



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-1-9>

**К. М. Березяк, Р. Б. Лісецький**

*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, Львів, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2601-0349> – К. М. Березяк

<https://orcid.org/0009-0009-3791-1418> – Р. Б. Лісецький



[xmberr@gmail.com](mailto:xmberr@gmail.com)

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В умовах воєнного часу ефективність виконання військовослужбовцями бойових завдань значною мірою залежить від рівня їхньої резильєнтності (психологічної стійкості). У Збройних силах України передбачена психологічна підготовка військовослужбовців до бойових дій, що охоплює низку заходів формування психологічної готовності та резильєнтності особового складу. Це колективна й індивідуальна психологічна підготовка, загальна, спеціальна та цільова. Результатом цих заходів є формування позитивних, моральних, професійних, спеціальних професійних, вольових, негативних (непримиренність до ворога) якостей. Діяльність військовослужбовця потребує високого рівня самоусвідомлення, саморегуляції, здатності ефективно працювати в команді, підтримувати комунікацію, проявляти психологічну та когнітивну резильєнтність. Формування резильєнтності також необхідне для запобігання емоційному вигорянню, професійній деформації, появі посттравматичної симптоматики. Високий рівень резильєнтності поєднується з позитивними результатами діяльності, самоповагою, почуттям власної компетентності, сприяє активізації посттравматичного зростання, профілактиці суїцидів і зловживання психоактивними речовинами. У статті розглядаються сучасні погляди на поняття «резильєнтність», зокрема в щоденній діяльності військовослужбовців, а також компоненти резильєнтності, які виділяють науковці. Оскільки резильєнтність підлягає розвитку як здатність відновлюватись, підтримувати власне ментальне здоров'я, розглядаються сфери розвитку резильєнтності та підтримувальні чинники персонального, командного та соціального рівнів. Також у статті представлені результати емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності військовослужбовців, проаналізовані основні чинники, що впливають на психіку військових в умовах бойових дій, описано кількісний і відсотковий аналіз рівнів резильєнтності військовослужбовців, розглянуто показники професійної життєстійкості учасників дослідження.

**Ключові слова:** резильєнтність військовослужбовців, психічна стійкість, фактори резильєнтності, життєстійкість.

**К. М. Bereziak, R. B. Lisetskyi**

*Lviv State University of Life Safety, Lviv, Ukraine*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE RESILIENCE OF MILITARY PERSONNEL

In wartime conditions, the effectiveness of servicemen's performance of combat tasks largely depends on the level of their resilience (psychological stability). The Armed Forces of Ukraine provide for the psychological preparation of military personnel for combat operations, which includes a number of measures to develop the psychological readiness and resilience of personnel. This is collective and individual psychological training, general, special and targeted. The result of these measures is the formation of positive, moral, professional, special professional, strong-willed, negative (intransigence towards the enemy) qualities. The activities of a military serviceman require a high level of self-awareness, self-regulation, the ability to work effectively in a team, maintain communication, and demonstrate psychological and cognitive resilience. The formation of resilience is also necessary to prevent emotional burnout, professional deformation, and the appearance of post-traumatic symptoms. A high level of resilience is combined with positive performance results, self-

esteem, a sense of own competence, promotes activation of post-traumatic growth, prevention of suicides and abuse of psychoactive substances. This article examines modern views on the concept of “resilience”, in particular, in the daily activities of military personnel, which components of resilience are distinguished by scientists. Since resilience is to be developed as the ability to recover, maintain one’s own mental health, areas of resilience development and supporting factors at personal, team and social levels are considered. The article also presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of the resilience of servicemen, analyzes the main factors that affect the psyche of the military in combat conditions, describes the quantitative and percentage analysis of the levels of resilience of servicemen, examines the indicators of the professional viability of the study participants.

**Key words:** resilience of servicemen, mental resilience, resilience factors, hardiness.

**Постановка проблеми.** Військовослужбовці зазнають дії стресових факторів, пов’язаних з підготовкою до діяльності та виконання завдань за призначенням, включаючи розгортання, вплив суворих умов, надзвичайні фізичні та когнітивні вимоги та віддалення від родини, що відрізняється від ситуації цивільного населення. Повторний вплив цих особливих чинників професійного стресу може призвести до негативних наслідків для здоров’я, продуктивності й успіху в кар’єрі. Отже, резильєнтність, як здатність системи протистояти, краще відновлюватися або адаптуватися до негативних подій, викликів чи стресора, є критичним чинником у забезпеченні здоров’я та безпеки військовослужбовців. Збройні сили України переймають світовий досвід психологічної підготовки військового персоналу. Важливим завданням натеper є більш глибоке вивчення психологічних особливостей резильєнтності військовослужбовців для подальшого ефективного психологічного супроводу їхньої діяльності та запобігання небойовим втратам.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Дослідження резильєнтності триває в закордонній науковій літературі (Дж. Боннано, Т. Брітт, Е. Вернер, Н. Гармезі, Сара Дж. Гейлот, Дж. Девідсон, К. Коннор, С. Люгар, С. Мадді, А. Мастен, Ліза С. Мередіт, Дж. Річардсон, М. Руттер, С. Сефідан, Р. Сміт, Д. Фішер, О. Фріборг, Кеті Д. Шерборн та інші).

Воєнний стан змушує й українських науковців вести дослідження резильєнтності (Д. Асонов, С. Богдановський, Г. Войтович, Ю. Гонтар, Е. Грішин, В. Громова, Н. Гусак, К. Гуцол, О. Кокун, Г. Лазос, О. Милославська, Т. Мельничук, Ю. Паскевська, О. Руденко, М. Сичинська, Т. Федотова, О. Хамініч, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, О. Чиханцова й інші).

Загалом резильєнтність розглядають як особистісну рису (резильєнс), здатність чи здібність відновлюватись, адаптивну поведінку та її результат.

**Метою статті** є розгляд психологічних особливостей резильєнтності військовослужбовців.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У вітчизняній літературі вживаються як термін

«резильєнтність (резилентність)», так і «психологічна стійкість», «психологічна пружність», «життєздатність». Так, у наказі Головнокомандувача Збройних сил України від 30 жовтня 2021 р. № 330 «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних сил України» дається таке визначення психологічної стійкості: «здатність особи підтримувати необхідний рівень психологічної готовності протягом визначеного часу в конкретних умовах обстановки та швидко відновлювати свій психоемоційний стан після екстремальних (кризових) ситуацій» [5].

О. Милославська та С. Богдановський розглядають резильєнтність військовослужбовця як складову частину психічної витривалості та визначають як «спроможність особистості відновлюватися після несприятливих (стресових) подій» [4, с. 200], розрізняють «резильєнс» як особистісну рису та «резильєнтність» як більш широке поняття.

В. Турбан, Л. Сердюк, В. Москаленко під резильєнтністю розуміють «здатність людини відновитися до «достресового» стану після стресових і травмувальних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів». Вони підкреслюють саме аспект відновлення, уміння «повернутися до попереднього звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров’я» [8, с. 31].

А. Левенець, А. Неурова, О. Кокун у структурі резильєнтності, чи психічної стійкості, виділяють шість компонентів – морально-психологічний, мотиваційний, когнітивно-оцінний, емоційний, вольовий та індивідуально-особистісний [6, с. 1].

Сандра Сефідан, Марія Прамсталлер вивчали резильєнтність як захисний чинник у базовій військовій підготовці збройних сил Швейцарії. Вони зазначають, що новобранцями базова військова підготовка (ВМТ) може сприйматися як стресовий епізод, у якому відповідні захисні чинники, як-от стійкість, можуть бути важливими для успішного завершення навчання. Резильєнтність розуміється як психологічна здатність людини протистояти й адаптуватися до значного стресу, негараздів і травми. Люди з високою резильєнтністю мають

вищі оцінки за самооцінку, самоефективність, стабільні міжособистісні стосунки й ефективне вирішення проблем. Що стосується резильєнтності у військовому контексті, попередні дослідження вивчали її як захисний чинник (бій; розгортання). Резильєнтність захищає військовослужбовців, які піддаються небезпечним для життя ситуаціям у бою, і запобігає погіршенню психологічного та фізичного здоров'я. У довгостроковому плані показники стійкості, здається, захищають військовослужбовців, що повертаються, від негативних наслідків травматичного впливу. Вищі показники витривалості, психологічної концепції, яка значною мірою збігається з резильєнтністю, забезпечували кращу продуктивність серед вербувальників армії США (P.T. Bartone, S.V. Bowles, 2020 р.) і зниження ризику зловживання алкоголем [12].

Бредлі К. Ніндл, Деніел К. Біллінг, Джейс Р. Дрен військову резильєнтність інтерпретують як «здатність долати негативні наслідки невдач і пов'язаний із цим стрес для військової ефективності і бойової ефективності»[9]. Підсумовуючи дискусію, що була проведена на 4-му Міжнародному конгресі з фізичної продуктивності солдатів, виділяють п'ять ключових областей резильєнтності до важких військових завдань, як-от: 1) фізі-

ологічна проти психологічної стійкості; 2) статеві відмінності; 3) внесок аеробних і силових тренувань; 4) термопереносність; 5) роль уроджених особливостей проти виховання.

Ендрю Флуд, Річард Дж. Кіган вивчають когнітивну резильєнтність до психологічного стресу у військовослужбовців, «тактичних спортсменів». Когнітивну резильєнтність було визначено як «здатність долати негативні наслідки невдач і пов'язаного з ними стресу на когнітивні функції чи продуктивність» [10].

Ліза С. Мередіт, Кеті Д. Шерборн, Сара Дж. Гейлот проаналізували дослідження Національного науково-дослідного інституту оборони RAND (NDRI) у США та виділили науково доведені чинники, що сприяють резильєнтності військовослужбовців. Чинники згрупували залежно від рівня: на рівні особи, сім'ї, організації (або підрозділу) і громади [11].

#### I. Чинники індивідуального рівня

1. Позитивний копінг. Процес управління важкими обставинами, докладання зусиль для вирішення особистих і міжособистісних проблем і прагнення зменшити або терпіти стрес чи конфлікт, включаючи активний (прагматичний), зосереджений на проблемі та духовний підходи



Рисунок 1. П'ять ключових областей розвитку резильєнтності [9]

до подолання (духовне подолання може включати прийняття віри – засноване на переконаннях і цінностях як форма позитивного подолання, отримання підтримки, яка спирається на ці переконання та цінності, а також як форма причетності через участь у духовних (конфесійних) організаціях, протоколах, церемоніях тощо).

2. Позитивний вплив. Почуття ентузіазму, активності та пильності, зокрема й наявність позитивних емоцій, оптимізму, почуття гумору (здатність проявляти гумор під час стресу чи викликів), надії та гнучкості щодо змін.

3. Позитивне мислення. Оброблення інформації, застосування знань і зміна уподобань шляхом реструктуризації, позитивного рефреймінгу, осмислення ситуації, гнучкості, переорієнтації, позитивних очікувань результату, позитивного погляду та психологічної підготовки.

4. Реалізм. Реалістичне володіння можливим, реалістичні очікування результатів, самооцінка та власна гідність, упевненість, самоефективність, відчуття контролю та прийняття того, що перебуває поза контролем або не може бути змінено.

5. Контроль поведінки. Процес моніторингу, оцінювання та модифікації емоційних реакцій для досягнення мети (тобто саморегуляція, самоконтроль, самозміцнення).

6. Фізична підготовка. Здатність організму ефективно функціонувати в життєвих сферах.

7. Альтруїзм. Безкорислива турбота про благополуччя інших, мотивація допомагати без винагороди.

## II. Чинники сімейного рівня

1. Емоційні зв'язки. Емоційний зв'язок між членами сім'ї, зокрема і спільний відпочинок, дозвілля, спілкування. Обмін думками або інформацією, вирішення проблем і управління стосунками.

2. Підтримка. Сприйняття того, що комфорт доступний (і може бути наданий) іншим, включаючи емоційну, матеріальну, інструментальну, інформаційну та духовну підтримку.

3. Закритість. Любов, близькість, прихильність виховання. Батьківські навички.

4. Адаптивність. Легкість адаптації до змін, пов'язаних із військовим життям, включаючи гнучкість ролей у сім'ї.

## III. Чинники рівня підрозділу (організації)

1. Позитивний командний клімат. Покращення взаємодії всередині підрозділу, формування почуття гідності/підтримки місії, лідерських якостей, позитивного рольового моделювання, упровадження інституційної політики.

2. Командна робота. Гнучкість у координації взаємодії між членами команди.

3. Згуртованість команди. Здатність підрозділу до виконання комбінованих дій; об'єднання членів для підтримки відданості один одному та місії.

## IV. Чинники на рівні громади

1. Приналежність. Інтеграція, дружба, зокрема й участь у духовних/конфесійних організаціях, протоколах, церемоніях, соціальних послугах, школах тощо, а також упровадження інституційної політики.

2. Згуртованість. Узи, які об'єднують людей у суспільстві, зокрема і спільні цінності та міжособистісна приналежність.

3. Зв'язаність. Якість і кількість зв'язків з іншими людьми у спільноті; зв'язки з місцем або людьми цього місця; аспекти охоплюють зобов'язання, структуру, ролі, відповідальність і спілкування.

4. Колективна ефективність. Сприйняття членами групи здатності групи працювати разом.

Для виявлення психологічних особливостей резильєнтності військовослужбовців нами було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 50 військовослужбовців Збройних сил України, усі чоловічої статі, п'ятеро входять до офіцерського складу підрозділу, сорок п'ять входять до рядового складу, усі брали участь у бойових діях. З них 17 респондентів мають період участі в бойових діях від одного року, 24 респонденти брали безпосередню участь у бойових діях від пів року до року, 9 брали участь менше півроку.

Для дослідження важливо було виявити, які чинники найбільше впливають на рівень стресу військовослужбовців під час бойових дій. Для цього ми запропонували респондентам модифіковану анкету «Основні чинники, що впливають на психіку військових в умовах бойових дій», що базується на результатах О. Ковальчука, В. Невмержицького [7, с. 62–63]. Учасникам анкетування пропонувалось за десятибальною шкалою оцінити вплив визначеного чинника, де оцінка «0» балів – не має жодного значення, «10» балів – має максимальне значення. Учасники опитування не були обмежені щодо вказання максимальних балів за кількома показниками. Результати опитування представлені в Таблиці 1 для різних груп, залежно від тривалості безпосередньої участі в бойових діях, у вигляді середніх значень отриманих балів для кожного чинника за групою, чинники проранжовані за самооцінюванням впливу на психіку військовослужбовця для всієї вибірки.

Узагальнюючи результати, можемо зробити висновки, що чим менший період безпосередньої участі військовослужбовця в бойових діях, тим

Таблиця 1

## Основні чинники, що впливають на психіку військових в умовах бойових дій

№	Чинники, що впливають на психіку	від 1 року	від пів року до року	менше за пів року	Загальні по всіх групах
1	Зруйновані будинки і села	7,15	8,74	8,97	8,29
2	Пожежа / удари артилерії, ракет / мін	4,05	5,46	5,58	5,03
3	Загиблі або важкопоранені товариші по службі	3,63	5,27	5,69	4,86
4	Напад або насильство	3,56	4,96	5,90	4,81
5	Атака із застосуванням вогнепальної зброї	3,02	4,21	5,64	4,29
6	Перебування в замінованій місцевості	2,54	3,52	4,15	3,40
7	Свідок випадків аварій, серйозних травм, смерті	2,34	3,28	4,45	3,36
8	Стрільба зі зброї противником	2,44	3,46	4,11	3,34
9	Свідок поранення товаришів по службі	1,89	2,71	3,85	2,82
10	Перебування в загрозовій ситуації, коли треба самостійно вирішувати, що робити	1,56	2,26	3,00	2,27
11	Свідок насильства чи жорстокого поведіння з людьми	1,52	2,07	3,04	2,21
12	Помилки в поведінні зі зброєю	1,52	2,07	3,04	2,21
13	Участь в ідентифікації частин людських тіл	1,43	2,05	2,89	2,12
14	Керування обстрілюванням позицій противника	1,42	1,90	2,44	1,92
15	Інформування товаришів по службі про смерть військовослужбовця	1,27	1,84	2,45	1,85
16	Помилки у здійсненні рятувальних операцій	1,28	1,80	2,05	1,71
17	Поранення	1,02	1,43	1,92	1,46
18	Свідок загибелі або поранення товариша по службі, який був поруч	1,16	1,37	1,74	1,42
19	Участь у ближньому бою	1,01	1,38	1,75	1,38

вищий вплив чинників на його психіку, що свідчить про необхідність ретельної психологічної підготовки нового особового складу до дій в умовах бою, залучення досвідчених військових до передачі власного досвіду подолання стресу менш досвідченим колегам.

Прояви резильєнтності особового складу ми вивчали за допомогою Шкали резильєнтності Коннора – Девідсона – 10 [2, с. 16–17], яка вже пройшла апробацію на теренах України. Ця шкала дозволяє визначити рівень резильєнтності особистості. Результати відсоткового аналізу представлені в Таблиці 2 в кількісному та відсотковому виразі.

Треба відзначити, що найбільший відсоток осіб із високим і вищим за середній рівнем життєстійкості виявлено серед найбільш досвідчених військовослужбовців, які схильні усвідомлювати власну роль у виконанні бойових завдань, краще контролюють себе у складних ситуаціях. Був виявлений один військовослужбовець з низьким рівнем життєстійкості, в особистій бесіді з ним було встановлено роль недавньої втрати близького родича та власних проблем зі здоров'ям у тимчасовому зниженні життєстійкості. З особами, що мали рівень життєстійкості нижчий за середній, було проведено індивідуальні бесіди, надані рекомендації відповідно до їхньої ситуації.

Таблиця 2

## Рівень резильєнтності військовослужбовців

№	Рівень резильєнтності	від 1 року	від пів року до року	менше за пів року	загальні по всіх групах	від 1 року, %	від пів року до року, %	менше за пів року, %	загальні по всіх групах, %
1.	Низький	0	0	1	1	0,0	0,0	11,1	2
2.	Нижчий за середній	2	3	1	6	11,8	12,5	11,1	12
3.	Середній	7	13	4	24	41,2	54,2	44,4	48
4.	Вищий за середній	5	6	2	13	29,4	25,0	22,2	26
5.	Високий	3	2	1	6	17,6	8,3	11,1	12

Більш наочно загальний розподіл військовослужбовців за рівнем резильєнтності представлено на Рисунку 2.

Висновком з отриманих результатів є те, що загалом резильєнтність особового складу на належному рівні, переважає середній рівень (48%), але є група осіб (14%), які потребують підвищеної психологічної уваги й ужиття заходів із покращення резильєнтності.

Важливою складовою частиною ментального здоров'я військовослужбовців є їхня професійна життєстійкість, яку, на думку О. Кокуна, «варто розуміти як системну особистісно-професійну властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання» [3, с. 75]. Для дослідження професійної життєстійкості ми застосували методіку «Опитувальник професійної життєстійкості», що вимірює, окрім загального рівня професійної життєстійкості, рівні її компонентів: професійної включеності, професійного контролю, професійного прийняття ризику, емоційного компоненту професійної життєстійкості, мотиваційного компоненту професійної життєстійкості, соціального компоненту професійної життєстійкості, професійного компоненту професійної життєстійкості [2, с. 18–20]. Результати дослідження відображені в Таблиці 3, де показники представлені у вигляді середніх балів за шкалами для трьох груп відпо-

відно до тривалості безпосередньої участі в бойових діях і для вибірки загалом.

Як бачимо з результатів, у всіх трьох груп загальний рівень професійної життєстійкості перебував у діапазоні значень «вищий за середній», найвищі результати у групі військових, які брали безпосередню участь у бойових діях від пів року до року часу. Однак спостерігаємо відмінності у груп щодо ролі різних компонентів життєстійкості. Група найбільш досвідчених військовослужбовців підтримує власну життєстійкість насамперед завдяки рівню професійного контролю, тобто впливу власного професіоналізму на ситуацію й оточення. Друга група орієнтується на професійне прийняття ризику, тобто пошук нестандартних рішень. Третя група орієнтована на професійну включеність, тобто засвоєння досвіду, підтримку професійної комунікації.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Усі визначення резильєнтності акцентують в цьому понятті наявність у людини рис чи здібностей відновлюватись після стресових, екстремальних, травматичних впливів, збереження власної готовності до ефективної діяльності. У процесі розгляду психологічних особливостей резильєнтності військовослужбовців ми виявили основні чинники, що впливають на психіку військових в умовах бойових дій, і встановили залежність інтенсивності стресового сприйняття тих чинників військовослужбовцями від тривалості безпосередньої участі в бойових діях. Також ми здійснили відсотковий аналіз рівнів резильєнтності військовослужбовців і професійної життєстійкості. Щодо подальших досліджень, уважаємо

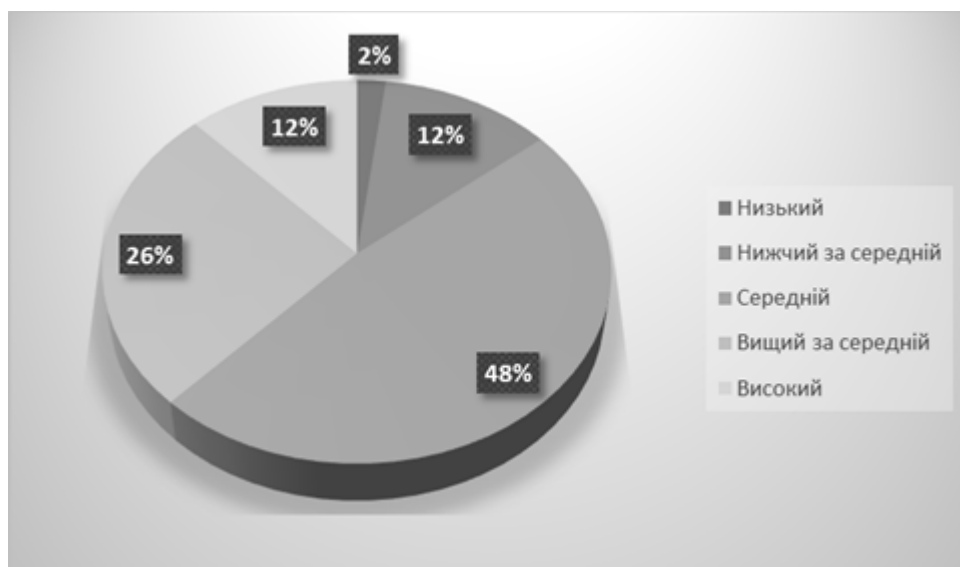


Рис. 2. Діаграма відсоткового розподілу військовослужбовців за рівнем резильєнтності

## Рівень професійної життєстійкості та її складників у військовослужбовців

№	Показники	від 1 року	від пів року до року	менше за пів року	загальні по всіх групах
1	Загальний рівень професійної життєстійкості	67,7	73,5	67,4	69,5
2	Рівень професійної включеності	22,4	24,8	27,3	24,8
3	Рівень професійного контролю	24,1	23,3	20,4	22,6
4	Рівень професійного прийняття ризику	21,2	25,4	19,7	22,1
5	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	16,8	20,5	19,7	19,0
6	Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	17,1	21,5	18,3	19,0
7	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	18,1	19,7	21,3	19,7
8	Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості	20,3	20,1	18,3	19,6

за необхідне проаналізувати особливості копінгу та психологічних ресурсів військовослужбовців.

## Список літератури:

1. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / О. Кокун та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

2. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

3. Кокун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномену. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. V. Вип. 20. С. 68–81.

4. Милославська О., Богдановський С. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 197–202.

5. Про затвердження Інструкції з організації та проведення військово-соціологічних та соціально-психологічних досліджень у Збройних Силах України : наказ Головнокомандувача ЗС України від 30.10.2021 р. № 330.

6. Неурова А. дослідження особливостей психологічної стійкості військовослужбовців – учасників операції Об'єднаних сил. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2019. Вип. 4. С. 23–29.

7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.

8. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні : монографія / В. Турбан та ін. ; за наук. ред. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023, 296 с.

9. Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable / A. Nindl et al. *Jour-*

*nal of Science and Medicine in Sport*. 2018. Vol. 21. Issue 11. P. 1116–1124.

10. Flood Andrew, Keegan Richard J. Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Frontiers in Psychology*. March 2022. Vol. 13. P. 1–13.

11. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military / L. S. Meredith et al. Center for Military Health Policy Research. 2011. 186 p.

12. 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 / Sandra Sefidan et al. 2021. № 18 (11).

## References:

1. Kokun, O. M. ta in. (2022). Zabezpechennya psihologichnoyi stijkosti vijskovosluzhbovciv v umovah bojovih dij [Ensuring the psychological stability of servicemen in combat conditions]: *metodichnij posibnik* / O. M. Kokun, V. V. Klochkov, V. M. Moroz, I. O. Pishko, N. S. Lozinska. Kiyiv – Odessa : Feniks, 128 p.

2. Kokun, O. M., & Melnichuk, T. I. (2023). Rezilyens-dovidnik [Resilience handbook]: *praktichnij posibnik*. Kiyiv: Institut psihologiyi imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukraini. 25 p.

3. Kokun, O. M. (2020). Profesijna zhittyestijkist osobistosti: analiz fenomena [Professional vitality of the individual: analysis of the phenomenon]. *Aktualni problemi psihologiyi: zbirnik naukovih prac Institutu psihologiyi imeni G. S. Kostyuka* NAPN Ukraini. Tom V, Vip. 20, P. 68–81.

4. Miloslavskaya, O. V., & Bogdanovskiy, S. O. (2023). Rezilyentnist yak skladova psihichnoyi vitrivalosti vijskovosluzhbovcya [Resilience as a component of a military serviceman's mental endurance]. *Psihologiya nacionalnoyi bezpeki ta bezpeki zhittyediyalnosti*. Tom 34 (73). № 1. P. 197–202.

5. Nakaz Golovnokomanduvacha ZS Ukraini vid 30.10.2021 № 330 “Pro zatverdzhennya Instrukciyi z

organizaciyi ta provedennya vijskovo-sociologichnih ta socialno-psihologichnih doslidzhen u Zbrojnih Silah Ukrayini” [Order of the Commander-in-Chief of the Armed Forces of Ukraine dated October 30, 2021 № 330 “On the approval of the Instructions for the organization and conduct of military-sociological and socio-psychological research in the Armed Forces of Ukraine”].

6. Neurova, A. B. (2019). Empirichne doslidzhennya osoblivostej psihologichnoyi stijkosti vijskovosluzhbovciv–uchasnikiv operaciyi Ob’yednanih sil. [An empirical study of the psychological stability of military personnel-participants in the operation of the United Forces]. *Naukovij visnik Hersonskogo derzhavnogo universitetu. Herson. Vip. 4. P. 23–29.*

7. Osnovi reabilitacijnoyi psihologiyi: podolannya naslidkiv krizi [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]. *Navchalnij posibnik. Tom 1. Kyiv, 2018. 208 s.*

8. Sociokulturni determinanti rozvitku psihologiyi osobistosti v Ukrayini [Sociocultural determinants of the development of personality psychology in Ukraine]. monografiya / V. V. Turban, L. Z. Serdyuk, V. V. Moskalenko ta in.; za nauk. red. V. V. Turban.

Kiyiv: Institut psihologiyi imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukrayini, 2023, 296 p.

9. 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].*

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. 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. [in English].*

12. 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].*

© К. М. Березяк, Р. Б. Лісецький, 2024.

**Науково-методична стаття.**

Надійшла до редакції 03.10.2024

Прийнято до публікації 31.10.2024.