

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-7>**Павловська-Кравчук Вікторія Анатоліївна,**

кандидат юридичних наук,
доцент кафедри соціології та психології ННІ №5
Харківського національного університету внутрішніх справ,
проспект Льва Ландау, 27, Харків, 61080, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9922-7228>

Єгонська-Спенсер Наталя Олександрівна,

директор
Інституту Транзакційного аналізу та Інтегративної психотерапії,
вулиця Оболонська, 29, Київ, 04071, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9216-6014>

ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ ІЗ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

***Анотація.** Резильєнтність у військовослужбовців із бойовим досвідом розглядається як ключова психологічна характеристика, що визначає здатність особистості ефективно адаптуватися до екстремальних умов, долати стрес, наслідки травматичних подій та зберігати емоційну рівновагу у кризових ситуаціях. Вона виступає внутрішнім ресурсом, що забезпечує ефективність, рішучість і мотивацію військовослужбовця навіть після пережитого бойового досвіду. Резильєнтність є динамічною якістю, яка формується під впливом індивідуальних, соціальних, сімейних, культурних і професійних чинників. Наукові дослідження вказують, що її розвиток визначається соціальною підтримкою, ефективними копінг-стратегіями, емоційною стабільністю, самоефективністю, оптимізмом, вірою у власні сили, витривалістю та здатністю до саморефлексії.*

Особливе значення має взаємодія індивідуальних і колективних факторів, оскільки в умовах військових підрозділів резильєнтність формується не лише на рівні особистості, а й через довіру, згуртованість і відчуття спільної мети. Психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток стійкості, включають майндфулнес-практики, когнітивно-поведінкову терапію, діафрагмальне дихання та комплексні програми стрес-менеджменту, транзактний аналіз, інтегративну психотерапію з фокусом на стосунки. Вони дозволяють зменшувати психофізіологічну реактивність, підвищувати когнітивну гнучкість, регулювати емоції, відновлювати міжособистісний контакт, та внутрішній контакт, формувати адаптивні навички, що сприяють посттравматичному зростанню та отримувати зовнішнє визнання цього досвіду.

Висновки дослідження підкреслюють багатовимірний характер резильєнтності, яка забезпечує психологічний імунітет, підвищує ефективність виконання службових завдань, підтримує морально-вольовий стан та життєстійкість особового складу. Розробка та впровадження комплексних психологічних втручань у військових колективах є стратегічно важливим завданням, оскільки вони сприяють збереженню психічного благополуччя, бойової готовності, мотивації та внутрішньої сили військовослужбовців у складних умовах бойових дій.

***Ключові слова:** резильєнтність, бойовий досвід, майндфулнес, когнітивно-поведінкова терапія, діафрагмальне дихання, інтегративна психотерапія з фокусом на стосунки, психічне здоров'я, військовослужбовці, стрес-менеджмент.*

Pavlovska-Kravchuk Viktoriia, Yehonska-Spencer Nataliia. PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS AS A MEANS OF DEVELOPING RESILIENCE IN COMBAT-EXPERIENCED MILITARY PERSONNEL

***Abstract.** Resilience in military personnel with combat experience is considered a key psychological characteristic that determines an individual's ability to effectively adapt to extreme conditions, cope with stress and the consequences of traumatic events, and maintain emotional balance in crisis situations. It serves as an internal resource that ensures the effectiveness, decisiveness, and motivation of a service member even after experiencing combat. Resilience is a dynamic quality that develops under the influence of individual, social, familial, cultural,*

and professional factors. Research indicates that its development is shaped by social support, effective coping strategies, emotional stability, self-efficacy, optimism, belief in one's abilities, endurance, and the capacity for self-reflection.

Particular importance is attached to the interaction of individual and collective factors, as in military units resilience is formed not only at the personal level but also through trust, cohesion, and a sense of shared purpose. Psychological interventions aimed at enhancing resilience include mindfulness practices, cognitive-behavioral therapy, diaphragmatic breathing, and comprehensive stress-management programs. These approaches reduce psychophysiological reactivity, increase cognitive flexibility, regulate emotions, and develop adaptive skills that contribute to post-traumatic growth.

The study's findings emphasize the multidimensional nature of resilience, which provides psychological immunity, enhances task performance, supports morale and volitional strength, and fosters the overall well-being of personnel. The development and implementation of comprehensive psychological interventions in military units is a strategically important task, as such measures contribute to the preservation of mental health, combat readiness, motivation, and inner strength of service members operating under challenging combat conditions.

Key words: resilience, combat experience, mindfulness, cognitive-behavioral therapy, diaphragmatic breathing, mental health, military personnel, stress management.

Вступ. Резильєнтність у військових із бойовим досвідом – це здатність особистості адаптуватися до екстремальних умов, долати стрес, наслідки травматичних подій та зберегти психологічну рівновагу в ситуаціях постійного ризику. Вона визначає внутрішній ресурс особистості, який дозволяє військовослужбовцю залишатися ефективним, рішучим і вмотивованим навіть після пережитого бойового досвіду. Резильєнтність не є вродженою рисою – це динамічна якість, яка формується протягом життя під впливом індивідуальних, соціальних і середовищних чинників. У контексті військової діяльності її розвиток має вирішальне значення, адже саме від рівня психологічної стійкості залежить здатність військовослужбовців виконувати завдання в умовах бойового стресу, підтримувати морально-вольовий стан і запобігати професійному та емоційному вигоранню.

Дослідження в галузі військової психології свідчать, що на формування резильєнтності значно впливають соціальна підтримка, ефективні копінг-стратегії, емоційна стабільність і внутрішня мотивація. Особливо важливими є такі особистісні риси, як оптимізм, само-ефективність, віра у власні сили, витривалість і здатність до саморефлексії. У військових колективах резильєнтність також тісно пов'язана з почуттям взаємної довіри, згуртованістю групи та відчуттям причетності до спільної мети. Саме тому становлення психологічної стійкості у військових розглядається

не лише як індивідуальний, але й як колективний процес.

У сучасних умовах збройних конфліктів, масштабних соціальних змін та високого рівня бойового стресу вивчення і розвиток резильєнтності набувають особливого значення. Військовослужбовці, які проходять через травматичні події, нерідко стикаються з постстресовими реакціями, моральними дилемами, почуттям провини або втрати сенсу. Психологічні інтервенції, котрі спрямовані на розвиток резильєнтності, допомагають не лише подолати наслідки травми, а й досягти посттравматичного зростання – стану, при якому людина не просто відновлюється, а виходить із кризи більш сильною, усвідомленою і цілісною.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), стрес є однією з найпоширеніших проблем сучасності й розглядається як «епідемія здоров'я XXI століття». Хронічний стрес безпосередньо впливає на психічне та фізичне здоров'я, підвищуючи ризик серцево-судинних захворювань, діабету, депресії, тривожних розладів і загального виснаження. Для військовослужбовців, які тривалий час перебувають у стані бойової готовності або виконують завдання в зоні бойових дій, стресові фактори мають накопичувальний ефект, тому саме розвиток резильєнтності виступає захисним механізмом, який дозволяє зменшити руйнівний вплив стресу на особистість.

Резильєнтність сприяє формуванню психологічного імунітету, тобто здатності зберігати внутрішню рівновагу та функціональність у кризових умовах. Вона дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до мінливих бойових обставин, приймати зважені рішення під тиском, підтримувати емоційну стабільність і не втрачати відчуття сенсу навіть після травматичних подій. Люди з високим рівнем резильєнтності рідше розвивають депресивні чи тривожні симптоми, швидше відновлюються після психотравматичних переживань і демонструють вищу ефективність у виконанні службових обов'язків.

Варто зазначити, що поняття «резильєнтність» спочатку виникло у сфері екології, де воно описувало здатність екосистеми відновлюватися після зовнішніх впливів [1, с. 99]. Згодом термін був інтегрований у психологію, де набув значення психічної стійкості особистості до життєвих криз. У контексті військової психології це поняття набуло ще більшої глибини, оскільки включає не лише витривалість і адаптаційність, а й здатність перетворювати травматичний досвід на джерело внутрішньої сили.

Отже, вивчення резильєнтності військовослужбовців має надзвичайно важливе практичне значення. Воно дозволяє розробляти ефективні психологічні інтервенції, котрі включають в себе програми тренінгів, психоедукаційні заходи, методи арт-терапії, когнітивно-поведінкові техніки, інтегративну психотерапію з фокусом на стосунки, майндфулнес-практики, що спрямовані на розвиток внутрішньої стійкості, зниження впливу стресу та відновлення психологічного ресурсу. Підтримка резильєнтності у військових із бойовим досвідом постає не лише у формі профілактики психічних розладів, а й інвестиції у збереження бойової готовності, морального духу та життєвої сили кожного захисника.

Матеріали та методи. Поняття резильєнтності має глибоке історико-філософське коріння. У давньогрецькій думці воно асоціювалося із силою духу та здатністю особистості витримувати страждання, не втрачаючи

внутрішньої рівноваги. Аристотель розглядав стійкість як наслідок практики, звички до подолання труднощів та формування моральної витримки, поєднаної з доброчесністю і співчуттям. Стоїчна філософія розвинула його ідеї, наголошуючи на важливості прийняття життєвих викликів і контролю власних емоційних реакцій. На переконання стоїків, саме усвідомлене ставлення до подій, а не самі події, визначає внутрішню стабільність людини [2].

У царині психологічної науки концепт резильєнтності сформувався у середині ХХ ст., коли дослідники почали системно аналізувати чинники позитивної адаптації до стресу й травматичних обставин. Зокрема, праці Н. Гармезі окреслили феномен стійкості як здатності зберігати психологічне благополуччя за умов соціальної депривації чи насильства. Цей підхід став основою сучасного розуміння резильєнтності як багатовимірного процесу, що інтегрує індивідуальні, соціальні та екологічні чинники.

Подальші дослідження засвідчили, що резильєнтність не є фіксованою властивістю, а являє собою динамічну систему взаємодії між когнітивними, емоційними, нейробіологічними та соціальними компонентами [3, с. 725]. Вона передбачає здатність організму і психіки до адаптаційної перебудови, що забезпечує ефективне відновлення функціонування після дії стресорів. Зокрема, у нейропсихологічних моделях резильєнтність описується як процес регуляції нейронних мереж, що відповідають за емоційний контроль, мотивацію та прийняття рішень.

У сучасних підходах значну увагу приділено культурно-соціальному контексту формування стійкості. М. Унгар доводить, що резильєнтність є продуктом взаємодії індивідуальних ресурсів особистості з соціальними умовами, у яких вона функціонує. Соціальна підтримка, доступ до ресурсів, відчуття значущості та контролю над власним життям виступають критичними детермінантами психологічної стійкості. Отже, розвиток резильєнтності слід розглядати як системний процес, у якому індивідуальні та

середовищні чинники перебувають у постійній взаємодії.

Сьогодні концепція резильєнтності еволюціонує у міждисциплінарний конструкт, який поєднує досягнення психології, нейронауки, соціології та військової психології. У контексті бойового досвіду вона постає як ключовий механізм психічної стабільності, що забезпечує здатність військовослужбовців підтримувати ефективність діяльності, адаптуватися до екстремальних умов і трансформувати травматичний досвід у досвід зростання. Таким чином, резильєнтність розглядається не лише як механізм подолання, а й як процес розвитку, який відображає потенціал людини до психологічної гнучкості, саморегуляції та самовідновлення.

Фактори, що сприяють розвитку резильєнтності, можна класифікувати за кількома рівнями взаємодії, враховуючи сучасні дослідження в цій галузі.

Індивідуальні чинники включають біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні особливості людини, які забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій та складних життєвих обставин [4]. До таких чинників відносять навички вирішення проблем, здатність до самооцінки та саморегуляції емоцій, оптимізм, а також здатність формувати соціальні зв'язки, що забезпечують підтримку у складних умовах. У контексті військової діяльності ці фактори відіграють особливу роль, оскільки вони визначають здатність військовослужбовця ефективно функціонувати в екстремальних умовах і зберігати психологічну стійкість.

Сімейні чинники охоплюють характеристики родинного середовища, які сприяють формуванню стійкості, зокрема позитивні міжособистісні стосунки, ефективну комунікацію та послідовність виховних практик.

Френсіс Волш у своїй статті наголошує на важливості розуміння резильєнтності як динамічного процесу, що включає здатність адаптуватися до несприятливих обставин. Вона виділяє шість основних сімейних чинників, які підтримують стійкість: переконання родини, що забезпечують відчуття

сенсу та мети; організаційні моделі, що сприяють гнучкості та ефективності у вирішенні проблем; відкриті комунікаційні процеси; згуртованість, що забезпечує взаємну підтримку та почуття приналежності; турботу про фізичне, емоційне та духовне благополуччя членів родини; а також зовнішню підтримку з боку соціальних, економічних та культурних ресурсів [5, с. 9]. Ця модель сімейної резильєнтності підкреслює необхідність врахування унікальних сильних сторін та проблем кожної родини і дозволяє адаптувати втручання під конкретні потреби. Позитивні стосунки з батьками або наставниками формують основу для розвитку навичок подолання труднощів та підвищення внутрішньої стійкості, що є критично важливим у підготовці військовослужбовців.

Чинники громади охоплюють соціальне оточення, доступ до ресурсів і послуг, а також можливості для активного залучення та участі в спільноті. Дослідження Френсіса Норріса та колег у контексті катастроф визначають резильєнтність громади як динамічний процес, що включає індивідуальні та колективні дії, а також залежить від контекстуальних факторів: характеру та масштабу події, наявних ресурсів і активів громади, рівня соціальної згуртованості та довіри серед її членів [6, с. 128]. Модель громади передбачає чотири ключові компоненти: ресурси та активи, мережі і взаємини, лідерство та управління, а також комунікаційні та інформаційні системи, що разом забезпечують здатність підготуватися до кризових ситуацій, реагувати на них і відновлюватися після них. У випадку військових структур подібні чинники визначають соціальну підтримку колективу, що сприяє психологічній стабільності особового складу.

Культурні чинники включають систему цінностей, вірувань і практик, що формують стійкість. М. Унгар у своєму огляді наголошує на необхідності врахування культурного контексту, в якому розвивається резильєнтність. Вона не є універсальним явищем, а формується під впливом культурних переконань, цінностей і духовних практик [7, с. 220]. Серед основних культурних чинників виді-

ляють значення соціальної підтримки, культурні переконання щодо подолання труднощів, роль духовності та релігійних практик. Культурні фактори взаємодіють з іншими, зокрема з соціально-економічними умовами, що впливає на результати формування стійкості. У військовому контексті це означає, що ефективність психологічної підтримки та тренувань із розвитку резильєнтності має враховувати особливості культурного середовища військових частин, традиції та соціальні очікування, що визначають поведінку особового складу.

Результати. Психологічні інтервенції є ключовим інструментом формування та підтримки резильєнтності у військовослужбовців із бойовим досвідом, оскільки вони дозволяють не лише зменшувати негативний вплив стресових ситуацій, а й сприяють розвитку адаптивних навичок, психофізіологічної стабільності та посттравматичного зростання.

Майндфулнес-практики, когнітивно-поведінкова терапія, інтегративна психотерапія з фокусом на стосунки, техніки діафрагмального дихання та комплексні програми стрес-менеджменту утворюють основу сучасних підходів психологічної підтримки військових, забезпечуючи системну роботу з когнітивними, емоційними та фізіологічними компонентами стресової реакції. Майндфулнес, або практика усвідомленості, полягає у фокусуванні уваги на теперішньому моменті та прийнятті внутрішніх переживань без оцінки, що дозволяє військовослужбовцям зменшувати автоматичну реактивність на стресові стимули, підвищувати когнітивну гнучкість та регулювати емоційні реакції [8]. Ця практика включає медитації на усвідомлене дихання, сканування тіла, спостереження за емоціями і думками, що сприяє кращому розпізнаванню психофізіологічних сигналів, своєчасній адаптації до стресових подій та підвищенню внутрішньої стабільності [9, с. 351].

Дослідження у військових колективах показують, що регулярні тренінги майндфулнес значно знижують рівень тривожності та депресивних симптомів, зменшують прояви посттравматичного стресового розладу та

підвищують ефективність командної роботи [9, с. 352]. Крім того, майндфулнес сприяє розвитку здатності до саморефлексії, підвищує рівень самомотивації та створює базу для ефективного використання когнітивно-поведінкових стратегій у стресових умовах.

Когнітивно-поведінкова терапія є одним із найбільш науково обґрунтованих методів психологічної інтервенції для військовослужбовців. Вона ґрунтується на принципі взаємозв'язку когнітивних процесів, емоцій і поведінки, дозволяючи змінювати дисфункціональні переконання та формувати адаптивні стратегії реагування на стресові ситуації [9, с. 360].

У військових умовах когнітивно-поведінкова спрямована на зменшення симптомів тривожності, посттравматичних реакцій та депресивних станів, а також на розвиток навичок ефективного вирішення проблем, контролю над емоціями та підвищення самомотивації [9, с. 362]. Практичні методики включають когнітивне переписування негативних автоматичних думок, поведінкову експозицію до стресових ситуацій, техніки релаксації та розвиток соціальних навичок.

Дослідження доводять, що військові, які пройшли КПП-тренінги, демонструють значно знижені прояви посттравматичного стресового розладу, підвищену ефективність командної роботи та стійкість до повторних психотравм. Особливо ефективним є поєднання когнітивно-поведінкової терапії з майндфулнес-практиками, що створює синергічний ефект у розвитку когнітивної гнучкості, емоційної регуляції та психологічної стійкості [9, с. 365].

Діафрагмальне дихання є важливою соматичною технікою, що дозволяє зменшити фізіологічні прояви стресу, активувати парасимпатичну нервову систему та підвищити ефективність когнітивної обробки інформації у критичних ситуаціях. Під час бойових дій або виконання завдань у зонах бойових дій активується симпатична нервова система, що супроводжується підвищенням серцевого ритму, напруженням м'язів та збільшенням рівня кортизолу. Практика діафрагмального

дихання включає глибокий вдих через ніс із розширенням діафрагми, утримання повітря та повільний видих через рот, що сприяє зниженню фізіологічної напруженості, стабілізації серцевого ритму та підвищенню концентрації уваги.

Військовослужбовці, які регулярно застосовують ці техніки, демонструють швидше відновлення після психотравматичних подій, кращу здатність приймати рішення під тиском та нижчий рівень фізіологічного виснаження [10, с. 113]. Діафрагмальне дихання інтегрується у майндфулнес-практики та КПТ-тренінги, забезпечуючи комплексний підхід до регуляції психофізіологічних реакцій у стресових умовах.

Інтегративна психотерапія з фокусом на стосунки Р. Ерскіна є психотерапевтичним підходом який дозволяє через повагу, доброту і підтримання контакту забезпечити особистий контакт і можливість міжособистісних стосунків, вав яких самоцінність клієнта отримує підтвердження. Таким чином повага терапевта до клієнта створює простір завдяки якому клієнт відчував внутрішній контакт з самим собою і перебував в ньому. Таким чином, інтервенції психотерапевта дозволяють клієнту, отримувати зовнішнє визнання наявності цього досвіду – внутрішнього контакту з собою [11, с. 43].

Стрес-менеджмент є системним підходом, що включає навчання когнітивним, поведінковим і соматичним методам контролю стресу, підвищення адаптивності та розвитку навичок ефективного функціонування в умовах бойового стресу [10, с. 114]. Він включає планування і пріоритизацію завдань, розвиток навичок вирішення проблем, методів релаксації, самоконтролю та усвідомленого реагування на стресові події. У військовому контексті програми стрес-менеджменту допомагають виявляти ознаки емоційного вигорання, психотравматичних реакцій і розробляти індивідуальні стратегії підтримки психологічної стабільності. Дослідження показують, що військові, які проходять комплексні програми стрес-менеджменту, демонструють підвищену когнітивну ефективність, стійкість до

емоційних навантажень, зниження рівня тривожності та депресивних симптомів, а також підвищену бойову готовність [10, с. 115].

Комплексне застосування майндфулнес, когнітивно-поведінкових технік, діафрагмального дихання, інтегративної терапії з фокусом на стосунки Р. Ерскіна та системи стрес-менеджменту дозволяє розробляти індивідуалізовані програми психологічної підтримки військовослужбовців із бойовим досвідом. Такі програми інтегрують когнітивні, емоційні та соматичні ресурси особистості, враховують рівень психофізіологічної реактивності, індивідуальні когнітивні та емоційні особливості, а також культурний контекст військової організації [10, с. 120]. Використання цих методик у щоденній практиці дозволяє формувати стійкі навички саморегуляції, підвищувати концентрацію, ефективність у командній взаємодії та адаптивність у стресових ситуаціях.

Досвід сучасних військових операцій показує, що інтегровані програми психологічних інтервенцій підвищують психологічну стійкість особового складу, зменшують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних розладів, сприяють посттравматичному зростанню та відновленню ресурсів [10, с. 123].

Висновки. Резильєнтність у військовослужбовців із бойовим досвідом є ключовим чинником психологічної стійкості, що визначає здатність особистості адаптуватися до екстремальних умов, ефективно виконувати службові завдання та підтримувати морально-вольовий стан у стресових ситуаціях. Вона формується під впливом індивідуальних особливостей, соціальної підтримки, сімейного середовища, культурного контексту та умов професійної діяльності, що підкреслює багатовимірний і динамічний характер цього феномену. Резильєнтність не лише захищає від негативних наслідків стресу та психотравм, а й створює основу для розвитку посттравматичного зростання, підвищення ефективності та життєстійкості військовослужбовців.

Досліджені психологічні інтервенції, зокрема майндфулнес-практики, когнітивно-

поведінкова терапія, діафрагмальне дихання, інтегративна терапія з фокусом на стосунки Р. Ерскіна та комплексні програми стрес-менеджменту, демонструють високу ефективність у розвитку адаптивних навичок, емоційної регуляції та психофізіологічної стабільності. Їх інтегроване застосування дозволяє створювати індивідуалізовані програми підтримки, які враховують особливості бойового досвіду, рівень психофізіологічної реактивності, когнітивні та емоційні ресурси, а також культурні та соціальні умови військових колективів.

Важливим аспектом є взаємодія індивідуальних і колективних чинників, яка підсилює ефект психологічних втручань. Соціальна згуртованість, взаємна підтримка в підроз-

ділах, відчуття значущості та спільної мети виступають додатковими детермінантами розвитку стійкості. Такий підхід забезпечує не лише профілактику психічних розладів, але й підтримку бойової готовності, мотивації та внутрішньої сили військовослужбовців у довготривалій перспективі.

Таким чином, формування резильєнтності у військових є стратегічно важливим завданням сучасної військової психології. Розробка та впровадження комплексних психологічних інтервенцій сприяє підвищенню ефективності службової діяльності, адаптивності до стресових умов та забезпеченню психічного благополуччя особового складу, що має безпосереднє значення для збереження людських і професійних ресурсів у умовах бойових дій.

Список використаних джерел:

1. Азаров С.І., Задунай О.С. Аналіз методичних підходів до оцінювання стійкості екосистем. *Екологічна безпека та природокористування*. 2020. № 34(2). С. 99–110.
2. Голідей Р., Генсільман С. Стоїцизм на кожен день. 366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити / пер. з англ. Антоніна Ящук. К. : Наш Формат, 2022. 464 с.
3. Stainton A., Chisholm K., Kaiser N., Rosen M., Upthegrove R., Ruhrmann S., Wood S. J. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early intervention in psychiatry*. 2019. № 13(4). p. 725–732 DOI: <https://doi.org/10.1111/eip.12726>
4. Wahyudi A., Partini S. Factors Affecting Individual Resilience. *Proceedings of the 1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017)*. Series: Advances in Social Science, Education and Humanities Research. February 2018. DOI:10.2991/icei-17.2018.6
5. Walsh F. Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*. 2003. № 42(1). p. 1–18. DOI:10.1111/famp.2003.42.issue-1
6. Norris F. H., Stevens S. P., Pfefferbaum B., Wyche K. F., Pfefferbaum R. L. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American journal of community psychology*. 2008. № 41(1–2). p. 127–150.
7. Ungar M. Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*. 2008. № 38(2). p. 218–235. DOI: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
8. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Dell Publishing, 2003. 356 p.
9. Savidge S., Johnson D., Martin P. Mindfulness-based stress reduction in military personnel. *Military Psychology*. 2010. Vol. 22, №4. p. 351–372. DOI: 10.7205/MILMED-D-14-00448
10. Ungar M. Resilience, trauma, context, and culture. *Journal of Social Work Practice*. 2011. Vol. 25, № 2. p. 113–130. URL: https://michaelungar.com/files/15contributions/5._Resilience,_Trauma,_Context,_and_Culture.pdf
11. Erskine R. G., Moursund J. P. Integrative Psychotherapy in Action. Newbury Park, CA: Sage Publications, 1988. p. 43–52. <https://doi.org/10.4324/9780429476020>

References:

1. Azarov, S. I., & Zadunai, O. S. (2020). Analiz metodychnykh pidkhodiv do otsiniuvannia stiikosti ekosystem [Analysis of methodological approaches to assessing ecosystem resilience]. *Ekologichna bezpeka ta pryrodokorystuvannia – Ecological Safety and Nature Management*, № 34(2), 99–110 [in Ukrainian].
2. Holiday, R., & Hanselman, S. (2022). *Stoitsyzm na kozhen den. 366 rozдумiv pro mudrist, stiikist i mystetstvo zhyty* [The Daily Stoic. 366 meditations on wisdom, perseverance, and the art of living]. Kyiv : Nash Format [in Ukrainian].

3. Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., & Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4), 725–732. <https://doi.org/10.1111/eip.12726> [in English].
4. Wahyudi, A., & Partini, S. (2018). Factors affecting individual resilience. In *Proceedings of the 1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017)*. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.6> [in English].
5. Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1–18. <https://doi.org/10.1111/famp.2003.42.issue-1> [in English].
6. Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6> [in English].
7. Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343> [in English].
8. Kabat-Zinn, J. (2003). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York : Dell Publishing. [in English].
9. Savidge, S., Johnson, D., & Martin, P. (2010). Mindfulness-based stress reduction in military personnel. *Military Psychology*, 22(4), 351–372. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00448> [in English].
10. Ungar, M. (2011). Resilience, trauma, context, and culture. *Journal of Social Work Practice*, 25(2), 113–130. Retrieved from https://michaelungar.com/files/15contributions/5._Resilience,_Trauma,_Context,_and_Culture.pdf [in English].
11. Erskine, R. G., & Moursund, J. P. (1988). *Integrative psychotherapy in action* (pp. 43–52). Newbury Park, CA: Sage Publications. <https://doi.org/10.4324/9780429476020> [in English].

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Дата надходження статті: 13.10.2025

Дата прийняття статті: 07.11.2025

Опубліковано: 30.12.2025