

Ольга ПЕРЕСУНЬКО,
магістрантка
ORCID ID:0009-0009-5372-249X
helgaperesunko@gmail.com
Херсонський державний університет
м. Херсон, Україна

ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

У статті представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на всебічне вивчення проблеми резильєнтності військовослужбовців в умовах воєнних дій, що дозволило теоретично обґрунтувати її психологічні параметри та здійснити практичну перевірку ефективності програми розвитку явища. Доведено, що високий рівень резильєнтності зумовлюється гармонійним поєднанням когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових характеристик, наявністю зовнішніх і внутрішніх ресурсів психологічної підтримки, які дозволяють ефективно долати наслідки бойового стресу.

Ключові слова: *резильєнтність, бойовий стрес, адаптивність, копінг-стратегії, ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад).*

Olha PERESUNKO,
Master Student
ORCID ID: 0009-0009-5372-249X
helgaperesunko@gmail.com
Kherson State University
Kherson, Ukraine

PROBLEMS OF RESILIENCE OF MILITARY PERSONNEL IN COMBAT CONDITIONS

The article presents the results of an empirical study aimed at a comprehensive examination of the problem of resilience among military personnel in conditions of military action, which made it possible both to theoretically substantiate its psychological parameters and to conduct a practical test of the effectiveness of a programme for developing this phenomenon. The results confirmed the hypothesis that a high level of resilience is determined by a harmonious combination of cognitive, emotional-volitional and behavioural characteristics, as well as the presence of external and internal psychological support resources that allow the effects of combat stress to be effectively overcome.

The study proved that combat conditions, in particular high levels of danger, unpredictability of situations and intense psycho-emotional stress, significantly affect the development and dynamics of resilience. At the same time, it was found that military personnel who have developed stress coping mechanisms and social support demonstrate higher levels of resilience and adaptability. The key factors that contribute to the formation and maintenance of resilience were investigated. These include both internal personal resources (motivation, self-regulation, resilience) and external resources such as support from comrades, effective organisation of service, and access to psychological assistance. It is the combination of these factors that creates an optimal environment for maintaining mental health and increasing the combat effectiveness of military personnel in difficult conditions.

The study has important theoretical and practical significance. It broadens our understanding of the phenomenon of resilience in military psychology, demonstrates the effectiveness of a comprehensive approach to its development, and proposes an effective mechanism for supporting the mental health of military personnel. In the context of prolonged military operations, such work is not only relevant but also strategically important for ensuring the combat readiness and resilience of personnel.

Keywords: *resilience, combat stress, adaptability, coping strategies, PTSD (post-traumatic stress disorder).*

Вступ

Воєнні реалії – щоденні виклики українським військовослужбовцям, які суттєво ускладнюють їхнє перебування на передовій та в місцях постійного базування. Постійний тиск небезпеки, високий рівень травматичного стресу, непередбачуваність і швидка зміна подій вимагають від військового високої психологічної стійкості й адаптивності. У таких умовах ефективність індивіда визначається не лише фізичною підготовкою чи тактичними навичками, а передусім здатністю протистояти стресовим чинникам і відновлювати власний ресурсний потенціал. Тому психологічна резильєнтність виступає критичним ресурсом, який забезпечує збереження психічного здоров'я та боєздатності. Це здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати ясність мислення і приймати адекватні рішення у кризових ситуаціях. Резильєнтність охоплює емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість і соціальну підтримку, що дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до надзвичайних обставин.

Особливу роль у забезпеченні психічної стійкості відіграє адаптивність військовослужбовців до нових або екстремальних умов. Досвід сучасних воєнних конфліктів демонструє, що високий рівень резильєнтності дозволяє не тільки ефективно виконувати бойові завдання, але й запобігати розвитку психотравматичних розладів чи проблем із психічним здоров'ям. Розвиток і підтримка психологічної стійкості є першочерговим стратегічним завданням військової психології.

Резильєнтність – динамічне явище, яке може змінюватися під впливом життєвого досвіду, навчання та психологічного тренінгу. Психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток резильєнтності стресостійкості, включають

когнітивно-поведінкові техніки, тренінги стресостійкості та програми ресурсного відновлення, що дозволяє системно сформувати у військових здатність до психологічної стійкості витривалості, самоефективності в подоланні бойового стресу й адаптуватись до бойових умов.

Актуальність обраної теми обумовлена необхідністю забезпечити ефективне функціонування військових у складних бойових умовах, підтримки психічного здоров'я та запобігання негативним наслідкам хронічного стресу. Високий рівень резильєнтності військовослужбовців зумовлюється оптимальним поєднанням когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових характеристик, наявністю ресурсів психологічної підтримки, аби долати наслідки бойового стресу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні змістові параметри резильєнтності військовослужбовців в умовах воєнних дій, а також розробити програму її розвитку (шляхи підвищення боєздатності військовослужбовців та психологічної підтримки).

Методи і матеріали

Джерела поняття резильєнтності можна знайти в роботах А. Адлера, який вперше окреслив здатність людини долати життєві труднощі як центральний компонент психологічного здоров'я (Adler, et. al., 2009). На думку Б. Бріта та співавторів, вивчення резильєнтності військовослужбовців почалося з аналізу їхнього адаптаційного потенціалу після повернення з бойових дій (Britt, et. al., 2022), але первинно акцент робився на фізичній та психофізіологічній стійкості особистості. Поштовхом для дослідження резильєнтності військовослужбовців стали війни в Афганістані й Іраку. Серед українських дослідників, які активно вивчали феномен психологічної резильєнтності, слід назвати Л. Адаменко, Е. Грішина, О. Кокуна, А. Ключко та Л. Березовську. Роботи зазначених авторів охоплюють теоретичні засади резильєнтності, психодіагностичні підходи, а також практичні моделі розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців та цивільного населення в умовах воєнних загроз.

Поняття резильєнтності в сучасній психологічній науці тлумачать багатокомпонентним феноменом, що поєднує індивідуальні ресурси, когнітивно-емоційні механізми та поведінкові стратегії, спрямовані на успішне подолання кризових обставин. Резильєнтність необхідно розглядати не лише як індивідуальну рису, а як процес постійного особистісного зростання в умовах змін і викликів (Адаменко, 2020). Цей феномен має як стійку структурну основу, так і динамічну змінність залежно від контексту. Дослідник Е. Грішин вважає, що резильєнтність є інтегративною властивістю, котра визначає здатність особистості протистояти негативним впливам і зберігати функціональну ефективність навіть у критичних умовах (Грішин, 2021), охоплює психологічний та поведінковий складник, зокрема внутрішню мотивацію, когнітивну гнучкість і здатність до рефлексії. Дослідження життєстійкості військовослужбовців вимагає врахування індивідуальних та вікових особливостей. М. Мельник

доводить, що життєстійкість у молодих учасників АТО відрізняється більш високою здатністю до адаптації, проте меншою стабільністю емоційного стану (Мельник, 2016). Натомість у старших вікових групах розвинута саморегуляція компенсує зниження фізичної витривалості. К. Кокун зазначає, що професійна життєстійкість включає когнітивну оцінку стресових ситуацій та вибір оптимальної поведінки (Кокун, Мельничук, 2023).

У сучасних студіях акцент робиться на психологічних методиках розвитку резильєнтності. На думку О. Кокун та Т. Мельничук, використання практичних довідників і тренінгів дозволяє ефективно розвивати стійкість особистості в умовах бойових дій (Кокун, Мельничук, 2023), а психокорекційна робота має містити когнітивну реструктуризацію, навчання навичкам стресостійкості та розвиток соціальної підтримки. Вивчення змістових параметрів резильєнтності дозволяє глибше зрозуміти її психологічну сутність, аналіз структурних компонентів – окреслити головні напрями її розвитку.

Структура резильєнтності постає інтегративною системою, де взаємодіють когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий, мотиваційний, соціальний та духовно-ціннісний компоненти. О. Кокун підкреслює: ефективний розвиток резильєнтності можливий лише за умови гармонійного поєднання всіх її складників (Кокун та ін., 2022). Дисбаланс будь-якого з компонентів може знизити загальну стійкість особистості до стресу: висока когнітивна гнучкість без належної емоційної регуляції зумовлює швидке виснаження, сильна мотивація без соціальної підтримки – відчуття ізоляції. Отже, розуміння резильєнтності як системного утворення дозволяє формувати комплексні програми її розвитку.

Військовослужбовців готують до стресових навантажень під час проходження БЗВП (базова загальновійськова підготовка) і бойових злагоджень, але травматичний стрес є непередбачуваним і неконтрольованим. В умовах військової служби військовослужбовці постійно перебувають під впливом екстремальних факторів, що включають фізичне навантаження, бойовий стрес та ризики для життя. Інтенсивність бойових дій, інформаційний тиск і соціальна ізоляція суттєво впливають на їх психологічні ресурси. Тож екстремальні умови служби виступають одночасно як фактор ризику та стимул для розвитку резильєнтності військовослужбовців.

Формування та збереження психологічної стійкості військовослужбовців у воєнних умовах постає критично важливим аспектом забезпечення ефективності військових операцій та збереження ментального здоров'я особового складу. Зазначені вище численні фактори можуть посилювати стрес і/ або сприяти розвитку ресурсів внутрішньої стабільності. Систематичний психологічний супровід з боку фахівців забезпечує раннє виявлення стресових розладів та надання адекватної підтримки. Індивідуальні консультації, групові тренінги та навчальні модулі сприяють формуванню адаптивних механізмів подолання стресу і підвищують загальну життєстійкість. Регулярний психологічний супровід стимулює розвиток самосвідомості, навичок саморегуляції. Постійний

моніторинг психоемоційного стану дозволяє коригувати програми підготовки відповідно до реальних потреб військовослужбовців (Кокун та ін., 2022).

Психологічний аналіз змістових параметрів резильєнтності дозволив виокремити її основні складники: когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси, що взаємодіють між собою та забезпечують стійкість особистості в умовах загрози життю і здоров'ю. Методи дослідження: аналіз і синтез джерел; психодіагностичні методики для вимірювання рівня резильєнтності та її параметрів: опитувальник PCL-M (PTSD CheckList – Military Version), шкала резильєнтності Коннора-Девідсона – 10 (CD-RISC-10), шкала сприйнятого стресу (PSS-10), тест життєстійкості С. Мадді, методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI), статистичні методи обробки результатів, методи розробки й апробації психологічних інтервенцій.

Результати

Метою дослідження стало визначення рівня резильєнтності військовослужбовців, оцінка їхнього психоемоційного стану та виявлення факторів, які впливають на психологічне благополуччя. В опитуванні взяли участь 74 особи. Більшість – чоловіки, що відповідає специфіці діяльності, жінки представлені значно меншою кількістю. Віковий розподіл респондентів свідчить про активну участь у службі серед військових середнього віку, молоді та старші військові представлені рідше, що може впливати на досвід і стан здоров'я. Тривалість служби коливається від кількох місяців до понад двадцяти років, що засвідчує наявність новачків і професіоналів, при цьому більшість служать від одного до трьох років за високого рівня участі у бойових діях, що підтверджує належний практичний досвід і активність у військовій службі.

Дослідження резильєнтності дозволяє оцінити здатність особи ефективно адаптуватися до стресових та складних життєвих обставин, зберігати психологічну стабільність і відновлюватися після труднощів. Було проаналізовано рівень резильєнтності серед вибірки респондентів із використанням опитувальника KD-10, що включає 10 показників, пов'язаних з адаптивністю, емоційною стійкістю, цілеспрямованістю, здатністю долати стрес.

Аналіз отриманих даних за окремими показниками свідчить про переважно середній та високий рівень резильєнтності у респондентів особливо в питаннях цілеспрямованості та стійкості-відновленням після труднощів. Найбільші розбіжності спостерігаються у здатності концентруватися під тиском і стійкості до невдач: труднощі з утриманням уваги та регулюванням емоцій у стресових ситуаціях, що може вказувати на потенційну потребу в розвитку навичок психологічної стійкості. Більшість учасників (понад 55%) характеризуються середнім або вищим за середній рівнем, що свідчить про достатній потенціал ефективного подолання стресових ситуацій. Водночас майже 36% респондентів мають низький або нижчий за середній рівень резильєнтності, що підкреслює важливість психологічної підтримки та спеціалізованих тренінгів для формування стабільних адаптивних стратегій. Менша кількість опитаних

досягла високого рівня, що показує наявність сильної внутрішньої стійкості та здатності швидко відновлюватися після складнощів.

Ці результати можуть стати основою для рекомендацій щодо психологічної підтримки, тренінгів із розвитку емоційної регуляції та підвищення загального рівня резильєнтності серед військовослужбовців.

Дослідження психотравматичних реакцій військовослужбовців є важливим складником оцінки психологічного стану особового складу. Використання опитувальника PCL-M (PTSD Checklist – Military Version) дозволяє систематично оцінити наявність симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у респондентів, охоплюючи нав'язливі спогади, уникання тригерів, емоційну заціпенілість, гіпервізорність, порушення сну і концентрації. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити загальний рівень травматичних проявів у вибірці, виявити групи ризику та обґрунтувати рекомендації щодо психологічної підтримки. Найвищі середні бали спостерігаються в униканні думок і фізіологічних реакціях на нагадування про травму, порушеннях сну та гіпервізорності. Найнижчі – в емоційній заціпененості та труднощах пригадування деталей травми. Загалом прояви симптомів ПТСР у вибірці – помірні, що вказує на різний ступінь травматичного впливу. Така картина свідчить про наявність помірного рівня стресової реакції, проте водночас вказує на збереження адаптивних механізмів і здатності підтримувати базовий функціональний рівень. Високий рівень уникання та фізіологічних реакцій може проявлятися у формі спроб дистанціюватися від травмуючих спогадів, уникати ситуацій, які їх провокують, у підвищеній тривожності та порушеннях сну, що потенційно впливає на повсякденну діяльність та соціальну взаємодію.

Розподіл респондентів за категоріями ПТСР: 80% опитаних не демонструють клінічно значущих симптомів, що вказує на стабільний психологічний стан і відносну стійкість до стресових факторів військової служби. 20% респондентів мають симптоми, які відповідають критеріям ПТСР, що підкреслює необхідність спеціалізованого психологічного супроводу і превентивних заходів для цієї групи. Виявлені тенденції свідчать, що серед військовослужбовців помітні переважно помірні психотравматичні прояви, зокрема легкі та помірні флешбеки, повторювані сни, підвищену тривожність і настороженість. Найбільш уразливими аспектами залишаються уникання тригерів, порушення сну, фізіологічні реакції нагадування про травму. Симптоми емоційного відсторонення проявляються слабше, що доводить збереження соціальних контактів, базових емоційних реакцій та функціональної активності.

Звідси, доцільно висувати:

- ✓ більшість респондентів демонструє помірний рівень психотравматичних проявів, що вказує на відносну психологічну стійкість;
- ✓ наявність ПТСР у майже 20% учасників підкреслює необхідність своєчасного виявлення груп ризику та організації психопрофілактичних і підтримуючих заходів;

- ✓ увага до таких аспектів, як уникання тригерів, фізіологічні реакції, порушення сну та підвищена настороженість є критичною при плануванні програм психологічної підтримки, оскільки вони безпосередньо впливають на адаптаційний потенціал військовослужбовців і здатність ефективно виконувати службові завдання.

Доречно навести узагальнені результати за опитувальником PSS-10. Респонденти демонструють помірний рівень сприйнятого стресу. Найбільш виражені прояви спостерігаються у нервовій напрузі, відчутті володіння ситуацією та здатності контролювати власну дратівливість. Менш виражені – у відчутті перевантаженості та роздратування через втрату контролю. Це свідчить про достатню адаптивність, але з певною чутливістю до стресових факторів.

Більшість респондентів (79,8%) відчувають помірний рівень стресу, що свідчить про стабільну, але помітну реакцію на життєві та професійні навантаження. Низький рівень стресу виявлено лише у 13,1% учасників, а високий – у 7,1%. Тож у невеликої кількості опитаних стрес досяг значного рівня, який потенційно може негативно впливати на психологічне благополуччя і працездатність, а тому потрібна додаткова підтримка. Але переважна більшість респондентів зберігає здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Майже половина опитаних (47,6%) показала середній рівень безпорадності, що вказує на помірну схильність відчувати й долати проблеми самотійно важко. Низький рівень безпорадності спостерігається у 40,5% учасників, що засвідчує достатню здатність контролювати ситуацію та приймати рішення. Високий рівень безпорадності виявили 11,9% респондентів, що потребує уваги, оскільки вони вразливіші до стресових ситуацій та ризику психологічного виснаження. Щодо самооцінки ефективності власних дій, то результати показали: середній рівень самоефективності притаманний 46,4% респондентів; низький – 42,9%, що означає певну нерішучість або сумніви у власних можливостях; високий – 10,7% респондентів, тобто лише незначна кількість відчуває впевненість у досягненні цілей та ефективному вирішенні завдань.

Аналіз результатів PSS-10 доводить, що переважна більшість респондентів відчуває помірний рівень стресу, демонструє помірні рівні безпорадності та самоефективності. Тобто психологічний стан більшості учасників дослідження є стабільним, однак наявні помірні ознаки вразливості до стресу. Високі рівні безпорадності та низька самооцінка ефективності виявлені у невеликої, але значущої частини респондентів. Тож необхідні психологічна підтримка і тренінги розвитку стресостійкості, які допомогли би зміцнити впевненість у власних силах, знизити сприйняття безпорадності та підвищити загальну адаптивність до стресових ситуацій. Отже, варто зробити висновок про помірний рівень психологічного навантаження серед більшості опитаних з чіткою тенденцією до потреби в розвитку ресурсів саморегуляції та життєстійкості.

Дані, отримані за методикою С. Мадді, дозволяють оцінити рівень життєстійкості респондентів за чотирма основними компонентами: залученість, контроль, прийняття ризику і загальна життєстійкість. Цей підхід допомагає

зрозуміти психологічну адаптацію військовослужбовців до повсякденних і службових труднощів та виявити потребу в підтримці або тренінгах.

Аналіз індивідуального копінгового профілю засвідчив, що людина схильна використовувати переважно активні способи подолання стресових ситуацій. Найчастіше проявляються такі стратегії: орієнтація на вирішення проблем, прагнення знайти шляхи виходу з труднощів, помірне звернення по соціальну підтримку – спілкування з близькими, друзями чи колегами для отримання поради або емоційної допомоги. Ця поведінка виявляє сформовану здатність до усвідомленого реагування на труднощі та готовність до конструктивних дій.

Водночас стратегія уникання проблем у поведінці виявляється рідко, що є позитивною характеристикою особистісної адаптивності. Невисока схильність до уникання свідчить про вміння не відкладати вирішення складних питань і не витісняти неприємні емоції, натомість опрацьовувати їх раціонально. Це вказує на наявність внутрішніх ресурсів саморегуляції, здатність контролювати емоційні реакції та зберігати ефективність у складних життєвих обставинах.

Результати кореляційного аналізу показали тісний взаємозв'язок між рівнем резильєнтності, життєстійкості та показниками психологічного благополуччя. Особи з високим рівнем цих якостей демонструють нижчі значення сприйнятого стресу, краще контролюють свої емоції та легше адаптуються до змін. Резильєнтність виступає своєрідним «психологічним буфером», який зменшує негативний вплив стресових подій та сприяє швидшому відновленню після них. Важливо розвивати активні поведінкові й емоційні механізми подолання стресу. Підтримка резильєнтності та життєстійкості сприяє формуванню внутрішньої стабільності, що є запорукою ефективного функціонування особистості навіть у складних або травматичних обставинах.

Тож основою для створення програми є результати емпіричних досліджень, що визначають рівень резильєнтності, психотравматичних проявів та сприйнятого стресу серед військових. Перший крок розробки – проведення комплексної діагностики психоемоційного стану військовослужбовців: з'ясувати рівень стресостійкості, наявність симптомів психотравматизації, ступінь розвитку копінг-стратегій та життєстійкості за допомогою стандартизованих опитувальників, інтерв'ю і спостереження задля об'єктивних даних. Другий крок – встановити чіткі цілі та завдання програми: підвищення психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції, формування активних стратегій подолання стресу та зниження ризику емоційного вигорання. Цілі мають бути конкретними, досяжними та вимірюваними, що дозволяє контролювати їх реалізацію на різних етапах. Третій крок – обґрунтування програми: обираються наукові моделі та концепції, що пояснюють механізми резильєнтності. Особлива увага приділяється вправам на розвиток концентрації уваги, когнітивної гнучкості та соціальної підтримки. Четвертий крок – структурування програми у вигляді модулів, кожен з яких спрямований на розвиток окремих психологічних компонентів: когнітивного, емоційного та соціального.

Розроблена програма психологічної підтримки і розвитку резильєнтності військовослужбовців спрямована на підвищення рівня їхньої психологічної

стійкості та життєстійкості, зміцнення внутрішніх ресурсів і формування дієвих стратегій подолання стресових ситуацій; орієнтована на військових із середнім та вищим за середній рівнем резильєнтності, що підтверджується результатами проведеного дослідження. Основні завдання програми:

- ✓ формування навички зосередженості та утримання уваги в умовах підвищеного навантаження;
- ✓ розвиток уміння витримувати та долати наслідки невдач без втрати внутрішньої рівноваги;
- ✓ зміцнення впевненості під час ухвалення важливих і відповідальних рішень;
- ✓ підвищення психологічної готовності впоратись із труднощами та стресовими ситуаціями.

Взаємопов'язані модулі забезпечують комплексний підхід до формування психологічної стійкості військовослужбовців, поєднують когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, що дозволяє не лише знижувати рівень стресу, а й формувати довготривалі навички адаптації та командної взаємодії.

Висновок

Дослідження підтвердило гіпотезу: резильєнтність – комплексна система, що формується завдяки поєднанню когнітивних, емоційних та поведінкових навичок, підкріплених соціальною підтримкою. Більшість військовослужбовців демонструють стабільний психологічний стан та високий рівень адаптивності. Але довготривалий хронічний стрес призводить до специфічних «вразливих місць»: зниження концентрації, страху невдачі та надмірної обережності. Розроблена модульна програма дозволяє цілеспрямовано тренувати ці навички, підвищуючи психологічну готовність і боєздатність військових.

Отже, дослідження пропонує практичний та науково обґрунтований інструмент для військових психологів, спрямований на збереження психічного здоров'я наших захисників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адаменко, Л. (2020). Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник НУОУ імені Івана Черняхівського*. 5(58). 5-13.
2. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 64. 65-68.
3. Кокун, О. (2024). Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
4. Кокун, О., Ключков, В., Мороз, В., Пішко І., Лозінська Н. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. Фенікс. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>

5. Кокун, О., Мельничук, Т. (2023). Резизилієнс-довідник: практичний посібник для широкого використання. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
6. Мельник, О. (2016). Вікові особливості життєстійкості учасників АТО. *Проблеми політичної психології: зб. наук. праць*, 4(18). 114-122.
7. Adler, A.B., Bliese P.D., McGurk D., Hoge C.W., Castro C.A. (2009). Battlemind Debriefing and Battlemind Training as Early Interventions with Soldiers Returning from Iraq: Randomization by Platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5). 928-940. DOI: 10.1037/a0016877.
8. Britt, T., Shen, W., Sinclair, R.R., Adler, A.B. et al. (2022). Predictors of Psychological Resilience among West Point Graduates. *Military Behavioral Health*, 10(1). 47-57. DOI: 10.1177/24705470211053850.

REFERENCES:

1. Adamenko, L. (2020). Aktualni pidkhody do problemy doslidzhennia psykhičnoї rezyliєntnosti. *Visnyk NUOU imeni Ivana Cherniakhovskoho*. 5(58). 5-13. [in Ukrainian]
2. Adler, A.B., Bliese P.D., McGurk D., Hoge C.W., Castro C.A. (2009). Battlemind Debriefing and Battlemind Training as Early Interventions with Soldiers Returning from Iraq: Randomization by Platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5). 928-940. DOI: 10.1037/a0016877.
3. Hrishyn, E. (2021). Rezyliєntnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykhodiahnostyka ta zasoby rozvytku. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia*, 64. 65-68. [in Ukrainian]
4. Kokun, O. (2024). Diahnostyka profesiinoї zhyttiєstiikosti ta psykhofiziolohichnoi stiikosti. *Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. [in Ukrainian]
5. Kokun, O., Klochkov, V., Moroz, V., Pishko I., Lozinska N. (2022). Zabezpechennia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtsiv v umovakh boiovykh dii: metod. posib. *Feniks*. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/> [in Ukrainian]
6. Kokun, O., Melnychuk, T. (2023). Rezyzyliєns-dovidnyk: praktychnyi posibnyk dlia shyrokoho vykorystannia. *Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. [in Ukrainian]
7. Melnyk, O. (2016). Vikovi osoblyvosti zhyttiєstiikosti uchasnykiv ATO. *Problemy politychnoi psykholohii: zb. nauk. prats*, 4(18). 114-122. [in Ukrainian]
8. Britt, T., Shen, W., Sinclair, R.R., Adler, A.B. et al. (2022). Predictors of Psychological Resilience among West Point Graduates. *Military Behavioral Health*, 10(1). 47-57. DOI: 10.1177/24705470211053850.

Отримано редакцією / Received: 14.10.25

Прорецензовано / Revised: 28.10.25

Схвалено до друку / Accepted: 30.10.25

