалізації – внутрішні щодо суб’єкта й зовнішні щодо контексту – змінюючи ймовірні наслідки несприятливої події. Центральною є ідея біопсихосоціальної взаємодетермінації: біологічні параметри стрес-реактивності, когнітивно-емоційні механізми регуляції та соціально-екологічні ресурси входять у складні, нелінійні зв’язки, що ускладнює операціоналізацію та емпіричне моделювання конструкту[3].

Д.М. Давидов пропонує ресурсно-орієнтовану інтерпретацію, у межах якої резильєнтність розуміється як процесуальна сила, що спонукає суб'єкта до розвитку крізь труднощі та травматичні події. З такої перспективи вона виконує функцію зв'язувальної ланки між наявними ресурсами (адаптивний потенціал, копінг-репертуар, соціальна підтримка) та результатами у вигляді успішної адаптації, тобто забезпечує трансформацію можливостей у стійкі поведінкові й психічні результати [6].

Індивідуальними детермінантами часто опиняються витривалість і егостійкість: вони репрезентують ендогенні можливості суб'єкта, що корелюють із уявленням про риси резильєнтності та сприяють конструктивній адаптації. Часто ці характеристики помилково ототожнюють із самою стійкістю, адже вони підсилюють протистояння стресорам; утім, їх недостатньо, щоб пояснити багатокомпонентну динаміку відповіді на негаразди. Для адекватного опису потрібна процесуальна перспектива, яка враховує міжсистемні взаємодії – від нейрофізіологічних контурів регуляції до соціально-екологічних контекстів, що модулюють перебіг адаптації.

Джерелом плутанини є й різні рамки операціоналізації: частина дослідників визначає резильєнтність через результати, інші включають до дефініції захисні ресурси, локалізовані як усередині особистості, так і в зовнішньому середовищі [66].

У трактуванні Ф. Лозеля резильєнтність – це здатність індивіда чи соціальної системи підтримувати повноцінну життєдіяльність у викликових умовах. Подібна точка зору виходить за межі вузького розуміння «подолання»: йдеться не лише про компенсацію негативних впливів і збереження базових властивостей під загрозою, а й про можливість повного відновлення після травми та наступного поступу. Ключовим є акцент на позитивному підсумку за високого ризику, коли суб'єкт проходить крізь множинні стресори й водночас утримує або нарощує функціональну спроможність. Сучасна література здебільшого розглядає процес резильєнтності саме у такій логіці: не тільки повернення до рівноваги після травмувальних подій, а й поява «доданої

вартості» – підвищення компетентностей і смислотворчих структур, що узгоджується з феноменом посттравматичного зростання [38].

У працях О. Забєліної та О. Кузнєцової резильєнтність окреслюється як інтегральна здатність суб'єкта забезпечувати успішну адаптацію до стресорів і життєвих негараздів, підтримуючи ефективність функціонування за умов підвищеного ризику [70]. У межах підходів M. Rutter та E. Werner конструкт розгортається у трьох аналітичних вимірах: когнітивно-біхевіоральному, де в центрі – механізми емоційної саморегуляції та керування поведінковими реакціями в умовах стресу; конструктивному, що наголошує на формуванні проактивної, агентної життєвої позиції; та екологічному, який фокусується на подоланні несприятливих обставин, обумовлених соціальними детермінантами й контекстами спільнотного життя [72]. Така трикомпонентна оптика дозволяє поєднати мікрорівневі процеси регуляції з макрорівневими впливами середовища, описуючи резильєнтність як систему взаємодіючих ресурсів і процесів.

У трактуванні Т.В. Тарасової резильєнтність [77] постає як спроможність особистості ефективно нейтралізувати наслідки економічних, екологічних, технологічних і соціальних викликів, а також мінімізувати шкоду від хронічного стресу, порушень прав людини/дитини та дефіциту асертивних навичок. В той же час на думку Д. Леонтьєва до ядра детермінант стійкості відносять задоволеність життям, усвідомленість і смислову наповненість буття, суб'єктивну вітальність, диспозиційний оптимізм і життєстійкість; у сукупності ці параметри формують мотиваційно-смисловий і енергетичний базис, що підтримує адаптаційні траєкторії та зменшує вразливість до дистресу [69].

У підході Т.В. Федотова резильєнтність постає як невід'ємна здатність сформованих соціально-комунікативних компетентностей і проблемно-орієнтованого копінгу: опанування мовленнєвої та міжособистісної взаємодії, керування афективною збудливістю й імпульсами гніву, довільна емоційна регуляція, виконавчі функції планування та координації дій із соціальним оточенням розглядаються як необхідні операційні механізми, через

які реалізується стійкість до життєвих викликів [78]. За такого підходу соціальні навички не лише супроводжують адаптацію, а виконують роль трансляторів внутрішніх ресурсів у поведінкові стратегії, що забезпечують ефективне вирішення завдань за умов невизначеності.

Словники фіксують повсякденний вимір феномена, наголошуючи на поверненні до психологічного благополуччя та функціональної ефективності після лиха, а також на здатності швидко підлаштовуватися до змін. Кембриджський словник підкреслює відновлення суб'єктивного щастя й успішності після несприятливих подій; Merriam-Webster акцентує на легкості реконфігурації під впливом втрат чи трансформацій; Оксфордський поєднує опірність важким обставинам із швидким «відскоком» до робочого стану [29]. У сукупності ці описи віддзеркалюють дуальність конструкту як процесу реадаптації та результату у вигляді стабілізації якості життя.

Позиція D. Hellerstein акцентує, що стійкість формується через розгортання соціальних зв'язків і активне залучення підтримувальних мереж, смислотворення в умовах випробувань, підвищення освітнього рівня та цілеспрямоване опанування психологічних технік, які полегшують відновлення після дистресу. Дослідник розрізняє дві ключові компоненти: соматичну, що відображає стресостійкість і толерантність організму, та психічну, яка охоплює розвиток і підтримання контактів, використання соціальної опори, пошук екзистенційного значення в складних подіях, нарощування знань і засвоєння ефективних методів саморегуляції. За такої точки зору люди з вираженою резильєнтністю зазвичай демонструють три ознаки: реалістичне прийняття фактичних обставин без заперечення, глибинну віру в осмисленість життя, підкріплену ціннісними орієнтаціями, та високу когнітивну гнучкість, що забезпечує імпровізацію в умовах дефіциту ресурсів [35].

У трактуванні Glenn Shiraldi резильєнтність постає як процесуальна динаміка, що стартує в момент зустрічі зі стресором і підтримується звичками та ресурсами – внутрішніми й зовнішніми, – які кумулятивно вибудовують адаптаційну спроможність. Учений виокремлює п'ять кластерів навичок:

модулювання вегетативних і гормональних реакцій на напруження; керування інтенсивними негативними емоціями; культивація позитивного афекту та відчуття благополуччя; «розквіт» як функціонування на піковому рівні з ефективними стратегіями подолання; емоційна підготовка до періодів кризи. Базою для цих механізмів виступають оптимально функціонуючий мозок і задовільний соматичний стан: нейронні системи, що працюють ефективно, забезпечують навчання, кодування пам'яті, розв'язання проблем, планування й тонке регулювання діяльності всього організму, тим самим підсилюючи можливості саморегуляції та відновлення після стресу [16].

W.W. Li підкреслює активний характер феномена резильєнтності: стійкість розгортається як цілеспрямоване культивування внутрішніх ресурсів подолання – від виконавчих функцій і когнітивної переоцінки до самоефективності та смислотворення, – що разом знижує алостатичне навантаження й підвищує толерантність до стресорів [67].

У літературі триває дискусія щодо онтологічного статусу конструкту – риса, процес чи підсумок адаптації. К.М. Коннор і Дж. Девідсон наголошують на особистісному вимірі, розглядаючи резильєнтність як сукупність психологічних якостей, що дозволяють людині зберігати ефективність і навіть «процвітати» перед загрозами; у цьому баченні провідними виступають диспозиційний оптимізм, цілеспрямованість, впевненість у власній спроможності та гнучкі стратегії саморегуляції [32]. Прихильники процесуальної гіпотези, спираючись на транзакційні моделі «особа–середовище», підкреслюють динамічні зміни у часі: позитивна адаптація постає наслідком взаємодії індивідуальних механізмів регуляції з контекстуальними впливами під тиском значних стресорів. Поряд із цим резильєнтність нерідко описують і як результат подолання труднощів – стабілізацію або підвищення рівня функціонування після кризи. Попри відмінності у підходах, спільним знаменником залишаються дві умови: наявність суттєвих негараздів і демонстрація конструктивної адаптації.

Сучасні емпіричні студії дедалі частіше структурують аналіз у чотири взаємопов’язані блоки: базовий стан до настання неблагополуччя; подія чи період стресу як тригер; стійкі наслідки після подолання; та предиктори цих наслідків – особистісні, соціальні й інституційні чинники, що модифікують траєкторію відновлення [8]. Така оптика дозволяє відрізняти різні криві адаптації – від швидкого відновлення до відкладеного покращення або «процвітання» – і точніше локалізувати точки впливу для психологічних інтервенцій.

У сучасній психолого-поведінковій науці феномен резильєнтності описують через п’ять узагальнених вимірів, що допомагають збагнути його поліструктурну природу та багатовекторні наслідки у взаємодії «особистість–соціум–інституції». По-перше, йдеться про відновлювальну спроможність – здатність системи «тіло–психіка» реконсолідувати функції після дії стресорів. По-друге, про характерологічний стиль функціонування, який підтримує саморегуляцію, самоефективність та цілеспрямованість. По-третє, про феномен «відскоку» – швидке повернення до операційної ефективності після дестабілізації. По-четверте, про часову динаміку, де стійкість розгортається як процес із власними траєкторіями та фазами. І нарешті, про позитивну адаптацію, що проявляється у збереженні або підвищенні рівня життєдіяльності попри значні негаразди [53]. Разом ці макрообласті окреслюють конструкцію психологічної стійкості як інтегративний конструкт із множинними точками прикладання – від нейропсихологічних механізмів до соціальних детермінант.

Відновлювальна спроможність у цьому контексті означає не просто «повернення до норми», а інтелектуально й емоційно опосередкований курс реадаптації, де ключову роль відіграють самопізнання, метакогнітивний моніторинг і гнучкі копінг-стратегії. Люди, здатні до такого відновлення, зазвичай спираються на поєднання індивідуальних характеристик, ресурсів найближчого оточення та ширших соціальних опор [2].

1.2. Психологічна структура резильєнтності військовослужбовців, критерії її розвитку

Військова служба супроводжується специфічними професійними стресорами, що виникають як на етапі підготовки, так і під час виконання бойових завдань: розгортання в незвичних локаціях, дія суворих середовищних чинників, екстремальні вимоги до витривалості та виконавчих функцій, порушення циркадних ритмів, тривала дистанція від сім'ї й ослаблення звичних джерел підтримки. Кумулятивний вплив цих детермінант формує підвищене алостатичне навантаження, яке з часом може трансформуватися у несприятливі наслідки для соматичного та психічного здоров'я, знижувати рівень операційної готовності, ускладнювати продуктивність і гальмувати кар'єрний поступ [59]. У такому контексті резильєнтність – як здатність системи «організм–психіка–соціум» протидіяти стресорам, швидко відновлювати функції або гнучко переорганізовуватися під тиском подій – постає критичним предиктором збереження безпеки, ефективності та бойової спроможності особового складу.

Дослідження Сандри Сефідан і Марії Прамсталлер розглядає резильєнтність як протективний чинник у базовій підготовці рекрутів швейцарських збройних сил [30]. Для більшості новоприбулих цей етап постає як інтенсивний стресовий період, у межах якого саме стійкість визначає ймовірність успішного завершення тренування. Резильєнтність тлумачиться як психологічна здатність опиратися високому напруженню, пристосовуватися до несприятливих обставин і нейтралізувати наслідки травматичного досвіду. Особи з вираженою стійкістю зазвичай демонструють вищу самооцінку, відчутну самоефективність, стабільні міжособистісні зв'язки й результативне розв'язання проблемних ситуацій; сукупно це підсилює операційну готовність та навчальну успішність у базовому курсі.

У військовому середовищі резильєнтність послідовно описують як захисний модератор під час бою, розгортань і повернень додому. Вона зменшує

ймовірність деградації психічного та соматичного здоров’я під впливом загрози життю, а в довшій перспективі пов’язується зі слабшим проявом відкладених наслідків травматизації у ветеранів.

У працях Бредлі К. Ніндла, Деніела К. Біллінга та Джейса Р. Дрена військова резильєнтність трактується як здатність нейтралізувати відкладені ефекти невдач і пов’язаного дистресу для збереження оперативної спроможності та боєздатності підрозділу [5]. Узагальнення дискусій 4-го Міжнародного конгресу з фізичної продуктивності військовослужбовців окреслює п’ять провідних доменів стійкості до інтенсивних військових навантажень: співвідношення фізіологічної та психологічної витривалості; статеві відмінності у стрес-реактивності та відновленні; внесок аеробних і силових тренувальних впливів у протективні механізми; термостійкість як чинник збереження функцій за теплового стресу; а також взаємодія уроджених детермінант із набутою підготовкою та вихованням. Сукупно ці напрями показують, що стійкість має мультикомпонентну природу, де соматичні адаптації, когнітивно-емоційна регуляція й тренувальна періодизація спільно формують траєкторії ефективності в екстремальних середовищах.

Ендрю Флуд і Річард Дж. Кіган висувають поняття когнітивної резильєнтності як здатності утримувати працездатність мисленнєвих процесів і завданнєвих показників попри негативний вплив невдач і супровідного психологічного стресу у військовослужбовців – так званих «тактичних атлетів» [10]. Ідеться про збереження виконавчих функцій, стійкої уваги, робочої пам’яті та швидкості прийняття рішень у ситуаціях високої загрози, що безпосередньо визначає якість командних дій, точність сенсомоторних реакцій і надійність бойових рішень у реальному часі.

На основі огляду досліджень Національного науково-дослідного інституту оборони RAND, Ліза С. Мередіт, Кеті Д. Шерборн і Сара Дж. Ґейлот виокремили сукупність емпірично підтверджених предикторів стійкості військових, згрупованих за рівнями впливу – особистісним, сімейним, організаційним/підроздільним і спільнотним [22].

Зосереджуючись на індивідуальному рівні, йдеться про психологічні й поведінкові механізми, через які боєць зменшує вразливість до стресу та підтримує функціонування під інтенсивними навантаженнями. Ключовим механізмом постає конструктивне подолання: активні, проблемно-орієнтовані й прагматичні стратегії, які спрямовані на розв'язання задач і зниження напруги, доповнені духовно вмотивованими опорами на систему цінностей та спільноти віри як джерело сенсу й соціальної опори. Далі варто звернути увагу на позитивний афект – ентузіазм, пильність, оптимізм, надію, здатність зберігати гумор за тиску подій, а також гнучкість у відповідь на зміни; сукупно це підвищує ширину attentional scope і полегшує доступ до креативних рішень. До цього приєднуються когнітивні процедури переробки досвіду: рефреймінг, переоцінка значущості загрози, смислотворення, зміна преференцій та очікувань, психологічна підготовленість до стресових сценаріїв – усе те, що підтримує більш адаптивні інтерпретації ситуації [58].

Окремої уваги потребує реалістичність цілей і самооцінювання власних можливостей: адекватне тестування реальності, поміркковані очікування наслідків, відчуття контролю над керованими змінними та прийняття того, що не піддається впливу, поєднані з самоефективністю і повагою до себе, знижують ризик дезорганізації. Поведінкова саморегуляція – моніторинг і корекція емоційних реакцій, довільний контроль імпульсів, самопідкріплення – утримує діяльність у руслі поставлених цілей.

Соматичний компонент також є визначальним: треноване тіло покращує стрес-толерантність, прискорює відновлення фізіологічних параметрів та підтримує когнітивну працездатність. Нарешті, альтруїзм як мотиваційний вектор турботи про інших і готовність допомагати без зовнішньої винагороди підсилює відчуття сенсу, розширює мережі взаємної підтримки та виступає буфером для негативних афектів. Разом ці індивідуальні чинники створюють багаторівневу систему протекції, що підвищує ймовірність позитивної адаптації в умовах військової служби [79].

У сімейному контексті резильєнтність військовослужбовця підживлюється якістю емоційної взаємодії та здатністю родини утримувати теплі, підтримувальні стосунки. Спільний час, відкрите спілкування й обмін смислами створюють безпечний простір для вираження переживань і спільного розв'язання труднощів. Відчуття доступності допомоги – емоційної, матеріальної, інструментальної, інформаційної чи духовної – знижує суб'єктивну загрозу та полегшує регуляцію афекту. Турботлива близькість, батьківська компетентність і послідовність у вихованні формують базову довіру й підтримують самоцінність. Гнучкість сімейної ролевої системи, зокрема під час частих змін, пов'язаних із службою, дає змогу адаптуватися до нових вимог, не втрачаючи відчуття єдності [65].

На рівні підрозділу вирішальним є психологічний клімат, що нормалізує кооперацію та надає сенс завданням. Лідерська поведінка, яка поєднує вимогливість із турботою, посилює відчуття гідності служби й підкріплює ідентичність воїна. Позитивні зразки для наслідування і зрозумілі організаційні правила зменшують амбівалентність, підтримують дисципліну та полегшують емоційний самоконтроль. Ефективна командна взаємодія ґрунтується на взаємній підстраховці, адаптивній координації дій і чітких комунікаційних каналах; це, у свою чергу, підсилює згуртованість – спільну відданість місії та взаємну лояльність, без яких неможливі надійність і стійка працездатність у складних умовах.

Ширший соціальний простір також виступає потужним ресурсом. Включеність у місцеву спільноту, участь у громадських або духовних практиках, доступ до соціальних сервісів і освітніх інституцій формують мережі підтримки, які компенсують дефіцит ресурсів під час службових навантажень. Соціальна згуртованість – спільні цінності, взаємна довіра та почуття належності – підвищує колективну стійкість і полегшує спільне подолання криз [57].

У висновках О. Односталка підкреслюється, що високорезильєнтні особи демонструють три провідні характеристики: реалістичне сприйняття подій без

захисного заперечення; стале відчуття осмисленості буття, вкорінене у ціннісних орієнтаціях; виражену адаптивність із здатністю швидко перебудовувати поведінку під дією змін. Подібна конфігурація внутрішніх ресурсів амортизує негативний вплив стресорів і відкриває можливість особистісного поступу в умовах труднощів – через смислотворення, перегрупування цілей і розширення копінг-репертуару [71].

Спираючись на нейробіологічні уявлення про саморегуляцію, P. Rossouw пропонує модель PR6, у якій стійкість постає як взаємодія шести складників: цілеспрямованості, емоційної врівноваженості, наполегливості, аналітичності, соціальної взаємодії та фізичного благополуччя. Синергія цих елементів визначає траєкторії відновлення після стресу та рівень функціональної ефективності в умовах тривалого навантаження [26].

У компоненті цілеспрямованості (vision) йдеться про внутрішню впевненість у власній спроможності та здатність конструювати виразні життєві орієнтири. Перспективне бачення й прив’язаність до довгострокових намірів корелюють із позитивною часовою перспективою та установкою на майбутнє; це підтримує мотиваційну енергію, узгоджує цілі з особистісними цінностями й знижує дезорганізувальний вплив невизначеності.

Емоційна врівноваженість (composure) передбачає тонке самоспостереження за тілесними сигналами та афективними станами, вміння модулювати інтенсивність емоційної відповіді й добирати поведінкові реакції, що відновлюють контроль.

Наполегливість (tenacity) спирається на витримку, наполегле прагнення до завершення складних завдань і толерантність до фрустрації; у поєднанні з установкою на зусилля вона зменшує ймовірність дострокового відступу перед перешкодами.

Аналітичність (reasoning) охоплює розвинені виконавчі функції – критичне мислення, когнітивну гнучкість, творчі стратегії розв’язання проблем, а також готовність перетворювати труднощі на зону навчального зростання;

такий підхід узгоджується з ідеями H. Carver щодо «процвітання» в умовах стресу.

Вимір соціальної взаємодії (collaboration) включає довірливі зв'язки, відчуття приналежності до спільноти, взаємну підтримку й використання гумору як регулятора напруги; показово, що саме переживання доступності допомоги, а не її об'єктивний обсяг, найбільшою мірою буферизує дистрес і стабілізує самопочуття.

Фізичний складник резильєнтності спирається на регулярну рухову активність, що поліпшує нейропластичність, роботу гіпокампа та пам'ять; збалансоване харчування; а також якісний сон із чітким режимом відпочинку. У моделі це узагальнюється ідеєю «здоров'я як щоденної дисципліни»: систематичний догляд за тілесними ресурсами формує надійну базу для саморегуляції, когнітивної працездатності та психологічної витривалості [43].

Рівень психологічної стійкості формується під впливом комплексу психосоціальних детермінант, серед яких провідними є цілеспрямоване подолання як активна саморегуляція поведінки, домінування позитивного афекту, моральна відвага як етична готовність діяти під тиском загрози, когнітивна гнучкість і здатність тонко модулювати емоційні стани [41]. Додатково важать інтегроване відчуття життєвої місії, уважне ставлення до тілесного благополуччя та розгалужені мережі підтримки, що забезпечують соціальну буферизацію стресу. У сукупності ці компоненти підсилюють толерантність до невизначеності, зменшують алостатичне навантаження й утримують ефективність функціонування в умовах тривалих викликів.

Практики зміцнення стійкості передбачають прийняття мінливості як невід'ємної частини існування, перспективне мислення з утриманням «довгого горизонту», культивацію вдячності та фіксацію позитивних елементів досвіду, систематичні вправи усвідомленості, а також дисципліну щодо сну, харчування і рухової активності. Корисно свідомо підтримувати оптимістичні очікування результату, ідентифікувати власні ресурси, плекати зв'язки та залучатися до

взаємодопомоги – від пошуку менторів і «опорних» осіб до участі в спільнотах [80].

Психологічні предиктори резильєнтності включають смислово організовану мету, відчуття узгодженості життєвих подій, превалювання позитивних емоційних переживань, адекватну самооцінку, активний проблемно-орієнтований копінг, самоефективність, реалістичний оптимізм, наявність і використання соціальної опори, когнітивну гнучкість і високий рівень духовної залученості, що разом забезпечують стійкі траєкторії адаптації [52].

У зарубіжних дослідженнях резильєнтність пов’язують насамперед із якістю підтримувальних взаємин у родині та поза нею: турботливі зв’язки формують довіру, забезпечують емоційне заспокоєння, пропонують рольові зразки й підсилюють відчуття безпеки. До цього приєднуються здатність конструювати реалістичні наміри й утілювати їх у дію, упевненість у власній спроможності, розвинені комунікативні та проблемно-орієнтовані навички, а також довільне керування афектом і стрес-реакціями. Сукупність цих характеристик зменшує вразливість до дистресу, розширює копінг-репертуар і підтримує адаптивне функціонування в умовах невизначеності [61].

Супутніми чинниками, що помітно підсилюють стійкість, вважають ефективну організацію часу, реалістично-оптимістичну настанову, практики релаксації та тілесного заспокоєння, емоційну обізнаність і самоконтроль, підтримувальний позитивний настрій, а також регулярний контакт із природним середовищем. Такі повсякденні звички знижують алостатичне навантаження, стабілізують увагу й настрій, сприяють відновленню саморегуляції та підвищенню загальної життєздатності [20].

1.3. Чинники розвитку та зниження резильєнтності під час війни

У сучасних емпіричних оглядах підкреслюється внесок низки психосоціальних детермінант у формування стійкості: активний, проблемно-орієнтований копінг, реалістичний оптимізм, когнітивна переоцінка

загрози, просоціальна поведінка та розгалужені мережі підтримки. Профілактика стрес-індукованих розладів – насамперед ПТСР і депресивної симптоматики – значною мірою залежить від того, наскільки ефективно індивід опановує регуляцію афекту. Соціальна опора і високий рівень резильєнтності чинять опосередковувальний вплив на переробку емоційної інформації та реакції на гострий стрес у військовослужбовців, зменшуючи інтенсивність дисфоричних станів і стабілізуючи виконавчі функції [1].

Ранні теоретико-прикладні підходи запропонували моделі «конструювання стійкості» як сукупності активних шляхів. Н. Гармезі наголошував на взаємодії між інтенсивністю стресорів та наслідками їхнього впливу, тоді як М. Руттер окреслив кілька механізмів, через які особа інтерпретує й долає негаразди: зниження сили ризик-факторів, розрив негативних ланцюгових реакцій, підтримання адекватної самоповаги та відновлення почуття контролю. Ці розробки суттєво вплинули на подальші дослідження, де резильєнтність розглядали у взаємодії з екологічними стресорами та індивідуальними рисами, оцінюючи їхній сукупний ефект на поведінкові патерни і довгострокові адаптаційні траєкторії [75].

Подальший розвиток отримала ідея «біопсиходуховного гомеостазу» Річардсона, за якою стійкість розуміється як динамічна рівновага між тілесними, психологічними та духовно-смисловими компонентами, що безперервно узгоджуються з перешкодами та протективними ресурсами. Водночас сам Руттер наголошував: резильєнтність – це не самодостатня «всеохопна концепція» і не синонім позитивної психології чи компетентності; радше йдеться про підсумок взаємодії багатьох процесів, які, за наявності відповідних умов, забезпечують позитивну адаптацію попри тиск середовища. Це підкреслює необхідність багаторівневого аналізу й обережної операціоналізації конструкту в емпіричних дослідженнях.

У когнітивно-поведінковій терапії розбудова стійкості пов’язується з цілеспрямованою трансформацією базових схем мислення й поведінкових патернів. Першою ланкою виступає корекція внутрішнього діалогу:

автовербалізації, що підривають самоефективність («у мене не вийде», «я не впораюся»), замінюють на підтримувальні формули, які активують установку на зусилля та контроль («я зможу впоратися», «я маю ресурси для цього»). Така когнітивна реструктуризація знижує інтенсивність дистресу під час зустрічі з випробуваннями, підсилює почуття компетентності та стабілізує самоповагу [16].

Наступний компонент – антиципаторне подолання: завчасне опрацювання можливих загроз і вироблення сценаріїв дій. Для військовослужбовця це означає тренування готовності до кризових епізодів через моделювання ситуацій, протоколи реагування, заходи безперервності функціонування. Подібна «підготовлена свідомість» скорочує час на прийняття рішень, зменшує когнітивне перевантаження та підвищує надійність виконання завдань у нестабільному середовищі.

Третій блок охоплює розвиток ефективних стратегій подолання стресу – як емоційно-орієнтованих, так і проблемно-орієнтованих. Регулярні практики уважності й дихальні техніки активують парасимпатичні механізми, фізичні навантаження підтримують нейропластичність і регуляцію аффекту, соціальна взаємодія забезпечує буферизацію напруги, а ритмізоване самообслуговування зменшує алостатичне навантаження. У сукупності ці засоби дозволяють зберігати функціональність під пресом подій і підтримують поступове відновлення після пікових навантажень [23].

Американська психологічна асоціація окреслює розвиток стійкості як поєднання соціальних, когнітивних і поведінкових стратегій, що взаємно підсилюють одна одну. Центральним джерелом протекції виступають довірливі взаємини з найближчими – родиною, друзями, значущими іншими: соціальна підтримка буферизує дистрес і стабілізує емоційний тон. Когнітивна переоцінка допомагає не трактувати кризу як «неспроможну до подолання» загрозу; прийняття того, що не піддається контролю, знімає зайву напругу й повертає увагу до керованих змінних. Реалістичні цілі та поступовий рух до них формують відчуття агентності, а рішучі дії у складних умовах активують

проблемно-орієнтований копінг. Після втрат і травматичних подій корисним є смислотворення – рефлексія над набутим досвідом, що сприяє особистісному зростанню й відновленню почуття цілісності. Поступове нарощування самоефективності підтримує впевненість у власних можливостях, а здатність утримувати «довгий горизонт» – розглядати події у ширшому часовому контексті – зменшує катастрофізацію [45].

Оптимістична настанова, підкріплена надією і цілеспрямованою візуалізацією бажаних результатів, збільшує мотиваційний ресурс і підсилює витривалість у процесі подолання. Не менш важливим є турботливе ставлення до тіла та психіки: регулярна рухова активність, налаштованість на власні потреби, уважність до емоційних сигналів і дисципліна відновлення (сон, відпочинок) знижують алостатичне навантаження, покращують регуляцію афекту та підтримують когнітивну працездатність. У сукупності ці підходи вибудовують екологію життєстійкості, де соціальна залученість, конструктивна оцінка ситуації та самодогляд формують стійкі траєкторії адаптації [19].

У концепції Бешта формування життєстійкості в середовищі «ідеальної родини», де доступні підтримка рідних і друзів та послідовне виховання, окреслюється чотири провідні маркери, що працюють синергійно [6]. По-перше, реалістичне виховання забезпечує адекватне тестування реальності й помірковані очікування щодо власних можливостей і меж контролю. По-друге, ефективні комунікації ризиків формують навички відвертого обговорення загроз і невизначеності без катастрофізації, що знижує тривожність і підтримує регуляцію афекту. По-третє, позитив і когнітивна реструктуризація складних ситуацій допомагають переосмислювати стресові події, переводячи їх у площину навчального досвіду й пошуку рішень; це розширює копінг-репертуар і підсилює толерантність до фрустрації. Нарешті, розвиток самоефективності та витривалості формує внутрішню опору на власні зусилля, дисципліну доведення завдань до кінця й здатність відновлюватися після невдач, що безпосередньо підвищує стійкість.

Психологічна література розглядає зміцнення резильєнтності як тривалий процес цілеспрямованої зміни когнітивно-поведінкових схем і посилення сильних сторін. Йдеться про поступове відпрацювання реалістичного мислення замість автоматичних негативних інтерпретацій, культивацію смислотворчих настанов і відповідального оптимізму, тренування емоційної саморегуляції та навичок проблемного розв’язання, а також підтримку соціальних зв’язків і звичок самодогляду. У міру накопичення таких мікрозмін індивід підвищує здатність витримувати навантаження, швидше відновлюється після стресу та демонструє стабільніші траєкторії адаптації.

Розбудова самосвідомості передбачає метакогнітивний аналіз власних реакцій на стресори та усвідомлення типових патернів відповіді. Йдеться про ідентифікацію тригерів, інтероцептивних сигналів і автоматичних думок, а також про реалістичну оцінку сильних сторін і зон вразливості; саме це відкриває шлях до добору більш адаптивних стратегій регуляції та профілактики дистресу.

Формування саморегуляції ґрунтується на керуванні увагою та емоційною активацією. Практики зниження напруження – кероване уявлення, діафрагмальне дихання, вправи уважності – полегшують модулювання афекту, стабілізують когнітивні процеси й підтримують керовану поведінкову відповідь у складних обставинах [8]. До цього додаються навички подолання, що розширюють репертуар реакцій: рефлексивне письмо (щоденник) для когнітивної переоцінки досвіду, фізичні навантаження та перебування на свіжому повітрі як поведінкова активація, цілеспрямована соціальна взаємодія, оптимізація гігієни сну та використання творчих практик для зниження психофізіологічного збудження.

Підтримка оптимістичної настанови пов’язана з відчуттям особистісного контролю над результатами. Для її підсилення доцільно зосереджувати увагу на керованих змінних у проблемній ситуації, формулювати конкретні кроки розв’язання і використовувати «наміри реалізації» («якщо–то») для оперативного переходу від плану до дії. Такий підхід підвищує

самоефективність, зменшує катастрофізацію та сприяє стійкій позитивній адаптації у відповідь на виклики військової служби [12].

Посилення соціальних зв'язків істотно підвищує життєстійкість, оскільки мережі підтримки виконують функцію емоційного буфера, джерела інструментальної допомоги й простору для смислотворчої розмови. Доцільно не лише поглиблювати наявні стосунки, а й ініціювати нові взаємини в колективах і спільнотах: розширення кола довіри підсилює відчуття належності, зменшує переживання ізоляції й полегшує доступ до ресурсів. Водночас усвідомлення власних сильних сторін підвищує самоефективність: коли людина ідентифікує й цілеспрямовано застосовує компетенції, зростає відчуття контролю над ситуацією та впевненість у здатності впоратися з викликами.

Варто підкреслити, що стійкість не є фіксованою характеристикою – її рівень коливається залежно від типу загрози, інтенсивності навантаження та доступних ресурсів. Суб'єкт може успішно витримувати один стресор і водночас переживати перевантаження за іншого. Тому важливо пам'ятати про ключові детермінанти резильєнтності – соціальна опора, емоційна саморегуляція, когнітивна переоцінка, проблемно-орієнтований копінг, турбота про фізичне здоров'я – і свідомо активувати їх у моменти ускладнень. Така стратегія дозволяє гнучко налаштовуватися на змінні вимоги середовища та підтримувати адаптивне функціонування впродовж кризових періодів [24].

У узагальненні О.О. Когут [76] резильєнтність представників екстремальних професій постає як багатовимірний конструкт із виразними психофізіологічними, емоційними, когнітивними та інтегративними компонентами.

На психофізіологічному рівні йдеться про підвищену толерантність до фізичних стресорів (переохолодження, виснаження, робота в темряві, конфронтаційна взаємодія), здатність гасити дезорганізуючі реакції «бий/біжи/завмри» (паніка, тремор, ступор, надмірна тривога, лють, сльози), а також про вегетативну саморегуляцію – керування збудженням і гальмуванням через дихальні техніки та соматичне заземлення. Важливим є й знання власного

темпераменту та практичне його застосування в кризових умовах: відповідність поведінкових реакцій холеричного, сангвінічного, флегматичного чи меланхолійного профілю завданню, контексту й ризикам [47].

Емоційний вимір охоплює підтримання психоемоційної рівноваги, конструювання відчуття безпеки, заміну неадаптивних захистів більш зрілими механізмами, опрацювання руйнівних афектів і фобічних очікувань. Сюди належать зростання комунікативної компетентності, посилення впевненості у власних силах (зменшення сором'язливості, агресивної імпульсивності, невиправданої самокритики), профілактика й подолання емоційного вигорання через відновлення мотиваційних джерел. Оптимальний рівень психодинамічних властивостей – помірний нейротизм, збалансованість між екстраверсією й інтроверсією, емоційна стриманість – поєднується з психологічною надійністю: витримкою під час небезпеки, здатністю на обґрунтований ризик і швидким виходом зі стану фрустрації [48].

Когнітивна площина пов'язана з виробленням успішних копінг-стратегій і перетворенням невідомих чи загрозливих впливів на керовані сценарії через тренування, стандартизацію та алгоритмізацію дій. Задіяні механізми – саморегуляція уваги, адекватне відображення ситуації, рішучість, наполегливість, обачність, холоднокровність, вибір ефективних шляхів подолання (орієнтація на вирішення проблем, звернення по соціальну підтримку), інтелектуальна гнучкість і позитивна переоцінка подій. До цього додаються техніки трансформації травматичного досвіду, пошук «точок опори» в структурі стресора, розвиток критичного мислення (аналіз причинно-наслідкових зв'язків), висока відповідальність за рішення, спроможність обробляти великі масиви інформації, самоорганізація в умовах дефіциту часу та низької зовнішньої впорядкованості, опанування стратегій урегулювання конфліктів, стійка концентрація, практичне мислення, розсудливість, спостережливість і зібраність під тиском [55].

Інтегративний контур об'єднує вольову регуляцію, цілеспрямованість, схильність до нестандартних рішень у напружених епізодах, широке й

об’єктивне бачення ситуації, розвинену уяву та поле-незалежність як здатність не піддаватися дезорганізуючому впливу середовища. Йдеться також про автономність щодо зовнішніх оцінок, уміння виокремлювати головне серед надлишку стимулів, культивацію інтуїції та образного мислення, а головне – системний підхід до розв’язання надскладних задач.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати резильєнтність військовослужбовців як багатовимірну здатність системи «організм–психіка–соціум» підтримувати функціональну сталість і відновлюваність під впливом бойових та околобойових стресорів. Її зміст поєднує процесуальні механізми (когнітивна переоцінка, емоційна саморегуляція, поведінкова активація, соціальна опора) і результативні показники (збереження ролей, боєготовності, суб’єктивного благополуччя, іноді – посттравматичне зростання). Такий підхід узгоджується з біопсихосоціальним баченням, у якому індивідуальні регулятори, мікросоціальні ресурси й організаційні практики взаємодіють, знижуючи алостатичне навантаження та стабілізуючи адаптацію.

Історія становлення проблематики демонструє еволюцію від уявлень про «захисні механізми» до емпірично підтверджених моделей позитивної адаптації. Лонгітюдні спостереження й подальші студії переконливо свідчать: попри кумулятивний ризик, значна частина осіб здатна підтримувати або нарощувати ефективність функціонування, якщо задіяні протективні ресурси різних рівнів. Розмаїття трактувань не є суперечністю, а відбиває різні площини аналізу одного феномена; інваріантними залишаються дві умови – наявність суттєвих негараздів і демонстрація конструктивної відповіді.

Воєнний контекст робить стійкість критичним предиктором безпеки та дієздатності особового складу: інтенсивні психологічні та фізіологічні навантаження, порушення ритмів, відрив від сім’ї та дефіцит звичних джерел підтримки підвищують ризик дезадаптації. Узагальнення сучасних робіт

показує, що резильєнтність виконує роль буфера як на етапі базової підготовки, так і під час розгортань і повернення, зменшуючи імовірність клінічно значущих наслідків та підтримуючи виконавчі функції, увагу, робочу пам’ять і надійність рішень у реальному часі.

Структурно резильєнтність військовослужбовця має щонайменше чотири взаємопов’язані виміри. Соматичний компонент ґрунтується на тренованості, відновленні та термостійкості, що забезпечують фізіологічну толерантність до навантажень і збереження когнітивної працездатності. Емоційно-регуляторний компонент визначається здатністю модулювати афективну активацію, нейтралізувати дистрес і попереджати професійне вигорання. Когнітивний компонент охоплює гнучкість мислення, критичну оцінку ризиків, планування та варіативне розв’язання проблем, у тому числі в умовах дефіциту часу. Соціально-екологічний компонент включає підтримувальні зв’язки родини, згуртованість підрозділу, якість лідерства та колективну самоефективність спільноти.

Емпірично окреслено предиктори на кількох рівнях. На індивідуальному – активний проблемно-орієнтований копінг, оптимізм, самоефективність, моральна відвага, знання власних уразливостей і сильних сторін, а також дисципліна відновлення (сон, харчування, рухова активність). На сімейному – емоційна теплина, відкриті комунікації, гнучкість ролей і відчуття доступності допомоги. На рівні підрозділу – безпечний психологічний клімат, чіткі норми взаємодії, командна координація та рольове моделювання лідерами.

Окрему цінність для військової психології мають моделі, які операціоналізують стійкість у вимірювані компоненти. Нейропсихологічні підходи (на кшталт PR6) конкретизують домени цілеспрямованості, емоційної рівноваги, наполегливості, аналітичності, соціальної взаємодії та фізичного благополуччя, що дає можливість задавати цілі індивідуалізованих інтервенцій. Когнітивно-поведінкові техніки – від реструктуризації внутрішнього діалогу до антиципаторного подолання – демонструють прикладні механізми підвищення

стійкості, які сумісні з військовими тренувальними протоколами та стандартами підготовки.

Водночас ідентифіковано чутливі зони: резильєнтність є змінною у часі й залежною від профілю загрози, тому вимагає динамічного моніторингу та поєднання первинної, вторинної і третинної профілактики. Важливо не ототожнювати її з окремими диспозиціями (витривалість, его-стійкість) і не редукувати до суто «позитивного мислення»: ефект досягається завдяки взаємодії багатьох процесів, у тому числі організаційних і спільнотних.

Практичний висновок для подальших розділів роботи полягає у необхідності багаторівневої моделі оцінювання і розвитку стійкості у військах: поєднання психометричної діагностики ключових доменів, тренінгів саморегуляції та командної взаємодії, програм сімейної підтримки та заходів зі зміцнення лідерства і клімату підрозділу. Саме така інтегрована стратегія підвищує ймовірність стабільних адаптаційних траєкторій, зменшує ризик небойових втрат і підтримує боєготовність в умовах тривалих воєнних викликів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

В першому розділі було обґрунтовано, що характер професійних завдань військовослужбовців зумовлює підвищену потребу у цілеспрямованому розвитку психологічної стійкості як ключового ресурсу подолання екзогенних стресорів під час операційної діяльності в умовах воєнного середовища. Резильєнтність розглядається як інтегральний конструкт, що поєднує здатність до швидкого відновлення функціонування та адаптивної регуляції, забезпечує своєчасну когнітивну переоцінку ситуації, модерацію емоційної реактивності й підтримання поведінкової самоконтролю. Її компоненти–ефективні копінг-стратегії, толерантність до невизначеності, метакогнітивний моніторинг і навички стрес-менеджменту–сприяють зниженню інтенсивності страху, тривожності та психофізіологічної напруги, запобігають ризикованим патернам поведінки й підтримують надійність виконання службових місій.

З огляду на мету та завдання роботи, для емпіричної верифікації було застосовано валідований інструментарій психодіагностики:

– Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ) з метою кількісного вимірювання стресового навантаження та прогнозу стрес-вразливості (Додаток А);

– Тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном та Г. Віллансоном для вивчення суб’єктивного рівня стресостійкості особистості (Додаток Б) ;

– Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) для оцінювання індивідуальної резильєнтності, зокрема параметрів відновлюваності після травматичних подій і здатності до адаптивної саморегуляції (Додаток В).

Поєднання зазначених методів дозволяє здійснити багатовимірний аналіз індивідуально-психологічних ресурсів і вразливостей військовослужбовців,

виявити профілі ризику, а також операціоналізувати зв’язки між резильєнтністю, суб’єктивною інтенсивністю стресорів та спектром клінічно значущих симптомокомплексів, що має безпосереднє прикладне значення для цілепокладання психопрофілактичних і реабілітаційних інтервенцій у військовослужбовців в умовах війни.

Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). У межах вимірювання резильєнтності військовослужбовців у воєнних умовах застосовано стандартизований опитувальник CD-RISC, який операціоналізує психологічну стійкість як інтегральну здатність підтримувати функціонування, відновлюватися після екстремальних подій і зберігати адаптивну саморегуляцію за високого рівня стресу. Резильєнтність у цій моделі розглядається як ресурс подолання (coping resource) і як мішень інтервенцій у програмах психопрофілактики, реабілітації та лікувально-психологічного супроводу при тривожних, депресивних і стрес-обумовлених реакціях.

Опитувальник містить 25 тверджень із п’ятирівневою градацією відповідей за Лікертом: 0 – «ніколи», 1 – «рідко», 2 – «інколи», 3 – «часто», 4 – «майже завжди». Підсумковий показник утворюється сумуванням балів і варіює в інтервалі 0–100; вищі значення інтерпретуються як більш розвинені ресурси стрес-толерантності, когнітивної переоцінки та емоційної регуляції. Інструмент характеризується належними психометричними параметрами (висока внутрішня узгодженість і конструктна валідність для бойових контингентів), що робить його придатним для міжгрупових порівнянь і моніторингу динаміки під впливом цільових заходів.

Факторна організація опитувальника охоплює п’ять взаємопов’язаних вимірів резильєнтності:

- Індивідуальна дієздатність і наполегливість (орієнтація на високу планку, самоефективність, витримка у досягненні цілей).
- Інтуїтивні судження та витривалість до несприятливих наслідків (швидке прийняття рішень, толерантність до негативних ефектів, стійкість під тиском).

- Конструктивна оцінка змін і соціальна опора (позитивне ставлення до новизни, прийняття невизначеності, відчуття безпеки у значущих стосунках).
- Відчуття контролю / локус контролю (переконання у впливі на події, керування емоційною реактивністю, самоконтроль).
- Духовно-смисловий компонент (трансцендентні смисли, ціннісні орієнтири як джерело стійкості).

Опитування проводилося індивідуально в умовах, що мінімізують зовнішні перешкоди; інструктаж підкреслював добровільність та анонімність. Середній час заповнення становив приблизно 5–7 хвилин. Респонденти послідовно обирали варіанти відповідей для кожного твердження, після чого здійснювався розрахунок сумарного індексу та профільний аналіз за доменами. Отримані бали були використані для: оцінки міжіндивідуальних відмінностей у стійкості; виявлення груп ризику з підвищеною вразливістю до бойових стресорів; тестування асоціацій між резильєнтністю, показниками стрес-навантаження й індикаторами психічного неблагополуччя.

Після заповнення опитувальника здійснювалося сумування балів із подальшою інтерпретацією рівня вираженості резильєнтності. Застосовано такі інтервали: 0–33 – низький, 34–67 – середній, 68–100 – високий показник. Отримані величини розглядалися як індикатори ресурсів стрес-толерантності, ефективності копінгу та емоційної саморегуляції у військовослужбовців.

Стрес розуміється як універсальна біопсихологічна реакція, сформована еволюційно для швидкої мобілізації систем організму у загрозливих ситуаціях (fight-or-flight). В історичній перспективі така відповідь забезпечувала розпізнавання небезпеки й тимчасове підвищення функціональної готовності. В умовах сучасної соціокультурної реальності надмірна інтенсивність або тривалість стресорів призводить до кумуляції «алостатичного навантаження», підвищуючи ризики соматичних і психічних порушень за механізмами хронічної тривожності, депресивних симптомів і дезадаптивних поведінкових стратегій.

Опитувальник бойового стресу О.А. Блінова (ОБСБ). У вибірці військовослужбовців було застосовано стандартизований інструмент оцінки бойового стресу. Опитувальник містить 24 позиції, згруповані у чотири домени: індикатори гострої стресової реакції та посттравматичного розладу; наявні психологічні та соціальні ресурси подолання; зовнішні стресори середовища; внутрішні чинники вразливості, релевантні емоційному напруженню. Реєстрація відповідей здійснювалася за п'ятирівневою шкалою Лікерта (0–4), що відображає суб'єктивну інтенсивність та частоту симптомів/реакцій.

Нами обчислювався інтегральний індекс як середнє арифметичне сум балів за всіма пунктами з урахуванням профільних показників чотирьох субшкал. Узагальнене значення зіставлялося з референтною шкалою бойового стресу для встановлення фази стресового реагування та попередньої оцінки адаптаційного потенціалу військовослужбовця.

Порогові інтервали інтенсивності. Рівень бойового стресу інтерпретувався за такими межами середнього балу:

1,0–2,66 – низька інтенсивність: свідчить про відносно високий адаптаційний ресурс і ефективні копінг-механізми;

2,66–3,91 – середній рівень: відображає помірну адаптацію до бойових впливів, потребує моніторингу ризиків;

3,91–5,0 – висока інтенсивність: індикатор значних труднощів адаптації в психотравмувальних умовах і доцільності цільових інтервенцій (психоедукація, навички саморегуляції, кризові протоколи).

Підшкала 1 – індикатори ГСР/ПТСР. Цей кластер виявляє симптоматику гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу за критеріальною рамкою DSM-5. До нього належать пункти 1, 5, 9, 13, 17, 21, 23 (усього 7 позицій). Високі оцінки (наближені до 5) підвищують імовірність наявності клінічно значущих проявів, причому інтерпретація залежить від латентного періоду після травматичної події (розрізнення гострої та віддаленої фаз). Домени охоплюють інтрузії, уникання, негативні когнітивно-афективні зміни та гіперактивацію.

Підшкала 2 – ресурсний блок (зворотне кодування). Спрямована на оцінку психологічних і поведінкових ресурсів протидії стресорам на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Особливість шкали – реверсивне шкалювання: вищий суб'єктивний рівень ресурсів = нижчий бал. Отже, високі підсумкові значення відображають не проблему, а потужний адаптаційний потенціал військовослужбовця.

Підшкала 3 – прямі емоційні стресори. Блок ідентифікує безпосередні стресогенні впливи на емоційний стан у бойовому середовищі. Показники відображають інтенсивність афективного навантаження, з яким стикається респондент у ситуаціях підвищеного ризику, та пов'язані з ризиками емоційного виснаження й афективної дисрегуляції.

Підшкала 4 – опосередковані (непрямі) впливи. Вимірює стрес-фактори, що впливають на емоційне благополуччя через посередні механізми (соціально-побутові, організаційні, фізіологічні). Цей кластер фіксує менш очевидні, але релевантні детермінанти психологічної вразливості в умовах тривалого стресу.

Сумарна логіка інтерпретації. Профіль за чотирма підшкалами утворює інтегральну картину стресового реагування військовослужбовця: перший домен інформує про симптомний тягар, другий – про буферні ресурси, третій – про афективний пресинг середовища, четвертий – про опосередковані модифікатори стану.

Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Віллансона застосовано як коротку скринінгову міру індивідуальної стрес-резистентності у військовослужбовців. Інструмент оцінює частотність типових емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій у ситуаціях підвищеного напруження, дозволяючи кількісно відобразити толерантність до стресу, саморегуляцію та ефективність копінгу.

Структура та формат відповідей. Опитувальник охоплює 10 пунктів, для кожного з яких респондент обирає одну з п'яти градацій частоти/інтенсивності: «ніколи», «майже ніколи», «іноді», «доволі часто», «дуже часто». Відповіді

кодуються за п’ятирівневою шкалою Лікерта від 0 до 4, де 0 індикує мінімальну вираженість стресових проявів, а 4 – максимальну.

Після заповнення підсумовуються бали за всіма позиціями, формуючи інтегральний індекс. Нижчий сумарний показник відповідає вищій стресостійкості. Вищі суми сигналізують про підвищений стресовий тягар і можливі труднощі у подоланні напруження, що потребує поглибленої діагностики або цільових психопрофілактичних втручань.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Дослідження проводилося в вересні 2025 року. Вибірка склала 47 військовослужбовців Сил оборони України у віці від 27 до 44 років. Середній строк служби 2,3 роки. Всі військовослужбовці, що брали участь в опитуванні, мають статус учасника бойових дій та середній час бойового застосування 9 місяців. 70% мають фізичні наслідки участі в бойових діях (поранення, зафіксовані випадки легкої черепно-мозкової травми – так звані «контузії»), але не мають каліцтв.

За результатами, отриманими за методикою «Опитувальник бойового стресу Блінова О.А.», представленими на рисунку 2.1., рівень гострої стресової реакції у респондентів розподілено наступним чином: 20% мають високу інтенсивність ГСР, 23% - низьку інтенсивність, найбільша частка, 57%, припадає на середній рівень ГСР.

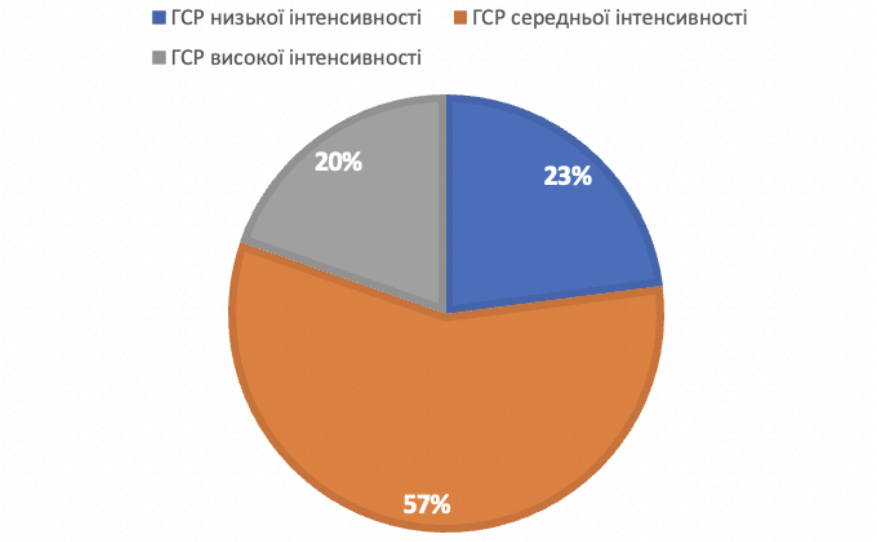


Рис. 2.1. Рівень ГСР за «Опитувальником бойового стресу Блінова О.А.», у %. Джерело: складено автором.

Підшкала 3 – ФБЕВ (фактори безпосереднього емоційного впливу). Цей домен призначений для оцінювання афективного тиску стресорів, що прямо модулюють емоційний стан військовослужбовця (страх, тривожність, дратівливість, емоційна виснаженість). Підшкала охоплює п’ять пунктів і відображає інтенсивність емоційного навантаження у бойовому середовищі. Розподіл індивідуальних показників наведено на рис. 2.2.

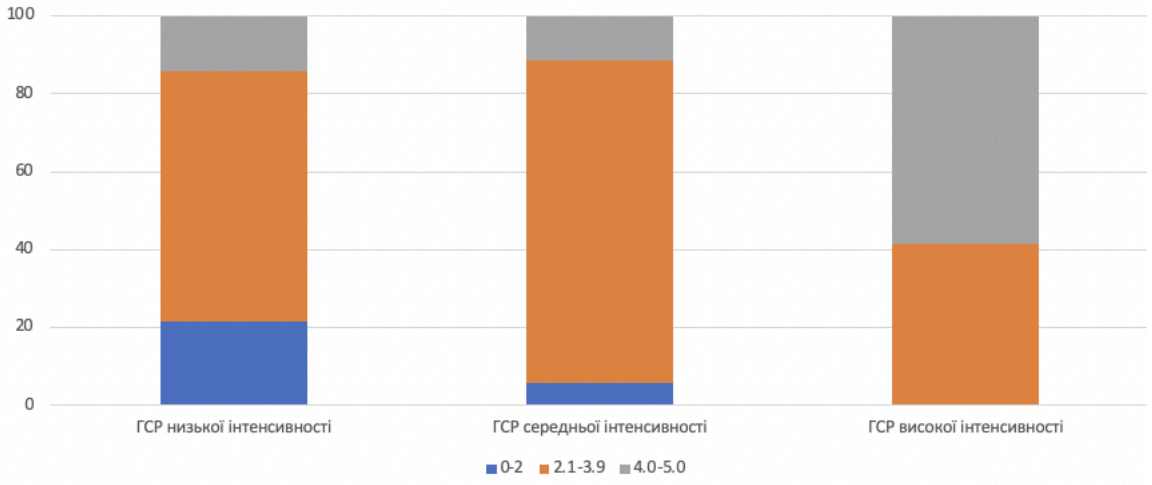


Рис. 2.2. Рівень ФБЕВ відносно ГСР за «Опитувальником бойового стресу Блінова О.А.», у %. Джерело: складено автором.

Аналіз даних показує, що переважна частка військовослужбовців демонструє середню вираженість прямих емоційних стресорів. Такий профіль інтерпретується як помірний афективний пресинг із ризиком кумуляції алостатичного навантаження за умов триваючих бойових впливів.

Водночас респонденти з показниками 4–5 балів належать до групи високого ризику: їхній стан відповідає критичному рівню емоційного виснаження, який недоцільно коригувати виключно в польових умовах інтенсивних дій.

Порівняльний аналіз із показниками ГСР підтверджує градієнтну залежність: у групі з високою гострою стресовою реакцією фіксується значний афективний тягар прямих стресорів, що свідчить про порушення резильєнтного бар'єра та зниження стрес-опору. За середніх значень ГСР вплив залишається помірним, а буферні ресурси ще забезпечують часткову компенсацію бойового навантаження.

Підшкала 2 – ресурсний блок (РБ). Цей кластер індикаторів відображає спроможність військовослужбовця протистояти стресорам на когнітивному, афективному та поведінковому рівнях, охоплюючи такі компоненти, як самоефективність, когнітивна переоцінка, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка та поведінкова активація. Узагальнений розподіл емпіричних показників наведено на рис. 2.3.

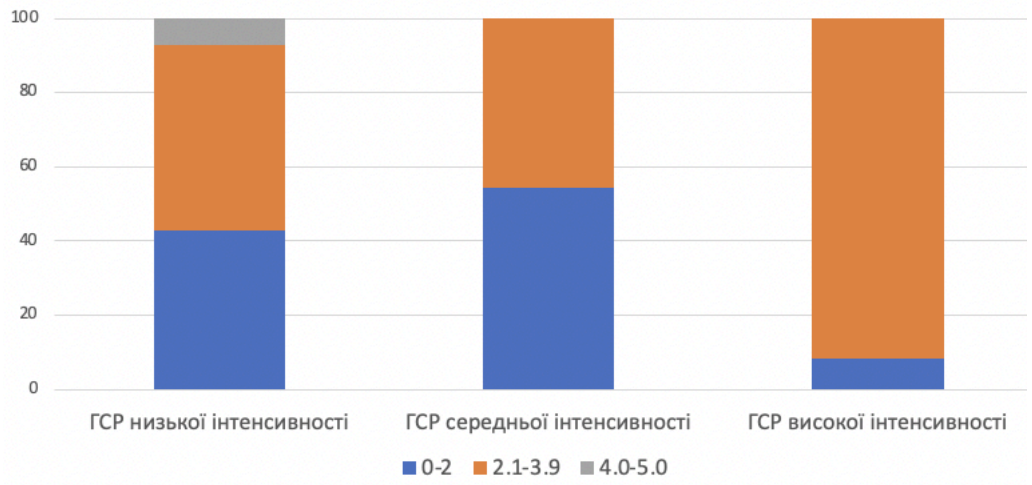


Рис. 2.3. Рівень РБ відносно ГСР за «Опитувальником бойового стресу Блінова О.А.», у %. Джерело: складено автором.

За результатами вимірювання, респонденти з низькою ГСР демонструють вищий потенціал подолання, що проявляється у посиленому ресурсному бар'єрі: у цієї групи наявні стабільні копінг-стратегії, розвинені навички емоційної регуляції та достатній рівень соціально-психологічних опор. Натомість у військовослужбовців із середніми значеннями ГСР спостерігається зниження ресурсної насиченості (домінування показників РБ у діапазоні 0–2), що інтерпретується як ерозія буферних механізмів резильєнтності: актуалізуються ознаки виснаження внутрішніх ресурсів, знижується стійкість до афективного навантаження.

У підгрупі з високою ГСР і середнім рівнем РБ фіксуються ознаки компенсаторних зусиль: простежуються спроби відновлення опор, активізація адаптаційних стратегій і пошук зовнішніх джерел підтримки. Це свідчить про наявний потенціал зміцнення стрес-резистентності за умови своєчасного застосування цільових програм. Сукупно профіль РБ окреслює якість резильєнтного бар'єра та визначає пріоритети інтервенцій для довготривалої підтримки психічної стабільності й операційної надійності в умовах військової служби.

Субшкала № 4 дає визначення впливу стрес-факторів, що посередньо емоційно впливають на особистість комбатанта (ФОЕВ), містить 5 питань. Результати представлені на рисунку 2.4.

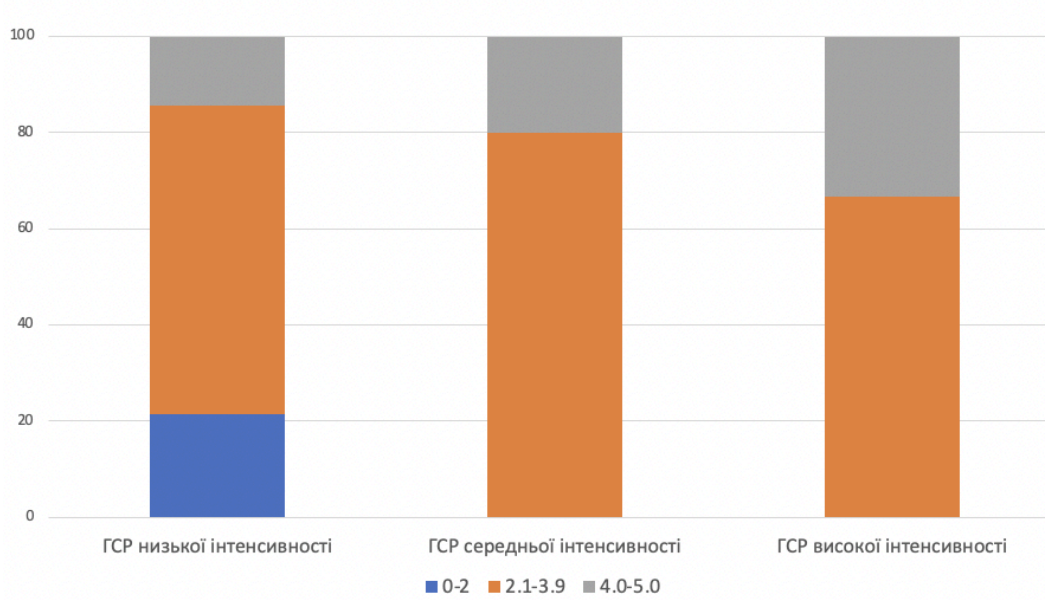


Рис. 2.4. Рівень ФОЕВ відносно ГСР за «Опитувальником бойового стресу Блінова О.А.», у %. Джерело: складено автором.

Аналіз розподілів на рис. 2.4 (співвідношення ГСР та ФОЕВ) показує чіткий градієнт: зі зростанням гострого бойового стресу зникає частка низьких значень ФОЕВ (0–2) і суттєво зростає питома вага високої інтенсивності (4.0–5.0). Для групи з низькою ГСР фіксується наявний сегмент низьких ФОЕВ (порядку однієї п’ятої вибірки) та помірний прошарок високих значень (≈10–15%). За середньої ГСР низькі ФОЕВ практично відсутні, профіль зміщується у бік помірної інтенсивності. За високої ГСР простежується максимальна концентрація у зоні 4.0–5.0 (приблизно третина), тоді як частка 2.1–3.9 зменшується порівняно з попередньою групою.

Показники свідчать, що опосередковані емоційні стресори (ФОЕВ)–організаційні, побутові, часові, фізіологічні та соціальні модифікатори–виконують роль демпферу гострої реактивності: що вищий рівень ГСР, то більша ймовірність переходу до високої інтенсивності ФОЕВ. Водночас помірний діапазон (2.1–3.9) домінує в усіх групах, що вказує на хронічний афективний пресинг середовища навіть за незначної гострої симптоматики.

Далі представимо результати дослідження згідно методики «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена – Г. Віллансона), яка дозволила визначити рівні стресостійкості. Узагальнені результати дослідження військовослужбовців за методикою самооцінки стресостійкості представлено на рисунку 2.5.

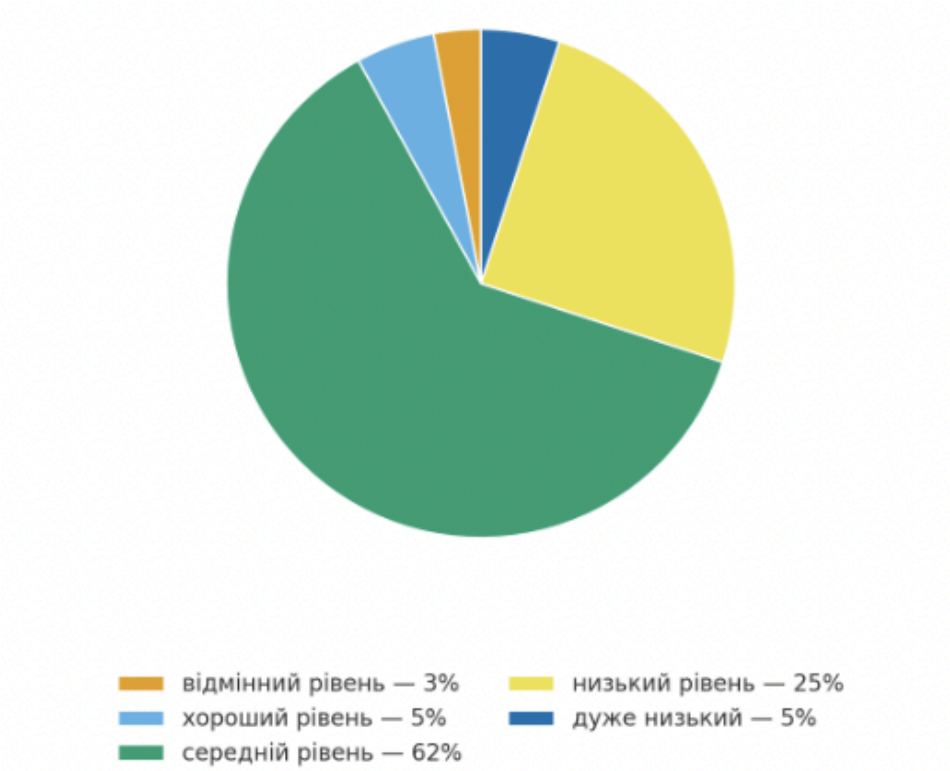


Рис. 2.5. Розподілення результатів за опитувальником «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена – Г. Віллансона), у %. Джерело: складено автором.

Профіль вибірки демонструє домінування середнього рівня стресостійкості (62%) за супроводу низького (25%) та дуже низького (5%) кластерів; частка високих значень представлена мінімально (“відмінний” 3% + “хороший” 5% = 8%). Така конфігурація вказує на неоднорідну, переважно “середню” резильєнтність із помітним прошарком у зоні ризику (30%), що потенційно підвищує ймовірність кумуляції алостатичного навантаження під час тривалих бойових впливів.

Середній рівень (62%): функціональна, але вразлива рівновага–ресурси дозволяють утримувати працездатність, однак за умов інтенсивних стресорів можливий зсув у бік дезадаптації без профілактичної підтримки.

Низькі та дуже низькі показники (30%): індикатори обмежених копінг-ресурсів, високої емоційної реактивності, дефіциту відновлення та соціальної опори–потребують пріоритетного втручання.

Високі значення (8%): буферна група з розвиненими навичками саморегуляції й толерантністю до невизначеності; доцільно використати як ресурсні ядра/менторів у підрозділах.

Стресостійкість (резильєнтність) та інтенсивність ГСР мають обернений зв’язок: чим вища стресостійкість, тим нижча очікувана гостра реакція на бойові стресори, і навпаки. Результати представлені на рисунку 2.6.

Домінують “середні” категорії в обох методиках (62% vs 57%). Це вказує на функціонально достатню, але вразливу рівновагу: без профілактичних заходів можливий перехід до дезадаптації під дією накопичених стресорів (ФБЕВ/ФОЕВ за ОБСБ).

Низька/дуже низька стійкість = 30% при високій ГСР = 20%. Частина особового складу з низькою резильєнтністю ще не проявляє високої гострої реакції – вікно профілактики (можливий захисний внесок ресурсного блоку ОБСБ і умов служби). Висока стійкість = 8% vs низька ГСР = 23%. Є додатковий сегмент зі зниженою ГСР, який не переходить у високі бали за резильєнтністю.

Після зіставлення показників бойового стресу (ОБСБ) та самооцінки стресостійкості наступним етапом стало вимірювання резильєнтності як базового предиктора адаптаційної спроможності військовослужбовців у екстремальному середовищі війни. Резильєнтність розуміється як інтегральний ресурс відновлення, когнітивної переоцінки та емоційної саморегуляції, що визначає траєкторію пристосування до психотравмувальних подій.

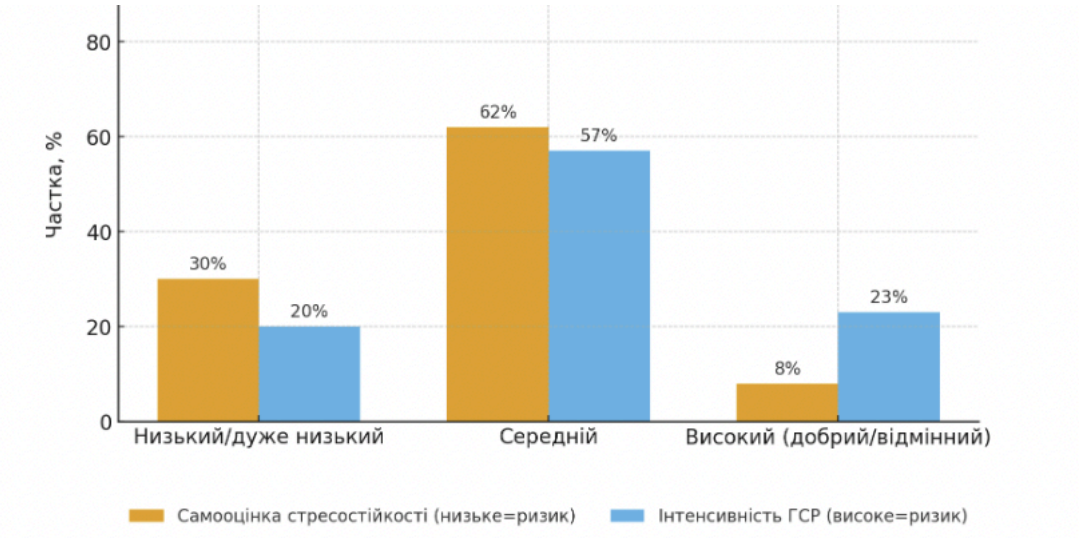


Рис. 2.6. Співставлення результатів за опитувальником «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена – Г. Віллансона) та ОБСБ, у %. Джерело: складено автором.

Для кількісної оцінки застосовано Connor–Davidson Resilience Scale – коротку версію CD-RISC-10. Інструмент містить 10 тверджень із п’ятирівневою градацією відповідей (0–4), що відображає частоту/інтенсивність проявів резильєнтної поведінки. Сумарний бал варіює у межах 0–40; вищі значення інтерпретуються як більш розвинені копінг-стратегії, толерантність до невизначеності та стійкість до стресу. Результати подано на рисунку 2.7.

За CD-RISC-10 у вибірці військовослужбовців зафіксовано: низький рівень – 32%, середній – 48%, високий – 20%. Отже, дві третини контингенту перебувають у зоні середньо-низької резильєнтності (80%), що вказує на функціональну, але потенційно уразливу адаптацію в умовах тривалого бойового стресу.

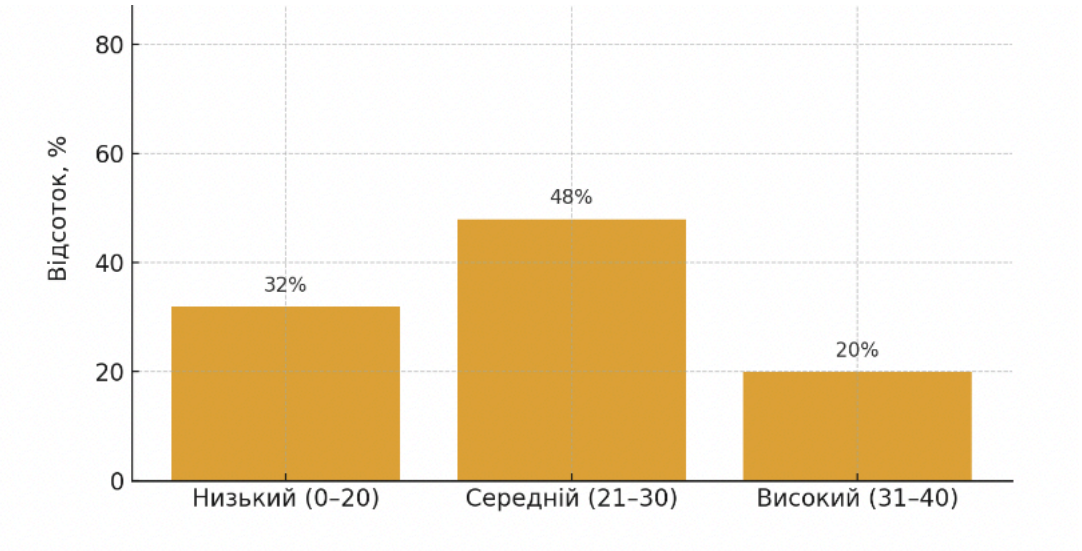


Рис. 2.7. Розподілення результатів за опитувальником Connor–Davidson Resilience Scale, у %. Джерело: складено автором.

Низький рівень (32%). Типові маркери: знижена самоефективність, дефіцит когнітивної переоцінки, висока емоційна реактивність, втома/порушення сну, обмежений репертуар копінгу. Ця група має найвищий ризик кумуляції алостатичного навантаження та переходу до дезадаптивних патернів (уникання, ризикована поведінка, соматизація).

Середній рівень (48%). Підтримують працездатність, однак баланс «напруга–відновлення» хиткий. За наростання екзогенних стресорів ймовірний зсув у бік симптомної ескалації (гіперактивація, афективна лабільність).

Високий рівень (20%). Наявні розвинені буферні механізми: толерантність до невизначеності, самоконтроль, гнучкий копінг, опора на соціальні зв’язки/цінності. Ресурсна група для внутрішнього менторства.

Тріангуляція з іншими показниками вибірки. Самооцінка стресостійкості: високі – 8%, середні – 62%, низькі – 30%. Профіль близький до CD-RISC-10 за «низьким/середнім» сегментом (30–32% та 48–62%), але частка «високих» за самооцінкою менша (8% проти 20% за CD-RISC-10). Це типовий ефект різниці конструктів: CD-RISC вимірює ресурс/поведінкові індикатори, тоді як короткий тест – суб’єктивний стан; також впливають соціальна бажаність і контекст опитування.

Інтенсивність гострої стресової реакції: низька – 23%, середня – 57%, висока – 20%. Спостерігається очікуваний обернений зв’язок між резильєнтністю та ГСР: найбільші сегменти – середні (48–57%); «хвости» розподілу симетричні (20% високої резильєнтності ↔ 23% низької ГСР; 32% низької резильєнтності ↔ 20% високої ГСР). Це підтверджує валідність профілю та роль резильєнтності як модератора симптомного тягаря.

Симетрія хвостів відображає очікуваний обернений зв’язок, але не тотожність. Частина респондентів із низькою резильєнтністю ще не маніфестує високої ГСР, тоді як деякі з високою резильєнтністю демонструють середню ГСР (вплив ФБЕВ/ФОЕВ, інтенсивність ситуаційних загроз).

Група високого ризику (низька резильєнтність, 32%): швидка стабілізація (сон/навантаження, гігієна відновлення), тілесно-дихальні техніки, базова психоедукація, корекція дисфункційних переконань, фасилітація соціальної підтримки, за показами – реабілітаційні маршрути з виведенням з інтенсивних ділянок.

Група помірного ризику (середня резильєнтність, 48%): проактивний моніторинг та мікроінтервенції для недопущення «ерозії» ресурсів: тренування саморегуляції, когнітивна переоцінка, ритуали безпеки/командні check-in, ротації, нормалізація ритму «робота–відпочинок».

Група ресурсу (висока резильєнтність, 20%): підтримувальні модулі, залучення як внутрішніх фасилітаторів/менторів у тренінгах та групах взаємопідтримки.

Нами було зроблено перевірку стандартизованих залишків для трьох методик у трьох категоріях («низький», «середній», «високий»). Результати для вибірки N=47 представлені в таблиці 2.1. Таблиця подає стандартизовані залишки R_{ij} для 3×3 контингенційної матриці. Значення інтерпретуються як z-оцінки відхилення спостережених частот від очікуваних; додатні — надлишок порівняно з очікуванням, від’ємні — нестача.

Таблиця 2.1.

Стандартизовані залишки R_{ij} для порівняння розподілів за трьома методиками.

	Низький	Середній	Високий
CD-RISC-10	0.46	-0.65	0.62
Самооцінка стресостійкості	0.18	0.52	-1.23
ГСР (ОБСБ)	-0.64	0.13	0.62

Найбільш помітний зсув зосереджений у комірці «самооцінка стресостійкості — високий рівень» (R = -1,23). Цей дефіцит корелює з раніше зафіксованою низькою часткою «високих» значень за коротким тестом самооцінки і узгоджується з тим, що самозвітний показник чутливіший до поточного психоемоційного стану та соціально бажаних тенденцій, ніж до стабільних ресурсних характеристик. Водночас у тій же шкалі спостерігається невеликий надлишок на середньому рівні (R = 0,52), що підсилює висновок про концентрацію відповідей у «центрі» розподілу.

Профіль CD-RISC-10 демонструє слабку нестачу у середній категорії (R = -0,65) при незначних додатних зміщеннях на полюсах низького та високого рівнів (R = 0,46 та R = 0,62 відповідно). Така конфігурація виглядає як легке «розплющення» розподілу резильєнтності: опитувальник, що вимірює поведінково-ресурсні індикатори, відносно частіше «виводить» респондентів поза середину, ніж коротка самооцінка, але масштаб відхилень надто невеликий, щоб говорити про суттєві структурні розбіжності.

Для показників гострої стресової реакції за ОБСБ фіксується дзеркальний, але також помірний малюнок: дефіцит у низькій категорії (R = -0,64), практично нульовий зсув у середній (R = 0,13) та невеликий надлишок у високій (R = 0,62). Це відповідає очікуваному оберненому зв’язку між резильєнтністю і симптомним навантаженням: там, де за ресурсними

шкалами спостерігаються дещо вищі верхні хвости, у ГСР з'являється помірний надлишок високих значень і, відповідно, недобір низьких.

Локальні відхилення не перевищують пороги практичної значущості для клітинкових z-оцінок ($|R| < 2$), отже, залишки сформовані рівномірно, без домінування окремих комірок. Зростання бойового стресу системно пов'язане із послабленням суб'єктивних і об'єктивованих ресурсів, тоді як вищі резильєнтні показники та позитивна самооцінка стійкості йдуть пліч-о-пліч і асоціюються зі зниженим симптомним тягарем. Ці закономірності задають чітку модель взаємозв'язків для подальшої інтерпретації результатів у наступному розділі.

Висновки до другого розділу

Емпіричний етап підтвердив, що резильєнтність військовослужбовців є системним чинником, який модерує інтенсивність стрес-реакцій у бойовому середовищі. Використаний мультиметодичний дизайн (ОБСБ, CD-RISC/ CD-RISC-10, тест самооцінки стійкості) забезпечив узгоджену картину стану вибірки та дозволив розвести ресурсні характеристики (резильєнтність) і симптомні прояви (гостра стресова відповідь).

За ОБСБ інтенсивність ГСР розподілилася так: 20% – високий рівень, 57% – середній, 23% – низький. Це вказує на домінування помірного симптомного навантаження при наявності суттєвого «хвоста» підвищеної гостроти. Підшкали інструмента демонструють внутрішню узгодженість: зростання ГСР супроводжується посиленням ФБЕВ і ФОЕВ, тоді як ресурсний блок характеризується ознаками ерозії саме у групах із середніми та високими значеннями ГСР.

За коротким тестом самооцінки стресостійкості переважає середній рівень (62%) за наявності 30% низьких/дуже низьких значень і лише 8% високих. Таким чином, суб'єктивна оцінка власної стійкості тяжіє до «середини», що узгоджується з профілем ГСР і відображає вразливу рівновагу між навантаженням та відновленням.

За CD-RISC-10 фіксується 32% низької, 48% середньої та 20% високої резильєнтності. Отже, дві третини контингенту знаходяться у зоні середньо-низьких ресурсів, тоді як п’ята частина вибірки утворює «ядро» підвищеної стійкості. Порівняння з самооцінкою виявляє очікувану розбіжність у верхньому сегменті (20% проти 8%), що пояснюється різною природою конструктів:

CD-RISC відбиває стабільні поведінково-ресурсні характеристики, тоді як короткий тест – поточний суб’єктивний стан.

Зіставлення демонструють обернений зв’язок «резильєнтність ↔ ГСР» на рівні агрегатів: збільшення частки високої стійкості супроводжується більшою часткою низької ГСР (20% ↔ 23%), а поширення низької резильєнтності корелює з підйомом високої ГСР (32% ↔ 20%). Разом із градієнтом ФБЕВ/ФОЕВ це свідчить, що прямі й опосередковані емоційні стресори виступають демпферними симптомного тягаря, тоді як ресурсний блок виконує буферну функцію.

Отримані дані підтверджують психометричну валідність застосованих інструментів у бойовій вибірці і забезпечують надійний емпіричний фундамент для подальшого аналізу. Сукупний профіль вибірки можна охарактеризувати як компенсований, але нестійкий: більшість підтримує працездатність на тлі хронічного афективного пресингу, тоді як суттєві міноритарні групи демонструють або високу вразливість, або резильєнтне «ядро».

РОЗДІЛ 3
ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Психологічні методи, прийоми та техніки оптимізації розвитку резильєнтності у військовослужбовців

Огляд емпіричних даних свідчить, що залучення до різних видів дозвіллєвої та рефлексивної активності підвищує здатність індивідів ефективно долати стресові ситуації. Регулярна організація вільного часу сприяє конструктивнішій поведінковій та емоційній відповіді на стресори, оскільки забезпечує відновлення ресурсів саморегуляції та знижує фізіологічну реактивність. Значущими у цьому контексті постають інтервенції майндфулнес-спрямування: заняття йогою та медитативні практики корелюють зі зменшенням рівня напруження, поліпшенням увагового контролю та розвитком навичок усвідомленого ставлення до власних переживань. Додатковим механізмом психоемоційної стабілізації виступає виразне письмо, орієнтоване на усвідомлення, вербалізацію та інтеграцію афективного досвіду; перенесення почуттів у письмовий наратив знижує інтенсивність негативних емоцій і сприяє когнітивній переробці травматичного змісту.

Окремої уваги заслуговують ігрові форми роботи. Вони редукують значущість «єдиного правильного результату», тим самим послаблюючи тривожність і напруження взаємодії. За таких умов створюються безпечні можливості для розкриття індивідуального потенціалу, вільного обговорення тем тілесності та емоційної саморефлексії. Незалежно від вікових характеристик учасників, ігровий формат стимулює спонтанність, креативність і безпосередність, що підвищує залученість і полегшує засвоєння нового досвіду [14].

Основною метою тренінгової програми є підвищення усвідомленості учасників щодо мисленнєвих шаблонів і стереотипів, які перешкоджають адекватній оцінці власного тілесного Я, а також набуття знань, необхідних для

гармонійного розвитку тілесної свідомості та перенесення цих знань у повсякденні практики. Завершальний етап роботи передбачає аналіз та обговорення виконаних завдань, співвіднесення отриманих результатів із поставленими цілями і прогнозування способів використання виявлених механізмів та засвоєної інформації у реальних життєвих ситуаціях [8].

Структура програми включає дихальні вправи як засоби саморегуляції.

а) Черевне (діафрагмальне) дихання сприяє зниженню нервово-психічного напруження та відновленню емоційної рівноваги. Освоєння техніки передбачає здійснення вдиху й видиху переважно за рахунок наповнення нижньої третини легенів із рухом черевної стінки за незмінного положення грудної клітки та плечей. Рекомендований цикл «4–2–4»: на 4 рахунки – вдих, 2 – пауза, 4 – видих; дихання повільне, через ніс, зі зосередженням уваги на його процесі. Після опанування техніки військовослужбовцям доцільно застосовувати її за перших ознак психічної напруги, дратівливості чи переляку; 2–3 хвилини виконання зазвичай сприяють відновленню психічного балансу або пом’якшенню негативних емоцій.

б) Верхнє (апікальне) дихання здійснюється за участі верхньої третини легенів із підняттям плечей; вдих і видих виконуються через ніс, глибокими та швидкими рухами. Його доцільно використовувати за появи втоми, апатії або сонливості з метою короткочасної активації психічних процесів та відновлення відчуття бадьорості [23].

Релаксація (від лат. relaxatio – зменшення напруження, ослаблення) – це стан спокою та розслабленості, що настає внаслідок редукції психофізіологічної напруги після інтенсивних емоційних переживань або значних фізичних зусиль. Її прояви можуть бути як мимовільними (наприклад, розслаблення під час засинання), так і довільними – досягнутими через прийняття спокійної пози, викликання уявних образів, асоційованих зі спокоєм, а також цілеспрямоване розслаблення м’язів, залучених до різних видів активності. Релаксація є одним із базових прийомів аутогенного тренування та застосовується для нормалізації

емоційного стану, зниження вегетативної реактивності та відновлення ресурсів саморегуляції.

Показовим інструментом є техніка «Каракулі», мета якої полягає у дослідженні й експресії емоційних станів, зниженні м’язового та психоемоційного напруження, а також сприянні саморозкриттю. Процедура передбачає прослуховування музики з фокусом на її ритм і настрій, уявлення відповідного образу та його відтворення на аркуші за допомогою «каракуль», ліній і крапок. По завершенні учасників просять інтерпретувати створену нефігуративну композицію, звертаючи увагу на асоціації й змістові смисли, після чого проводиться групове обговорення результатів [40].

У межах тренінгової програми застосовано аутогенне тренування (від грец. autos – «сам», genos – «походження») як метод свідомого керування індивідуальним функціональним станом. Техніка ґрунтується на механізмах самонавіювання та саморегуляції, завдяки яким людина через спеціально структуровані вправи навчається вибірково розслабляти м’язи всього тіла або його окремих частин, модулювати перебіг нервово-психічних процесів, впливати на серцево-судинну систему та обмін речовин. Аутотренінг підсилює концентрацію уваги, образну уяву і контроль мимовільної розумової активності, що підвищує результативність значущої діяльності та рівень психологічної готовності до її виконання в умовах дії екстремальних чинників.

Система аутотренінгу реалізується у два взаємопов’язані етапи: оцінювання стану та мобілізація. На першому етапі провідний акцент робиться на м’язовій релаксації, формуванні відчуття спокою та впевненості; вправи спрямовані на досягнення відчуттів тяжкості, тепла чи прохолоди як індикаторів опанування вегетативних функцій. Другий етап – мобілізаційний – передбачає оволодіння довільним керуванням власним станом: індивід навчається цілеспрямовано викликати потрібні психофізіологічні зміни, оперативно активізуватися за перших ознак утоми та формувати вольову установку для ефективних дій в екстремальних умовах [28].

Методи організації роботи охоплюють рухливі та рольові ігри, фасилітовані бесіди, вправи на релаксацію й зняття м’язового напруження, а також завдання, спрямовані на розвиток комунікативних умінь та емоційної сфери.

У межах установчого блоку учасників ознайомлено з правилами групової взаємодії:

- участь у вправах, іграх та інших видах діяльності є добровільною;
- висловлювання товаришів слід слухати мовчки, без перебивань і позачасових коментарів;
- оцінювати дозволено лише вчинки, а не особу; критика має бути м’якою, конструктивною і, за можливості, супроводжуватися конкретною порадою адресатові;
- висловлювати слід власні думки та почуття, уникаючи переказів або інтерпретацій висловлювань інших;
- дотримуватися конфіденційності: не обговорювати поза групою те, що відбувається в її межах [11].

Нами рекомендовано запроваджувати ритуали привітання та прощання як сталий елемент групової роботи: вони підсилюють згуртованість, формують атмосферу довіри й прийняття – основу продуктивної взаємодії. Ритуали доцільно виробляти спільно з учасниками в процесі обговорення або запропонувати варіанти від тренера, виконувати їх на кожній зустрічі з обов’язковою участю всіх. Нами рекомендовано поступово передавати контроль за дотриманням ритуалів від ведучого до самої групи.

Тематика тренінгу представлена в таблиці 3.1. Докладний план занять представлено в Додатку Г.

Таблиця 3.1.

Тематика тренінгу для підвищення рівня резильєнтності військовослужбовців

Тема	Назва	Завдання
1.	Самопізнання	1. Визначити власні цінності, цілі 2. Пізнати ірраціональні судження і способи поведінки 3. Визначити та опанувати шляхи трансформації ірраціональних суджень і способів поведінки в раціональні, які будуть сприяти формуванню ефективної життєвої позиції і досягненню обраних цілей
2.	Як досягти мети	1. Усвідомити власні мотиви досягнення цілей 2. Визначити основні складові, спланувати і здійснити кроки досягнення мети
3.	Робота над проблемою. Опір. Захисні механізми психіки	1. Усвідомити і проаналізувати своє вміння чути інших, познайомитися з правилами активного слухання 2. Здійснити моніторинг захисних механізмів психіки 3. Обійти опір і отримати можливість зустрітися з глибинними проблемами
4.	Почуття. Способи вираження почуттів	1. Розглянути такі поняття, як «почуття», «особиста межа», «особиста територія» 2. Усвідомити можливості різного вираження власних почуттів 3. Розглянути особливі прийоми роботи з почуттями образи, гніву, страху, печалі
5.	Полюбити себе	1. Розглянути поняття відносної і абсолютної свободи 2. Визначити власні ресурси 3. Усвідомити і розвивати почуття радості та любові
6.	Самоприйняття. Самосхвалення. Позитивне мислення	1. Розглянути питання зовнішньої і внутрішньої привабливості 2. Здійснити пошук власного життєвого сценарію, своєї «зони міцності» 3. Усвідомити ставлення до своїх успіхів і невдач, навчитися прийомам роботи з думкою 4. Пропрацювати вправи, що дозволяють чути і відчувати своє внутрішнє «Я»

Тема	Назва	Завдання
7.	Права та обов'язки. Відносини з іншими. Життя за власним вибором	1. Визначити власні права та обов'язки, негативні ролі, в які люди виявляються легко залученими, і можливість їх перетворення в позитивні 2. Розглянути питання підвищення особистої відповідальності за власні думки, почуття і дії 3. Пропрацювати вправи, спрямовані на розвиток навичок розуміння і конструктивної взаємодії з людьми
8.	Впевненість у собі	1. Здійснити практичне відпрацювання різних моделей поведінки і емоційних станів, які сприяють формуванню вміння управляти вираженням своїх почуттів та пошуку необхідного для впевненості в собі внутрішнього самовідчуття 2. Пропрацювати вправи, прийоми саморегуляції, які сприяють зняттю напруженості, тривожності і зміцненню життєрадісності, а також вправи для створення позитивного образу майбутнього

Для підсилення психоедукаційного ефекту доцільно використовувати дві точки рефлексії: коротку рефлексію на початку (актуалізація спогадів про попередню сесію: що робили, що запам’яталося, з якою метою) та підсумкову рефлексію наприкінці заняття (відповіді на запитання: для чого це потрібно, як це може допомогти в житті). Нами рекомендовано завершувати зустріч забезпеченням зворотного емоційного зв’язку між учасниками групи, що підтримує згуртованість і перенос ефектів у повсякденну взаємодію [49].

Вступний шерінг доцільно використовувати для короткого обміну думками та почуттями щодо зустрічі, озвучення актуального психологічного стану й очікувань.

Розминку нами рекомендовано застосовувати як інструмент регуляції емоційного стану та рівня активації учасників і для включення у продуктивну діяльність. Її доцільно планувати на початку заняття, між окремими вправами, а також у разі потреби змінити актуальний емоційний фон. Вправи варто добирати з урахуванням мети та змісту конкретної сесії; доцільно

використовувати такі, що готують до сприйняття теми й підтримують внутрішню свободу в тілесно-орієнтованій роботі.

Нами рекомендовано визначати базову частину заняття як структуровану сукупність вправ і прийомів, спрямованих на розв'язання завдань розвивального комплексу. Доцільно використовувати розігрування проблемних ситуацій, відпрацювання нових способів поведінки й емоційного реагування, а також підсумкове узагальнення з акцентом на ключових моментах індивідуального досвіду учасників.

Послідовність вправ доцільно вибудовувати з чергуванням видів діяльності та психофізіологічних станів: від рухливого – до спокійного, від інтенсивної, напруженої гри – до релаксації тощо. Нами рекомендовано планувати навантаження з урахуванням фактору стомлюваності дітей та індивідуальних відмінностей темпу залучення. У разі зниження тонусу чи уваги доцільно використовувати вправу-енергізатор для піднесення настрою та оптимізації емоційного стану.

Заключний шерінг нами рекомендовано проводити у двох вимірах:

– емоційному (що сподобалося / не сподобалося і чому);

– смисловому (чому це важливо та навіщо ми це робили).

Нами рекомендовано трактувати рефлексію як цілеспрямоване осмислення власних дій: на відміну від спонтанного «мислення», рефлексивна практика передбачає свідоме зусилля проаналізувати подію, усвідомити власну реакцію та визначити, як діяти інакше й ефективніше в подібних ситуаціях надалі. Доцільно використовувати три її складові:

- переддіяльнісну рефлексію (прогнозування намірів і критеріїв успіху),
- рефлексію під час діяльності (поточне коригування поведінки),
- аналіз після діяльності (узагальнення висновків і перенесення досвіду).

Перші два заняття становили установчий блок. Його ключові завдання полягали у формуванні внутрішньої мотивації до взаємодії та співпраці з

психологом, налаштуванні на позитивні зміни у власному житті, а також у підвищенні впевненості в собі та розкутості учасників.

У тренінговому форматі доцільно застосовувати структуровані запитання, що спонукають до роздумів і підтримують зміну поведінки (наприклад: «Що я роблю? Чому саме так? Які є альтернативи? Що візьму з цього в наступну ситуацію?»).

Нами рекомендовано інтегрувати практики усвідомленості як інструмент, що спирається на нейропластичність («досвід змінює мозок») і тренує навичку спрямовувати увагу на теперішній досвід щомиті. Доцільно використовувати короткі вправи майндфулнес для розвитку робочої пам'яті, емоційної саморегуляції, зосередженості та ситуативної обізнаності військовослужбовців, що підвищує ефективність функціонування в реальних умовах служби [67].

Рекомендовано організовувати тренінгові заняття 1–2 рази на тиждень тривалістю близько 90 хвилин. Доцільно використовувати вхідну та підсумкову діагностику (pre-/post-assessment) для перевірки ефективності програми, а також поточний моніторинг динаміки для своєчасного коригування змісту занять.

3.2. Психологічні рекомендації щодо оптимізації розвитку резильєнтності військовослужбовців під час війни

Резильєнтність визначається як здатність індивіда ефективно адаптуватися та швидко відновлюватися після впливу стресу, лиха, травми чи втрат. Вищий рівень резильєнтності асоціюється зі збереженням емоційної рівноваги та психофізичного здоров'я у ситуаціях підвищених вимог; нижчий рівень пов'язується з тенденцією до проблемоцентричної фіксації, переживанням перевантаженості, використанням неадаптивних копінг-стратегій, а також зростанням показників тривожності та депресивної симптоматики.

Розвиток резильєнтності можливий за рахунок тренування цілеспрямованої уваги до позитивних і смисложиттєвих аспектів досвіду. Така спрямованість уваги розглядається як інструмент редукції частоти негативних

автоматичних думок і підвищення когнітивної селективності на користь значущих елементів подій [25].

Навчання резильєнтності доцільно структурувати за чотирма взаємопов'язаними вимірами: емоційним, когнітивно-рефлексивним, фізичним і духовним. Систематичне опрацювання зазначених сфер пов'язується зі зменшенням рівня стресу та тривожності, підвищенням якості життя й переорієнтацією сприйняття неминучих життєвих викликів у бік можливостей розвитку.

Підвищення резильєнтності може здійснюватися через програми самодопомоги. Як приклад розглядаються онлайн-модулі з формування стійкості, розміщені на ресурсах професійних психологічних асоціацій; їх імплементація у повсякденні практики та професійну підготовку розглядається як ефективний засіб підтримки адаптаційного потенціалу.

В науковій літературі окреслюються базові кроки індивідуального підвищення резильєнтності: розширення мережі соціальної підтримки; культивація оптимізму; реалістична оцінка ситуацій та постановка досяжних цілей; підтримання емоційного й соціального балансу; поєднання проблемно- та емоційно-фокусованих стратегій копінгу. З огляду на значущість самостійної підготовки для ефективного засвоєння матеріалу, зазначена стратегія розглядається як дієвий інструмент індивідуалізованого відновлення військовослужбовців, зокрема за умов ризику стигматизації звернення по допомогу або за високої службової завантаженості. Окремий блок становить навчання навичкам, релевантним ситуаціям виживання [11].

Підхід до формування резильєнтності також включає аналіз досвіду осіб, що пережили інтенсивні стресові обставини, з метою виокремлення спільних чинників успішного подолання. Застосування технік розв'язання проблем у постраждалих від травми демонструє збереження відчуття ефективності та контролю в загрозливих для життя контекстах, що розглядається як ключовий механізм адаптаційної стійкості.

До прикладів стратегій виживання належать:

- актуалізація та тренування раніше засвоєних умінь, релевантних ситуації перебування;
- опора на соціальний ресурс (упевненість у наявності товаришів, здатних надати допомогу);
- ретельний аналіз обставин із наполяганням на досягненні конкретних результатів;
- свідоме відсікання неконструктивних думок про смерть;
- фокус на тактиках заспокоєння особи, що становить загрозу;
- підтримання відчуття особистісного контролю над діями;
- збереження емоційної врівноваженості;
- ментальна опора на значущі стосунки (думки про близьких);
- звернення до духовних практик (молитва);
- концентрація на позитивно спрямованих кроках подолання [46].

У науковій літературі виокремлюються чинники, що підтримують подолання стресових подій у військових:

- попереднє інформування про ситуацію за максимально можливою повнотою з одночасним урахуванням, що сили противника можуть виявитися значно більшими, а дії – швидшими, ніж очікується;
- адаптивність і гнучкість поведінки з її коригуванням відповідно до змін середовища;
- швидка самоорганізація: встановлення розпорядку й дисципліни; декомпозиція надвеликих завдань на малі, керовані кроки; постановка досяжних цілей і розроблення короткострокових планів їх досягнення;
- адекватне знання власних меж без тенденції до переоцінки чи недооцінки ресурсів;
- реалістична оцінка ситуації з готовністю припиняти дію, якщо зовнішні умови не сприяють її продовженню; реалістичність щодо цілей і часових рамок; здатність отримувати задоволення від самого процесу діяльності;

- цілеспрямоване формування позитивного психічного настрою, що передбачає: прийняття факту, що життєві обставини можуть бути несправедливими; збереження витримки, терпінності, чемності, скромності, вихованості та волі діяти оптимально навіть у найгірших умовах; відзначення досягнень і задоволення від виконання навіть малих завдань; підтримання мотивації, профілактику безнадійності та дозовані «паузи» від стресу; рішучість діяти обережно й максимально можливо, утримуючи настанову на успіх; невтягування у відчай через невдачі, прийняття мінливості середовища й готовність починати заново за потреби; прийняття реальності такою, якою вона є, з пошуком можливостей у несприятливих умовах [50].

Підвищення готовності військовослужбовців до стресів бойових дій також забезпечується наданням конкретизованої інформації, здатної підтримати ефективні дії у загрозливих для життя ситуаціях.

Важливим є завчасне формування готовності до подолання непередбачуваних ситуацій, що можуть зумовлювати розгубленість, збентеження або відчуття безпорадності. Ефективним засобом виступає цілеспрямоване зміцнення навичок у межах військової підготовки [81]. Суттєвим компонентом підготовки є розвиток згуртованості підрозділів, що охоплює взаємну повагу військовослужбовців, довіру й повагу до командирів, турботу про репутацію підрозділу та орієнтацію на його успіх.

Військово-професійні тренування розглядаються як чинник підвищення згуртованості підрозділів і формування відчуття майстерності у подоланні катастрофічних подій. Особливий акцент робиться на розвитку лідерських якостей у командирів. Лідери навчаються зміцнювати життєстійкість, групову єдність і моральний дух власним прикладом; забезпечувати відкрите обговорення планування місій; публічно аналізувати допущені помилки чи невдачі, окреслюючи способи їх виправлення та отримані уроки; ініціювати пошук і, за потреби, створення змістовних та складних групових завдань; відстежувати ключові потреби колективу (зокрема потребу у відпочинку); надавати можливості всім військовослужбовцям застосовувати індивідуальні

копінг-стратегії (включно з духовними практиками та підтримувальною комунікацією з близькими) [36].

Поряд із цими підходами підкреслюється важливість роботи з родинами військовослужбовців для профілактики сімейних труднощів (наявність надійного «тилу» розглядається як необхідна умова), а також належного вшанування полеглих військовослужбовців.

У науковій літературі підкреслюється необхідність упровадження інноваційних підходів керівним складом підрозділів з метою довготривалого формування резильєнтності у військовослужбовців. Доцільним вважається інтегрування відповідних вправ у перебіг реальних навчальних занять, у процесі післядіяльнісного аналізу виконання завдань та на етапі підсумкового дебрифінгу [9].

Імплементація методів тренування резильєнтності у повсякденні практики істотно прискорює формування стійкості. Інтеграція способів розвитку навичок стійкості та продуктивності у планові й позапланові заходи підрозділу з урахуванням його потреб розглядається як механізм, завдяки якому військовослужбовці формують рефлексивне ставлення до власних і колективних ресурсів та застосовують відповідні підходи у тренувальному процесі.

Реалістичне тренування розглядається як провідний метод розвитку стійкості. Підготовка, сконструйована під конкретні бойові завдання та навчально-бойові вправи, виступає ключовим джерелом формування впевненості та здатності демонструвати стійкість у складних умовах. Залучення стресорів, притаманних реалістичному навчанню (несприятливі фактори середовища, оперативний стрес, дії противника, імітовані втрати), моделює для військовослужбовців сценарії «найгіршого випадку», із якими можлива зустріч у бою. Багаторазові повторення дій у симульованому бойовому середовищі поступово підвищують толерантність до стресу та сприяють нарощуванню резильєнтності.

Рекомендації щодо підвищення резильєнтності [19]:

Соціальна залученість. Рекомендується формувати та підтримувати міцні, позитивні стосунки з близькими й друзями; доцільним є налагодження додаткових контактів через волонтерство або участь у релігійних/духовних спільнотах.

Осмислена щоденність. Варто щоденно виконувати діяльності, що забезпечують відчуття досягнення та мети; доцільно ставити чіткі, досяжні цілі з орієнтацією на майбутнє.

Навчання з досвіду. Рекомендується аналізувати попередній досвід подолання труднощів, ідентифіковувати дієві навички та стратегії; ведення щоденника доцільно використовувати для виявлення позитивних і негативних поведінкових патернів та корекції подальших дій.

Майбутньоорієнтована надія. Доцільним є визнання незмінності минулого та фокус на майбутньому; прийняття й попереднє урахування змін полегшує адаптацію та знижує тривожність під час нових викликів.

Турбота про здоров’я. Рекомендується уважне ставлення до власних потреб; участь у відновних активностях і хобі; включення регулярної фізичної активності; дотримання гігієни сну; збалансоване харчування; застосування методів управління стресом і релаксації.

Проактивність. Доцільно не відкладати вирішення проблем: визначати необхідні кроки, складати план і реалізовувати його; слід ураховувати, що відновлення після значних невдач, травматичних подій чи втрат потребує часу, однак систематична робота сприяє покращенню ситуації [15].

Розвинути резильєнс та в подальшому його розвивати можна за допомогою нижченаведених вправ:

Автентичність як шлях до стійкості. Резильєнтність підсилюється за умови відповідності поведінки та мовлення особистісним цінностям і переконанням. Доцільним є аналіз життєвих сфер із виявленням місць, де цінності та сильні сторони вже реалізуються, і зон для покращення.

Дослідження та зміцнення самовідчуття. Рекомендується ідентифікація рис, здібностей, уподобань/антипатій, переконань, сильних і слабких сторін,

мотиваторів. Усвідомлення цих характеристик пов’язується зі сформованою самооцінкою та більшою стійкістю; навичка піддається тренуванню.

Моніторинг внутрішнього діалогу й розвиток самосвідомості. Доцільно спостерігати за потоком думок у позиції нейтрального спостерігача, відстежуючи їхню валентність і типові патерни. Така практика підвищує саморефлексію та підтримує адаптивну регуляцію.

Здоровий спосіб життя як чинник стійкості. Рекомендується регулярна фізична активність, гігієна сну з усталеними вечірніми ритуалами, збалансоване харчування, а також методи стрес-менеджменту (майндфулнес, дихальні техніки, йога, керовані уявлення). Ефект кумулятивний за умови послідовності навіть у періоди підвищеного тиску.

Режим переходу «робота – дім». Доцільним є встановлення чітких ритуалів завершення робочого дня для розмежування професійного та особистого часу, що сприяє відновленню та запобігає хронічному напруженню.

Розпізнавання й регуляція емоцій. Пропонується систематичне відстеження емоційних станів, їхніх тригерів і наслідків, із застосуванням технік когнітивно-поведінкової та емоційної регуляції. Опрацьована емоційна компетентність корелює з кращим подоланням стресу.

Керування стресом. Рекомендується первинна самооцінка рівня стресу, симптомів і тригерів (зокрема ведення «щоденника стресу»), подальша розробка індивідуальних стратегій подолання та їх впровадження.

Самоефективність. Доцільним є цілеспрямоване підвищення переконаності у здатності досягати цілей у конкретних ситуаціях (через поетапне ускладнення завдань, моделювання успішних сценаріїв, зворотний зв’язок). Вищий рівень самоефективності пов’язується з наполегливістю й стійкістю перед перешкодами.

Асертивність і відстоювання позиції. Рекомендується тренування навичок чіткого, шанобливого самовираження (зокрема через рольові репетиції й «дзеркальну» практику), аналіз підстав власних переконань і формування аргументації.

Підтримка особистої мережі. Доцільно розвивати соціальну підтримку (родина, друзі, спільноти), як систему надання/отримання ресурсів у кризових ситуаціях. Розгалужена мережа підвищує якість життя та виконує буферну функцію щодо стресу.

Пошук і усвідомлення життєвої мети. Визначення особистісного сенсу та довгострокового напряму діяльності розглядається як чинник, що підвищує резильєнтність, забезпечуючи перспективу, стабільність, упевненість і рішучість. Постановка рефлексивних запитань щодо мети й покликання та їх послідовне прояснення асоціюються з кращою відновлюваністю у складні періоди та стійкістю до поразок.

Рішення- та можливісно-орієнтоване мислення. Когнітивний зсув від фіксації на перешкодах до пошуку варіантів розв’язання підтримує адаптацію. Ефективними інструментами вважаються: креативне генерування альтернатив, набуття емоційної дистанції для «свіжого погляду», випробування нетипових підходів, а також критичний перегляд і гнучке розширення власних переконань. Така установка підсилює резильєнтність і самоефективність.

Висновки до третього розділу

Резильєнтність розглянуто як динамічну систему психологічних і психофізіологічних механізмів, що забезпечують ефективну адаптацію та відновлення після впливу екстремальних стресорів. Її підсилення досягається через спрямовану роботу з увагою, емоційною та когнітивною регуляцією, смислотворенням і поведінковою активністю, а також через підготовку до реалістичних сценаріїв службової діяльності.

У межах індивідуального рівня доцільними визнано методи саморегуляції та майндфулнес-практики (йога, медитація), експресивне письмо як засіб когнітивно-емоційної переробки досвіду, а також дихальні техніки, що безпосередньо знижують фізіологічну реактивність. Релаксаційні процедури та аутогенне тренування забезпечують кероване зниження напруження, підсилюють концентрацію, контроль мимовільної розумової активності та

готовність до дій в умовах невизначеності. Систематичне застосування таких технік сприяє формуванню стійких навичок відновлення, що переносні у польові умови.

На груповому рівні ефективність підвищується за рахунок структурованої тренінгової архітектури: установчих правил взаємодії, ритуалів привітання-прощання, вступного та підсумкового шерінгів, а також продуманої послідовності вправ із чергуванням рівнів активації («від рухливого до спокійного»). Ігрові формати та рольові моделювання знижують значущість «єдиного правильного результату», створюють безпечний простір для експериментування з поведінкою й вираженням почуттів, активують спонтанність і креативність. Подвійні «точки рефлексії» (переддіяльнісна та підсумкова) посилюють психоедукаційний ефект і забезпечують перенесення набутих способів подолання у реальну діяльність.

Організаційний (підроздільний) рівень передбачає інтеграцію резильєнс-практик у структуру військово-професійної підготовки. Реалістичні тренування, що моделюють найгірші сценарії з урахуванням екологічних та оперативних стресорів, виступають провідним засобом нарощування толерантності до стресу і впевненості у власній спроможності діяти. Важливою умовою стало лідерство командирів за принципом «прикладу»: відкритість планування, рефлексія помилок, турбота про ресурси особового складу (включно з відпочинком) і створення змістовних групових завдань.

Запропонована тренінгова програма узгоджується з означеними принципами: містить психоедукаційні модулі, блоки емоційної грамотності, техніки саморегуляції, а також практики підвищення самоефективності, асертивності й соціальної підтримки. Тематичний план охоплює послідовний перехід від інтраперсональних компетенцій до взаємодії з оточенням і відповідального вибору дій, що відповідає логіці зростання складності завдань і розширення зон контролю.

Суттєвим методичним компонентом визначено рефлексивну практику як цілеспрямоване осмислення дій до, під час і після виконання завдань. Такий

трирівневий цикл (переддіяльнісна рефлексія – онлайнова корекція – післядіяльнісний аналіз) підвищує усвідомленість критеріїв успіху, покращує самокорекцію та забезпечує накопичення операційного досвіду. Відповідно, рекомендовано впроваджувати pre-/post-діагностику та поточний моніторинг для своєчасного коригування змісту занять і оцінки ефективності.

На рівні рекомендацій окреслено базові вектори індивідуальної практики: соціальна залученість, осмислена щоденність і цілевизначення, навчання з досвіду, майбутньоорієнтована надія, турбота про фізичне здоров'я, проактивність у вирішенні проблем. Додатково виділено вправи, що розвивають автентичність, самовідчуття, самоспостереження за внутрішнім діалогом, керування стресом, самоефективність, асертивність і підтримку особистої мережі; окремо наголошено на пошуку життєвої мети та настанові «мислення можливостями». Сукупно ці елементи формують взаємопідсилювальну систему компетенцій, релевантних військовій службі.

Таким чином, оптимізація розвитку резильєнтності у військовослужбовців під час війни має спиратися на: доказові індивідуальні техніки саморегуляції й майндфулнес, групові формати з високим рівнем структурованості, безпеки та рефлексії, реалістичну, сценарно-орієнтовану професійну підготовку із соціальною підтримкою підрозділу та лідерством командирів, і безперервний моніторинг результатів. Інтеграція цих компонентів у повсякденні практики та навчально-бойові цикли створює умови для стійкого нарощування адаптаційного потенціалу, зниження вразливості до бойового стресу та підвищення операційної ефективності особового складу.

ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна стверджувати, що поставлена у вступі мета – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити специфіку розвитку особистісної стійкості військовослужбовців під час війни, а також розробити систему її активізації – досягнута. Послідовне виконання чотирьох завдань дозволило отримати цілісну багаторівневу картину резильєнтності військовослужбовців як психологічного феномену та практичного ресурсу підтримання боєздатності й психічного здоров'я в умовах тривалого воєнного навантаження.

Передусім було реалізовано перше завдання – оцінку наукових методів і теоретичних підходів до вивчення стійкості в українському та міжнародному науковому полі. Аналіз вітчизняної й зарубіжної літератури засвідчив, що резильєнтність послідовно переходить із площини опису «захисних механізмів» і загальної стресостійкості до статусу самостійного багатовимірного конструкту, який поєднує процеси відновлення, підтримання функціонування та можливе посттравматичне зростання. Показано, що у сучасних дослідженнях стійкість трактують одночасно як ресурс (сукупність внутрішніх і зовнішніх опор), як динамічний процес адаптації та як результат у вигляді збереження або підвищення якості функціонування попри суттєві негаразди. Окреслення цього теоретичного поля дозволило обрати методологічну позицію, у якій резильєнтність військовослужбовця розуміється як інтегральна здатність системи «організм – психіка – соціум – інституція» витримувати бойові та околобойові стресори, відновлюватися після них і, за сприятливих умов, переходити до якісно вищих рівнів адаптації.

Друге завдання – теоретичний аналіз чинників, що впливають на здатність військовослужбовців бути стійкими, – було вирішене шляхом структурування резильєнтності як багатокомпонентного утворення. На основі узагальнення наукових джерел виділено соматичний, емоційно-регуляторний, когнітивний та соціально-екологічний виміри стійкості. Показано, що до

ключових психосоціальних детермінант належать: проактивні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії; здатність до когнітивної переоцінки загроз; емоційна саморегуляція й контроль імпульсів; реалістичний оптимізм і відчуття особистісного контролю; інтегроване відчуття сенсу та життєвої місії; наявність підтримувальних стосунків у родині, підрозділі та спільноті. Окремо підкреслено роль командної згуртованості, якості лідерства, організаційних норм і ширших соціальних мереж допомоги як зовнішніх ресурсів, що істотно модифікують траєкторії адаптації військовослужбовців до бойового середовища. Таким чином, резильєнтність постає не як ізольована «властивість характеру», а як результат взаємодії індивідуальних можливостей і системних умов служби та життя.

В рамках третього завдання – проведення емпіричного дослідження елементів, що роблять військовослужбовців стійкими, – було реалізовано мультиметодичний діагностичний протокол із використанням опитувальника бойового стресу О. Блінова (ОБСБ), тесту самооцінки стресостійкості (С. Коухен – Г. Віллансон) та Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10). Обрана батарея методик забезпечила можливість одночасно оцінити симптомні прояви бойового стресу, суб’єктивне відчуття стійкості й поведінково-ресурсні індикатори резильєнтності.

Отримані результати показали, що переважна частина вибірки перебуває у зоні середнього рівня як гострої стресової реакції, так і стресостійкості та резильєнтності. Це свідчить про функціонально достатню, але вразливу рівновагу між навантаженням і відновленням: більшість військовослужбовців підтримує операційну спроможність, однак за умов подальшої кумуляції стресорів існує реальний ризик переходу до дезадаптаційних станів. Виявлено значну частку осіб із низькими показниками резильєнтності й стійкості, які формують групу підвищеного ризику розвитку стрес-обумовлених порушень, а також менший, але важливий сегмент з високими показниками стійкості, що може розглядатися як внутрішнє ресурсне ядро підрозділу.

Метод перевірки стандартизованних залишків підтвердив статистично значущі зв’язки між досліджуваними змінними: зростання інтенсивності бойового стресу асоціюється зі зниженням як суб’єктивної стійкості, так і резильєнтних ресурсів, тоді як вища самооцінка стійкості узгоджується з розвиненішими показниками резильєнтності й менш вираженим симптомним тягарем. Профілі підшкал ОБСБ продемонстрували, що прямі й опосередковані емоційні стресори системно посилюються у групах із високою гострою стресовою реакцією, тоді як ресурсний блок зазнає «ерозії», що відображає виснаження внутрішніх і зовнішніх опор. Сукупно це підтвердило вихідну гіпотезу про модераційну роль резильєнтності у зв’язку між бойовим стресом і психічним неблагополуччям та обґрунтувало необхідність цілеспрямованих програм її зміцнення.

Четверте завдання – створення та апробація системи підвищення стійкості військовослужбовців – було реалізовано через розроблення та опис психокорекційно-тренінгового комплексу, спрямованого на оптимізацію резильєнтності в умовах війни. Запропонована система об’єднує кілька груп технік: дихальні вправи як базові засоби швидкої саморегуляції; практики майндфулнес-орієнтації для зниження фізіологічної реактивності й стабілізації емоційних станів; елементи виразного письма, спрямовані на осмислення й інтеграцію травматичного досвіду; ігрові й тренінгові форми, які створюють безпечний простір для дослідження власних реакцій, розвитку комунікативних навичок і посилення групової згуртованості.

Структурним ядром запропонованих інтервенцій є поєднання когнітивно-поведінкових, тілесно-орієнтованих та рефлексивних підходів. Вони активують ключові компоненти резильєнтності, виявлені у теоретичному й емпіричному розділах: працюють з автоматичними думками й деструктивними переконаннями, формують більш реалістичну й підтримувальну інтерпретацію загроз; підсилюють навички керування тілесним збудженням і напругою; розширюють копінг-репертуар; сприяють формуванню досвіду соціальної підтримки в малих групах. Запропоновані техніки можуть бути інтегровані як у

систему психологічної підготовки й супроводу на рівні підрозділів, так і в індивідуальну роботу з військовослужбовцями, які мають ознаки зниження стійкості.

Робота поглиблює уявлення про резильєнтність як ціль психопрофілактичних і реабілітаційних заходів у військах, демонструючи її роль не лише як «захисту від травми», а й як основи для посттравматичного зростання, збереження професійної ідентичності та підтримання життєвої перспективи. Результати дослідження підтверджують, що резильєнтність військовослужбовців є не лише об’єктом наукового аналізу, а й реально керованим ресурсом. Цілеспрямована робота зі стійкістю – на рівні індивіда, сім’ї, підрозділу та інституційних структур – здатна знизити ризики психічних порушень, підтримати боєздатність і створити умови для збереження людського потенціалу в умовах тривалих воєнних випробувань.

Отримані теоретичні узагальнення, емпіричні дані та практичні розробки можуть бути використані фахівцями-психологами, командирами, організаторами системи психологічного забезпечення та реабілітаційних програм у секторі безпеки й оборони України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Block J.H., Block J. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. Minnesota Symposium on Child Psychology. Erlbaum, 1980

2. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. P. 118

3. 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, Issue 1. P. 20-28

4. 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.

5. Bradley C., Nindl A., Daniel C., Billing B., Jace R. & Drain (2018). Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable. Journal of Science and Medicine in Sport, Volume 21, Issue 11, November 2018, Pages 1116–1124 [in English]

6. Campbell‐Sills L., & Stein M.B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD‐RISC): Validation of a 10‐item measure of resilience. Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 20(6), 1019-1028

7. 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.

8. Davydov D.M., Stewart R., Ritchie K., & Chaudieu I. (2010). Resilience and mental health. Clinical psychology review, 30(5), 479-495

9. Dias C., Feng J., Sun H., yi Shao N., Mazei-Robison M.S., Damez-Werno D.,& Liu X. (2014). β-catenin mediates stress resilience through Dicer1/microRNA regulation. Nature, 516(7529), 51

10. Flood, Andrew, & Keegan, Richard J. (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. Frontiers in Psychology, March 2022, Volume 13, p. 1–13 [in English]

11. Hobfoll S.E. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. In The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping / ed. S. Folkman, pp. 127–147. New York : Oxford Univ. Press. 2011

12. Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation. Review of General psychology. 2002. Vol. 6. № 4. P. 307–324

13.Kalnysh V., Shvets A. The Relationship Between the Tolerance for Uncertainty and Psychophysiological Qualities of Servicemen
URL:
https://revistamedicinamilitara.ro/wp-content/uploads/2023/01/RJMM-vol-CXXVI-nr-1-din-2023-part-6.pdf

14.Kong F., Ma X., You X., & Xiang Y. (2018). The resilient brain: psychological resilience mediates the effect of amplitude of low-frequency fluctuations in orbitofrontal cortex on subjective well-being in young healthy adults. Social cognitive and affective neuroscience, 13(7), 755-763

15.Lamond A.J., Depp C.A., Allison M., Langer R., Reichstadt J., Moore D.J., ... & Jeste D.V. (2008). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. Journal of psychiatric research, 43(2), 148-154

16.Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development. 2000. Vol. 71. P. 543-562

17.Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy. Developmental Psychopathology. 2011. № 23. P. 493–506.

18.Masten A.S. Ordinary magic: resilience in development. Guilford Publications, 2014

19.Masten A.S., Best K., Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. Development and Psychopathology. 1990. Vol. 2. P. 425- 444

20.Melnychuk T., Grubi T., Alieksieieva S., Maslich S., & Lunov V. (2022). Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. Neuropsychiatria i Neuropsychologia, 17(1), 95–107

21.Meredith L.S. Promoting psychological resilience in the U.S. military. Santa Monica, CA: Rand Corporation, 2011. 158 p

22.Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. Center for Military Health Policy Research. 186 p

23.Miller K.E., Rasmussen A. War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. Social Science & Medicine. 2010. Vol. 70, Issue 1. P. 7-16

24.Resilience and Traumatic Brain Injury Among Iraq/Afghanistan War Veterans: Diff erential Patterns of Adjustment and Quality of Life. T.R. Elliott, Y.Y. Hsiao, N.A. Kimbrel et al. Journal of Clinical Psychology. 2017. №73. P. 1160‑1178

25.Resilience.(2019).American Psychological Association,In APA dictionary of psychology.(2018). P. 39-101

26.Rossouw P. Resilience: A neurobiological perspective. Neuropsychotherapy in Australia, 2015, March/May. 31. 3–8

27.Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. British Journal of Psychiatry. 1985. № 147. P. 598–611

28.Ryff C.D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. Flourishing: Positive psychology and the life welllived, 15-36

29.Sargent J.T., Crocker J., & Luhtanen R.K. (2006). Contingencies of self–worth and depressive symptoms in college students. Journal of social and clinical psychology, 25(6), 628-646.

30.Sefidan, Sandra, Pramstaller, Maria, La Marca, Roberto, Wyss, Thomas, Sadeghi-Bahmani, Dena, Annen, Hubert, Brand, Serge (2021). Resilience as a Protective Factor in Basic Military Training, a Longitudinal Study of the Swiss Armed Forces International Journal of Environmental Research and Public Health, 18 (11) [in English]

31.Sheldon Cohen Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis URL: https://lchc.ucsd.edu/MCA/Mail/xmcamail.2012_11.dir/pdfYukILvXsL0.pdf

32.Shiraldi G.R. Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? Sopot: GWP, 2019

33.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.

34.Tedeschi R. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence

URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501_01

35.Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. // Journal of Nursing Measurement. – 1993. - #1, p.165

36.Weinstein Neil D. Unrealistic Optimism: About Susceptibility in Health Problems: Conclusions from a Community-Wide Sample. Journal of Behavioral Medicine. 1987. № 10(5). Pp. 481–500

37.Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992

38.Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психологічної резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. Серія: Питання психології. 2020. №5 (58). С. 5-13

39.Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. 03 липня 2025 року. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219

40.Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. 12 вересня 2025 року.

URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219

41.Ассонов Д., Хаустова О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика, 4(4), e0404219.

https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219

42.Богданов С.О., Гірник А.М. Психосоціальна підтримка в кризових ситуаціях : методичний посібник для педагогів. Київ : НаУКМА, 2017. 258 с

43.Богданова І.Ю. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретичні та практичні аспекти. Київ: Український інститут психології, 2015. 68 с

44.Бойко А.М. Резильєнтність як фактор психологічного благополуччя студентської молоді. Психологія і особистість. 2022. № 1(21). С. 71-83

45.Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. Перспективи та інновації науки. Львів: Лев, 2023. 436–448 с

46.Васильєв С. Особливості впровадження методологічних підходів армій країн НАТО в практику психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України. Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць. К: НУОУ, 2019. Вип. 3 (53). С.50-67.

47.Галенко О.Ю. Психологічна реабілітація та допомога постраждалим від травм: посттравматичний стресовий розлад у контексті війни. Київ: Наукова думка, 2018. 311 с

48.Герман Дж. Життя ппісля травми. Як ПТСР впливає на наше життя і як відновитись. Київ: Дух і Літера, 2019. 128 с

49.Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору: Д-р Дж. Герман; пер. з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. Львів: Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с

50.Грицевич Т.Л., Капінус О. С., Мацевко Т.М., Ткачук П.П. Соціально-психологічні технології управління військовими колективами: навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2018. 256 с

51.Грицина О.М. Розвиток психологічної стійкості у керівників органів охорони державного кордону України : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2018. 20 с

52.Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психология". 2021. № 64. С. 62–81.

53.Гурлєва Т.С., Журавльова Н.Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. С. 76-82

54.Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с

55.Джозеф С. Що нас не вбиває. Нова психологія посттравматичного зростання. Київ: Пабулум, 2019. 221 с

56.Дзюнь Х.Б. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У ВИМІРІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ
URL: http://habitus.od.ua/journals/2024/64-2024/4.pdf

57.Діденко Г.О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. УДК 159.9.016. Науковий вісник Херсонського державного університету. С. 35-39

58.Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. Наука і освіта. 2016. №5. С. 46–52

59.Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2020. 125 с

60.Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.

61.Кокун О.М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 20, 68–81

62.Колесніченко О.С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Х. : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.

63.Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ, 2017. 182 с.

64.Красіна Г.В., Красін С.А. Теоретичний аналіз основних підходів до розкриття поняття «резільєнтність» в сучасній українській науковій літературі. Український міжвідомчій збірник «ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ» . № 1-2, 2024. С. 115-117

65.Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. (та ін.). Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. УДК159.98. Київ 2020. 178 с.

66.Лазарюк В. Колективна психологічна травма в умовах надзвичайної ситуації російської збройної агресії проти України. ІІІ Міжнародна наукова конференція «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». С.174-176

67.Лазос Г.П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. №14. С. 26–64

68.Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 2-3 (17) № 2-3 (17)

69.Милославська О.В., Богдановський С.О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2023. № 1. Р. 197–202.

URL: https://doi.org/10.32782/2709-309 3/2023.1/32

70.Миропольцева Н.І., Блейчик В.А. Структура резилієнсу в контексті розвитку резильєнтності особистості майбутніх військовослужбовців URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/21.pdf

71.Односталко О. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : автореф. дис. канд. псих. наук. Луцьк. 2020. 18 с

72.Прокоф’єва Л. Психологічна модель ПТСР та особливості корекції в умовах воєнного стану. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Історичні науки. Випуск 57. С.110-120

73.Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

74.Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33. С. 73–77

75.Семенова Ю.С. Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини та психології. Український науково-медичний молодіжний журнал. Спец. вип. № 3. Актуальні проблеми сучасної медичної психології: матеріали V наук.-практ. конф. (м. Київ, 11–12 травня 2011 р.); Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, 2011. С. 50–54

76.Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських / О.О. Когут // Правовий часопис Донбасу. - 2019. - № 2. - С. 158–164

77.Тарасова В.В., (2023). Методика дослідження особливостей поведінки у стресових ситуаціях підлітків з ненадійним типом прив’язаності / В.В. Тарасова // Молодий вчений. 5(117), 73-78

78.Тімченко О.В. Синдром посттравматичних, стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Видавництво Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с

79.Харитонова Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. УДК 159.98. С. 167-189

80.Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту, 5(1)

81.Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічвного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. № 3. 2020. С. 59–66

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК БОЙОВОГО СТРЕСУ БЛІНОВА О.А. (ОБСБ)

Інструкція: будь ласка, ознайомтеся із запропонованими питаннями для відповідей.

Виберіть такий варіант власної думки із запропонованої п’ятибальної шкали, шо найбільш розкриває її зміст. В бланку відповідей в кожній колонці праворуч від порядкових номерів позначте вибрану вами цифру:

5 – абсолютно вірно;

4 – скоріше, вірно;

3 – частково вірно, частково невірно;

2 – скоріше, невірно;

1 – абсолютно невірно.

Текст опитувальника

1. Моя діяльність проходила в умовах загрози для життя.

2. У мене немає традицій і ритуалів, яких я люблю дотримуватися.

3. Несподіваність сприяє виникненню непередбачуваної поведінки.

4. Моя діяльність в умовах дефіциту часу приводила інколи до негативних наслідків.

5. Я швидко реагую на різкі звуки, що нагадують травматичні події минулого.

6. Я рідко відчуваю до себе турботу близьких людей.

7. Нестандартний перебіг подій задає багато клопоту.

8. Підвищення мною темпу дій сприяє швидкому розвитку втоми.

9. Я намагаюся уникати спогадів про травматичні події.

10. Для мене не важлива взаємна допомога та підтримка.

11. Я втрачаю самовладання коли бачу невідповідальність посадових осіб.

12. Надлишок інформації ускладнює процес адаптації.

13. Я відчуваю провину за деякі вчинки, що робив раніше.

14. Імпровізація не моя стихія.

15. Згадка про діяльність в екстремальних умовах викликає у мене негативні емоції.

16. Виконання декількох справ одночасно підвищує ризик помилок в управлінні.

17. Інколи я відчуваю відчуженість до людей.

18. Для мене не важлива точна оцінка ситуації.

19.Буває, що я втомлююсь від служби.

20. Я вважаю, що недостатній рівень злагодженості колективу приводить до зайвих проблем.

21. Достатньо невеличкої дрібниці, щоб я почав гніватися.

22. Я не використовую фізичні, дихальні та м’язові практики у боротьбі зі стресом.

23. Я маю проблеми зі сном.

24. Для мене немає різниці між фізичною активністю і періодами відпочинку.

Додаток Б

Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Віллiансона)

Інструкція. Прочитайте питання та оберіть один з варіантів відповідей:

Ніколи – 0.

Майже ніколи – 1.

Іноді – 2.

Досить часто – 3.

Дуже часто – 4.

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?

2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?

3. Як часто ви почуваєтеся «нервовим», пригніченим?

4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?

6. Як часто ви можете контролювати роздратування?

7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?

8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?

9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?

10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Додаток В

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

Інструкція: нами запропоновані запитання скороченої версії

адаптованої методики (CD-RISC-10). На запитання є такі варіанти відповіді: 0 – ніколи, 1 – рідко , 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди.

Опитувальник

1. Я можу пристосуватися до змін.

2. Я можу подолати все, що трапляється.

3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.

4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.

5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів

6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.

7. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.

8. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.

9. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.

10. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів

11. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.

12. Під натиском я залишаюсь зосередженим і чітко думаю.

13. Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі.

14. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Додаток Д

Програма тренінгу для підвищення рівня резильєнтності військовослужбовців

Тема 1. Самопізнання.

- Знайомство
- Обговорення правил роботи в групі
- Вправи для зняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості
- Бесіда, спрямована на підготування до пізнання світу, його закономірностей, самопізнання та розширення ресурсу резильєнтності.
- Виконання вправ, спрямованих на усвідомлення цінностей, визначення шляхів їх реалізації
- Реалізація усвідомлених компетенцій для запровадження змін у реальному житті
- Домашнє завдання. Творче застосування компетенцій в усталених ситуаціях і ситуаціях невизначеності
- Рефлексія.

Тема 2. Як досягти мети.

- Вітання
- Рефлексія попереднього заняття, аналіз домашнього завдання.
- Вправи для зняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості
- Актуалізація знань та досвіду з теми заняття та формування інтересу до нього. Тематичні історії-притчі.
- Виконання вправ, спрямованих на поглиблення самоусвідомлення, визначення цілей через призму цінностей, визначення шляхів їх реалізації
- Домашнє завдання. Зробити кроки для досягнення визначених цілей
- Рефлексія.

Тема 3. Робота над проблемою. Опір. Захисні механізми психіки.

- Вітання
- Рефлексія попереднього заняття, аналіз домашнього завдання.
- Вправи для зняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості

- Актуалізація знань та досвіду з теми заняття та формування інтересу до нього. Тематичні історії-притчі.
- Виконання вправ, спрямованих на поглиблення самоусвідомлення, визначення цілей через призму цінностей, визначення шляхівї х реалізації; усвідомити і проаналізувати своє вміння чути інших, познайомитися з правилами активного слухання. Пропоновані вправи і прийоми спрямовані на те, щоб обійти опір і отримати можливість зустрітися з глибинними проблемами.
- Домашнє завдання. Зробити кроки для досягненн явизначених цілей
- Рефлексія.

Тема 4. Почуття. Способи вираження почуттів.

- Вітання
- Рефлексія попереднього заняття, аналіз домашнього завдання.
- Вправи для зняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості
- Актуалізація знань та досвіду з теми заняття та формування інтересу до нього. Тематичні історії-притчі
- Виконання вправ, спрямованих на можливість різного вираження власних почуттів, а також особливі прийоми роботи з почуттями образи, гніву, страху, печалі.
- Домашнє завдання. Зробити кроки для усвідомлення та плекання «власної території».
- Рефлексія.

Тема 5. Полюбити себе.

- Вітання
- Рефлексія попереднього заняття, аналіз домашнього завдання.
- Вправи для зняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості
- Актуалізація знань та досвіду з теми заняття та формування інтересу до нього. Тематичні історії-притчі.
- Виконання вправ, спрямованих на усвідомлення важливості внутрішньої гармонії, психологічного благополуччя, здорових стосунків з

соціумом для повноцінного життя; пошук ресурсів, на розвиток почуттів радості та любові.

- Домашнє завдання. Зробити кроки для перевірки та усвідомлення дієвості актуальних ресурсів.
- Рефлексія.

Тема 6. Самоприйняття. Самосхвалення. Позитивне мислення.

- Вітання
- Рефлексія попереднього заняття, аналіз домашнього завдання.
- Вправи для зняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості
- Актуалізація знань та досвіду з теми заняття та формування інтересу до нього. Тематичні історії-притчі.
- Виконання вправ, що дозволяють чути і відчувати своє внутрішнє «Я» та спрямовані на аналіз ставлення до своїх успіхів і невдач, навчання прийомам роботи з думкою.
- Домашнє завдання. Реалізація набутих під час тренінгу компетенцій роботи з думкою.
- Рефлексія.

Тема 7. Права та обов'язки. Відносини з іншими. Життя за власним вибором.

- Вітання
- Рефлексія попереднього заняття, аналіз домашнього завдання.
- Вправи для зняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості
- Актуалізація знань та досвіду з теми заняття та формування інтересу до нього. Тематичні історії-притчі.
- Обговорення питань підвищення особистої відповідальності за власні думки, почуття і дії як умова повноцінного усвідомленого життя.
- Виявлення негативних ролей, в які люди виявляються легко залученими, і можливостей їх перетворення в позитивні.
- Виконання вправ, що спрямовані на розвиток навичок розуміння і конструктивної взаємодії з людьми.

- Домашнє завдання. Практикувати навички розуміння і конструктивної взаємодії з людьми.
- Рефлексія.

Тема 8. Впевненість у собі.

- Вітання
- Рефлексія попереднього заняття, аналіз домашнього завдання.
- Вправи для зняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості
- Актуалізація знань та досвіду з теми заняття та формування інтересу до нього. Тематичні історії-притчі.
- Виконання вправ, з практичного відпрацювання різних моделей поведінки і емоційних станів для формування вміння управляти вираженням своїх почуттів та пошуку необхідного для впевненості в собі внутрішнього самовідчуття; для створення позитивного образу майбутнього.
- Рефлексія.