

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
Кафедра психології, педагогіки та філології

ОЛЕКСАНДР КОТ

**КОГНІТИВНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

спеціальність 053 Психологія

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття освітньої кваліфікації магістр психології

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

Олександр Кот



Науковий керівник: Білик Олена Миколаївна, доктор педагогічних наук,
доцент

Дата захисту 17.12.2025

Національна шкала Врешко

Кількість балів 90 оцінка ECTS A

АНОТАЦІЯ

Кот О. В. Когнітивні чинники резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій. – Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр.

У роботі представлено результати теоретико-емпіричного дослідження когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій. Обґрунтовано, що резильєнтність є багатовимірною психологічною характеристикою, яка відображає здатність особистості адаптуватися до екстремальних обставин, зберігати внутрішню рівновагу, долати стрес та відновлюватися після впливу бойового досвіду. Показано, що провідними когнітивними чинниками резильєнтності виступають базові переконання про себе, світ і людей, стилі мислення, когнітивна гнучкість та переконання у власній самоефективності, які забезпечують продуктивне переосмислення подій, зниження дезадаптивних реакцій та розвиток внутрішніх ресурсів стійкості. Встановлено, що позитивні базові переконання, високий рівень самоефективності та гнучкість мислення прямо корелюють із показниками процесуальної й змістової резильєнтності, тоді як ригідність мислення та зовнішній локус контролю знижують її рівень. Методологічно обґрунтовано та розроблено психологічну програму розвитку когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців, що поєднує когнітивно-поведінкові, рефлексивні та арт-терапевтичні техніки та спрямована на формування адаптивного мислення, підвищення самоефективності та інтеграцію бойового досвіду в систему життєвих смислів.

Ключові слова: резильєнтність, когнітивні чинники, базові переконання, когнітивна гнучкість, самоефективність, стилі мислення, військовослужбовці, психологічна стійкість.

ABSTRACT

Kot O. V. **Cognitive Factors of Resilience in Military Servicemen – Combatants.** – Qualification work for obtaining a master's degree

The paper presents the results of a theoretical and empirical study of the cognitive factors of resilience in military servicemen who have participated in combat operations. It is substantiated that resilience is a multidimensional psychological construct reflecting an individual's ability to adapt to extreme circumstances, maintain inner balance, cope with stress, and recover after exposure to combat-related experiences. It has been shown that the leading cognitive factors of resilience include basic beliefs about oneself, the world, and other people; thinking styles; cognitive flexibility; and beliefs in one's own self-efficacy. These factors ensure productive reappraisal of life events, reduction of maladaptive reactions, and the development of internal resources of psychological stability. The study established that positive basic beliefs, high levels of self-efficacy, and cognitive flexibility directly correlate with both processual and structural aspects of resilience, while rigidity of thinking and an external locus of control reduce its level. A psychological program for the development of cognitive factors of resilience in military personnel has been theoretically and methodologically substantiated and designed. The program combines cognitive-behavioral, reflective, and art-therapeutic techniques aimed at developing adaptive thinking, enhancing self-efficacy, and integrating combat experience into the individual's system of life meanings.

Keywords: resilience, cognitive factors, basic beliefs, cognitive flexibility, self-efficacy, thinking styles, military personnel, psychological stability.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЇЇ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	9
1.1. Резильєнтність як психологічний феномен: сутність, структура, моделі розвитку.....	9
1.2. Когнітивні чинники психічного благополуччя особистості.....	24
Висновки до першого розділу.....	31
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	33
2.1. Концептуальна модель дослідження когнітивних чинників резильєнтності	33
2.2. Організація, етапи та методики емпіричного дослідження когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій	37
2.3. Взаємозв'язок когнітивних чинників та процесуальної резильєнтності військовослужбовців.....	52
2.4. Взаємозв'язок когнітивних чинників та змістової резильєнтності військовослужбовців.....	68
Висновки до другого розділу	83
 РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	86
3.1. Методологічне обґрунтування психологічної програми розвитку когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій	86
3.2. Структура та зміст психологічної програми розвитку когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій	90
Висновки до третього розділу.....	97
 ВИСНОВКИ.....	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	103

ВСТУП

Актуальність дослідження

Суспільно-психологічна реальність сучасної України визначається тривалим впливом війни, яка зумовила не лише матеріальні руйнування, а й масштабні зміни у психічному стані та світосприйнятті військовослужбовців. Перебування в умовах постійної загрози, участь у бойових операціях, втрата товаришів по службі, моральні дилеми та досвід зіткнення зі смертю спричиняють глибокі внутрішні напруження. Наслідком таких випробувань стають порушення базових уявлень про безпеку й справедливість світу, зниження відчуття контролю над життям, емоційне виснаження та труднощі з відновленням психологічної рівноваги. Усе це позначається на функціональній готовності, міжособистісних взаєминах і здатності військових інтегрувати бойовий досвід у повоєнне життя.

В умовах зростання інтенсивності бойових дій актуалізується потреба у глибшому розумінні психологічних механізмів резильєнтності військовослужбовців – здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до екстремальних умов і відновлюватися після травматичних подій. У сучасній психології (М. Раттер, Е. Вернер, Р. Сміт, А. Мастен, С. Лютар, А. Антоновський, С. Хобфолл, Д. Саутвік, Д. Чарні, М. Селігман, Р. Бонанно, М. Унгар та ін.) резильєнтність трактується як багаторівневий процес, що включає когнітивні, емоційно-регуляторні та смисложиттєві компоненти. Її основою виступають когнітивні механізми – переоцінка, самоефективність, оптимістичне мислення, когнітивна гнучкість, базові переконання та смислова когерентність, які визначають індивідуальні стратегії подолання стресу та відновлення психологічної рівноваги.

Попри значну кількість робіт, присвячених дослідженню стресу, травматизації та психологічної реабілітації військовослужбовців, когнітивні чинники резильєнтності залишаються недостатньо вивченими у вітчизняній науці. Наявні підходи переважно зосереджені на емоційній регуляції та

поведінкових стратегіях подолання, тоді як когнітивні механізми – такі як реконструкція базових переконань, розвиток когнітивної гнучкості, формування оптимістичного мислення та самоефективності – не отримали системного теоретичного та емпіричного обґрунтування.

Отже, потреба у визначенні, структурному аналізі та емпіричній перевірці ролі когнітивних чинників у забезпеченні психологічної резильєнтності військовослужбовців після участі у бойових діях зумовлює актуальність дослідження на тему: **«Когнітивні чинники резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій»**.

Об'єктом дослідження є резильєнтність військовослужбовців як інтегративний процес психічної саморегуляції та позитивної адаптації до екстремальних умов діяльності.

Предметом дослідження виступають когнітивні чинники резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій, що визначають особливості осмислення досвіду, сприйняття стресових подій і формування стратегій психологічного відновлення.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування, психологічне моделювання та емпіричне вивчення когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій, та розробка психологічної програми їх розвитку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми резильєнтності особистості в сучасній психології.
2. Розкрити зміст і структуру когнітивних чинників, що детермінують резильєнтність військовослужбовців.
3. Обґрунтувати теоретичну модель когнітивних чинників резильєнтності як системи психологічної регуляції.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язки між показниками резильєнтності та когнітивними характеристиками (базовими переконаннями, атрибутивним

стилем, когнітивною гнучкістю, самоефективністю, стилями мислення) військовослужбовців.

5. На основі отриманих результатів розробити психологічну програму розвитку когнітивних механізмів резильєнтності військовослужбовців.

Методологічну основу дослідження становить сукупність сучасних наукових підходів, що забезпечують цілісне розуміння резильєнтності як багаторівневого психологічного утворення, детермінованого когнітивними механізмами саморегуляції та адаптації особистості в екстремальних умовах діяльності: системний підхід (Б. Ананьєв, Б. Ломов), суб'єктно-діяльнісний підхід (С. Рубінштейн, О. Леонтьєв), когнітивний підхід (А. Бек, А. Бандура, М. Селігман, Р. Янофф-Булман), теорія стресостійкості та консервації ресурсів (С. Хобфолл, Д. Саутвік, Д. Чарні).

Узагальнення положень цих підходів дозволило сформувати когнітивно-резильєнтну модель психологічної стійкості військовослужбовців, у межах якої когнітивні процеси розглядаються як провідний механізм осмислення досвіду, формування адаптивних переконань і забезпечення ефективної саморегуляції в умовах бойової діяльності.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел із проблем резильєнтності, когнітивних механізмів адаптації, саморегуляції та смислотворення; моделювання структури когнітивних чинників резильєнтності.

Емпіричні: психодіагностичні методики – Опитувальник процесуальної резильєнтності (CD-RISC-25, К. Коннор, Дж. Девідсон в адаптації Е. Грішина), Опитувальник змістової резильєнтності (О. Фрібор в адаптації Д. Дубініна), Опитувальник базових переконань (Р. Янофф-Булман), Опитувальник «Стили мислення» (Р. Бремсон та А. Гаррісон), Шкала самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем), Опитувальник когнітивно гнучкості CFI (Д. Деніс, Дж. Вандер Вал).

Методи статистичної обробки: кореляційний аналіз (r-критерій Пірсона).

База дослідження: 37 військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях віком від 21 до 47 років, стаж служби від 1,5 до 16 років (30 чоловіків та 7 жінок).

Наукова новизна отриманих результатів:

- теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено систему когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій;
- визначено зміст і структуру когнітивних механізмів (базові переконання, самоефективність, когнітивна гнучкість, стилі мислення) у процесі формування резильєнтності;
- виявлено специфіку взаємозв'язків між когнітивними характеристиками та рівнем прояву резильєнтності;
- розроблено психологічну модель когнітивної регуляції резильєнтності військовослужбовців;
- методологічно обґрунтовано програму розвитку когнітивних ресурсів як засобу підвищення стійкості до бойового стресу.

Практичне значення полягає у можливості використання отриманих результатів у системі психологічної підготовки, супроводу та реабілітації військовослужбовців, а також у діяльності військових психологів, фахівців центрів психічного здоров'я, кризової та реабілітаційної психології. Розроблена програма розвитку когнітивних чинників резильєнтності може бути впроваджена у практику професійного відбору, навчання та післястресової реінтеграції військовослужбовців.

Структура роботи. Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (73 найменування). Загальний обсяг роботи – 109 сторінок, основний текст – 98 сторінок. Робота містить 8 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЇЇ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Резильєнтність як психологічний феномен: сутність, структура, моделі розвитку

Резильєнтність як наукова категорія посідає центральне місце у сучасній психології особистості, оскільки відображає здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, адаптивність і цілісність у складних, травматичних або кризових обставинах. Інтерес до цього феномену зумовлений необхідністю глибшого розуміння механізмів подолання стресу, відновлення психологічних ресурсів і формування життєвої стійкості, особливо в умовах екстремальної діяльності, до якої належить військова служба. Розгляд резильєнтності як багатовимірного утворення дає змогу поєднати когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та соціально-регуляторні аспекти функціонування особистості. У цьому контексті важливим завданням є аналіз еволюції уявлень про сутність резильєнтності, визначення її структурних компонентів і теоретичних моделей, що пояснюють процеси її формування та розвитку.

М. Раттер (M. Rutter) вважається одним із засновників сучасного наукового розуміння феномену резильєнтності. Його праці стали методологічним підґрунтям для подальшого емпіричного вивчення стійкості як процесу позитивної адаптації у відповідь на несприятливі життєві умови [52; 55]. У своїх ранніх дослідженнях дитячого розвитку М. Раттер довів, що несприятливі фактори середовища не мають фатального характеру для становлення особистості, а вплив стресу залежить від наявності компенсаторних ресурсів, що пом'якшують наслідки ризику. Він одним із перших розмежував поняття «вразливість» (vulnerability) та «резильєнтність» (resilience), підкреслюючи, що остання не є стабільною рисою, а формується внаслідок взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників [52].

На основі лонгітюдних досліджень ММ. Раттер сформулював ключовий принцип: резильєнтність – це не відсутність негативних наслідків, а здатність успішно адаптуватися, незважаючи на них. Учений описав цей феномен як результат динамічної взаємодії між індивідуальними характеристиками та контекстуальними умовами, які забезпечують розвиток стійких форм поведінки, емоційної саморегуляції та когнітивної гнучкості [53; 56].

Значним внеском М. Раттера стало визначення так званих *protective factors* – особистісних і середовищних характеристик, що знижують вплив ризикових подій. До них він відносив наявність підтримувальних соціальних зв'язків, позитивну самооцінку, когнітивні навички вирішення проблем, емоційну регуляцію та ефективні моделі наслідування. У пізніших роботах Раттер наголосив на необхідності відмови від дихотомічного уявлення про резильєнтність як «наявність–відсутність», обґрунтовуючи її як континуум можливостей адаптації, що змінюється під впливом розвитку особистості та соціального контексту [54].

Узагальнюючи, концепція М. Раттера заклала підвалини розвитку інтегративного, процесуального розуміння резильєнтності. Він запропонував розглядати її не лише як індивідуальну характеристику, а як результат постійної взаємодії між суб'єктом і середовищем, що відкрила можливість для подальших когнітивних та екологічних моделей стійкості.

Одними з перших емпіричних дослідників, які надали розвитковому підходу до резильєнтності наукового статусу, були Е. Вернер та Р. Сміт. У межах лонгітюдного дослідження, що тривало понад чотири десятиліття, вони простежили життєвий шлях понад 700 дітей, народжених у складних соціально-економічних умовах. Результати виявили, що попри наявність численних ризиків, близько третини учасників зберегли психосоціальну адаптованість, успішно розвивалися та досягли стабільного дорослого життя. Це стало емпіричним підтвердженням того, що несприятливі умови не детермінують патологічного розвитку, а стійкість може бути результатом активної адаптації та взаємодії особистості із середовищем [72].

Е. Вернер та Р. Сміт запропонували розвиткову модель резильєнтності, у якій ключовим є уявлення про резильєнтність як процес, що розгортається у часі та формується під впливом поєднання індивідуальних і середовищних факторів. На індивідуальному рівні вони виокремили когнітивні характеристики (здатність до планування, самоконтроль, відповідальність), позитивну самооцінку та внутрішню мотивацію до подолання труднощів. На сімейному рівні визначальним виступає досвід стабільної прихильності та емоційної підтримки з боку хоча б одного дорослого. Нарешті, на рівні соціального контексту вирішальними виявилися можливості для навчання, участі у громадських ініціативах та позитивної соціальної інтеграції [71].

Особливістю підходу Е. Вернер та Р. Сміт є наголос на нормативних процесах розвитку, а не лише на подоланні патологічних наслідків стресу. Вони показали, що резильєнтність не є вродженою рисою, а формується через накопичення досвіду подолання труднощів, розвиток автономії, соціальної компетентності та внутрішнього локусу контролю. Таким чином, розвиткова модель резильєнтності розкрила потенціал людини до самовідновлення і стала основою для подальших теорій, що трактують стійкість як динамічний процес позитивної адаптації у контексті ризику [70].

Американська дослідниця А. Мастен продовжила розвиткову традицію у вивченні резильєнтності, закладену працями Е. Вернер та Р. Сміт, однак надала їй нової теоретичної глибини та системності. Вона розглядала резильєнтність як нормальний процес адаптації, що ґрунтується на звичайних, а не виняткових механізмах розвитку, описуючи це явище як «ordinary magic» – звичайне диво. На її думку, здатність людини відновлюватися після труднощів є наслідком дії базових систем саморегуляції, прив'язаності, соціального навчання та когнітивного розвитку, а не результатом рідкісних або унікальних якостей [48].

У межах своєї концепції А. Мастен запропонувала розглядати резильєнтність як взаємодію трьох компонентів: наявності реального ризику, позитивного адаптивного результату та процесів, які пояснюють досягнення

цього результату. Особливу увагу вона приділила так званим protective systems – системам захисту, що включають як індивідуальні когнітивні ресурси (саморегуляцію, самоефективність, гнучкість мислення), так і соціально-контекстуальні (підтримка родини, ефективне навчальне середовище, культурні норми). Таким чином, стійкість не розглядається як особистісна риса, а як система систем, у межах якої взаємодіють біологічні, психологічні та соціальні процеси [47].

А. Мастен також підкреслювала важливість розвитку резильєнтності у дитячому та юнацькому віці як передумови психологічного благополуччя дорослої особистості. Вона показала, що стабільність систем захисту (зокрема когнітивних механізмів контролю та соціальних зв'язків) є критичною умовою адаптації у періоди кризових подій. Її підхід дав змогу подолати редукціонізм індивідуальних моделей та сприяв переходу до екологічного, мультифакторного розуміння резильєнтності, у якому когнітивні процеси виступають центральною ланкою інтеграції між внутрішніми ресурсами та середовищними впливами [49].

Американська дослідниця С. Лютар зробила вагомий внесок у розвиток процесуального підходу до розуміння резильєнтності, запропонувавши розглядати її не як стійку властивість особистості, а як динамічний процес взаємодії індивідуальних характеристик та контекстуальних умов, який змінюється залежно від ситуації та життєвого етапу [44]. У своїх емпіричних дослідженнях вона підкреслювала, що наявність позитивного результату адаптації не свідчить про повну відсутність негативних наслідків травматичного досвіду, а лише про здатність особистості ефективно функціонувати, незважаючи на них. Це стало підставою для відмови від спрощених моделей, у яких резильєнтність ототожнювалася з «неушкодженістю» або «незламністю».

С. Лютар розробила концептуальну схему резильєнтності, яка включає три ключові елементи:

- наявність серйозного ризику або травматичного впливу;
- прояв адаптивного функціонування;
- виявлення механізмів, що зумовлюють цей позитивний результат [43].

Вона також наголосила на тому, що резильєнтність не може бути універсальною – індивід може бути стійким у певних сферах життя (наприклад, професійній), але вразливим у інших (емоційній чи міжособистісній). Такий підхід дозволив уточнити багатовимірність феномену та підкреслити необхідність контекстуалізації досліджень [43].

Особливої уваги С. Лютар надавала парадоксу резильєнтності, згідно з яким прояв адаптивної поведінки не завжди супроводжується внутрішнім благополуччям. Вона підкреслювала, що зовнішня ефективність може поєднуватися з прихованими емоційними труднощами, особливо в осіб, які пережили тривалий стрес або соціальний тиск. Ця ідея сприяла появі сучасних когнітивно-афективних моделей резильєнтності, у яких увага зосереджується на внутрішніх процесах регуляції, когнітивній переробці досвіду та гнучкості мислення. Таким чином, підхід С. Лютар став основою для трактування резильєнтності як адаптивної траєкторії розвитку, що визначається балансом між стресовими впливами, когнітивними ресурсами та соціальною підтримкою [43].

Американські психологи С. Кобаса та С. Медді започаткували один із найвпливовіших когнітивно-поведінкових напрямів дослідження резильєнтності – концепцію життестійкості (*hardiness*). Вона постала у 1970–1980-х роках як спроба пояснити, чому одні люди здатні успішно протистояти тривалому стресу, тоді як інші демонструють дезадаптивні реакції, навіть за однакових умов. У межах цього підходу життестійкість визначається як когнітивно-мотиваційна установка, що забезпечує активне подолання стресових ситуацій та збереження психологічного благополуччя [40].

С. Кобаса та С. Медді виділили три ключові компоненти життестійкості – залученість (*commitment*), контроль (*control*) та сприйняття труднощів як виклику (*challenge*). Залученість відображає схильність людини сприймати

власне життя як значуще та наповнене сенсом, що протидіє відчуттю відчуження. Контроль пов'язаний із переконанням у власній здатності впливати на події та результати, що зменшує безпорадність і сприяє внутрішньому локусу контролю. Виклик передбачає сприйняття змін і труднощів як природного аспекту життя, який відкриває можливості для розвитку, а не загрозу стабільності [42].

Дослідники розглядали життєстійкість як когнітивний фільтр, який визначає інтерпретацію стресових подій. Особи з високою життєстійкістю демонструють більш гнучке мислення, ефективніше застосовують копінг-стратегії та мають кращу фізіологічну регуляцію у стресових умовах. У подальших роботах С. Медді уточнив, що життєстійкість виступає основою трансформаційного копіngu (transformational coping) – процесу переосмислення подій, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу й мотивацію навіть у складних обставинах. Завдяки цьому концепція життєстійкості стала теоретичною платформою для розвитку когнітивних програм підвищення стресостійкості, зокрема в армії та професіях високого ризику [46].

Таким чином, модель життєстійкості С. Кобаси та С. Медді стала одним із перших когнітивних пояснень резильєнтності, що інтегрувало атрибутивні переконання, смислові орієнтації та мотиваційні процеси. Вона заклала основу для подальшого вивчення когнітивних чинників адаптації, таких як самоефективність, атрибутивний стиль і базові переконання, які пізніше отримали розвиток у теоріях А. Бандури, Р. Янофф-Булман та М. Селігмана [41].

А. Антоновський розробив одну з найвпливовіших концепцій у контексті вивчення резильєнтності – салютогенну модель здоров'я, у центрі якої знаходиться поняття смисложиттєвої когерентності (sense of coherence). На відміну від патогенетичного підходу, що фокусувався на причинах хвороби, А. Антоновський запропонував досліджувати фактори, які сприяють збереженню здоров'я та адаптивності навіть за умов тривалого стресу. У

цьому сенсі резильєнтність постає не як реакція на окрему травматичну подію, а як загальна орієнтація особистості на осмислення світу як упорядкованого, зрозумілого та керованого [6].

Ключовим поняттям моделі є смисложиттєва когерентність, що включає три взаємопов'язані компоненти:

- зрозумілість (comprehensibility) – когнітивне сприйняття подій як структурованих і передбачуваних;
- керованість (manageability) – переконання у наявності внутрішніх або зовнішніх ресурсів для подолання труднощів;
- осмисленість (meaningfulness) – мотиваційний компонент, який забезпечує відчуття значущості власного досвіду та прагнення діяти, навіть у складних умовах [9].

А. Антоновський довів, що високий рівень когерентності корелює з ефективним копінгом, стійкістю до психосоматичних розладів і здатністю підтримувати оптимальний рівень функціонування в умовах тривалих навантажень. У межах його моделі важливу роль відіграють узагальнені ресурси опору (generalized resistance resources), до яких належать когнітивні навички, соціальна підтримка, стабільна система цінностей і відчуття особистісного контролю. Саме вони формують основу резильєнтності як інтегративної системи когнітивних, емоційних і смислових механізмів, що забезпечують здатність до адаптації без втрати внутрішньої цілісності [8].

Таким чином, салютогенна концепція А. Антоновського розширила наукове розуміння резильєнтності, перетворивши її з реактивного процесу подолання на стратегічну установку на збереження здоров'я та смислову орієнтацію в житті. Його підхід став теоретичним підґрунтям для сучасних досліджень когнітивно-смислових факторів психологічної стійкості, особливо у сфері військової та кризової психології [7].

Американський психолог С. Хобфолл запропонував одну з найбільш впливових когнітивно-системних теорій резильєнтності – модель консервації ресурсів (Conservation of Resources Theory, COR), яка стала основою сучасних

уявлень про механізми стресостійкості та відновлення особистісних ресурсів. Центральним положенням цієї моделі є твердження, що люди прагнуть зберігати, підтримувати та примножувати ресурси, які мають цінність для їхнього існування та самореалізації, тоді як стрес виникає у випадках реальної або потенційної втрати цих ресурсів [32].

С. Хобфолл визначав ресурси як будь-які об'єкти, умови, особистісні якості або енергії, що сприяють досягненню цілей та підтримують благополуччя. Він виокремлював чотири основні категорії ресурсів:

- матеріальні (фінанси, майно, умови життя);
- соціальні (підтримка, належність до групи, позитивна репутація);
- внутрішньоособистісні (самоефективність, оптимізм, компетентність);
- енергетичні (час, знання, мотивація) [33].

Згідно з моделлю, стресові події не лише загрожують цим ресурсам, але й можуть спричиняти «спіралі втрат», коли втрата одних ресурсів веде до послаблення інших. Водночас ефективне управління наявними ресурсами створює спіралі накопичення, що підсилюють стійкість і сприяють адаптації [33].

Однією з ключових переваг теорії є її інтегративність: С. Хобфолл об'єднав у межах однієї моделі когнітивні, мотиваційні та соціально-екологічні аспекти резильєнтності. Важливим є положення про те, що ресурси функціонують у системі взаємозалежностей – когнітивна гнучкість і самоефективність сприяють збереженню соціальних зв'язків, а соціальна підтримка, своєю чергою, підсилює почуття контролю та смислову цілісність. Таким чином, резильєнтність у моделі С. Хобфолла трактується як здатність особистості ефективно управляти ресурсами для попередження втрат, відновлення балансу та збереження життєвої ефективності [31].

Теорія консервації ресурсів набула широкого застосування у військовій психології, де вона використовується для пояснення впливу бойового стресу, посттравматичних реакцій і процесів відновлення після служби. Зокрема, дослідження показали, що втрата ключових ресурсів (соціальної підтримки,

почуття контролю, ціннісної узгодженості) є одним із найсильніших предикторів розвитку дистресу, тоді як наявність когнітивних і смисложиттєвих ресурсів знижує ймовірність патологічних наслідків. Цей підхід гармонійно поєднує когнітивну, мотиваційну та аксіологічну складові стійкості, що робить його фундаментальним для розуміння психологічної резильєнтності військовослужбовців [34].

Американська дослідниця Б. Фредріксон запропонувала теорію розширення та побудови (Broaden-and-Build Theory), яка стала ключовою у поясненні ролі позитивних емоцій у розвитку когнітивних і особистісних ресурсів резильєнтності. На відміну від традиційних моделей стресу, що фокусуються на подоланні негативних наслідків, Б. Фредріксон довела, що позитивні емоції виконують не лише компенсаторну, але й конструктивну функцію, розширюючи спектр мислення та дій людини, стимулюючи гнучкість, креативність і здатність до ефективної адаптації [26].

Згідно з теорією, позитивні емоції (радість, вдячність, спокій, інтерес, натхнення) активують процес *cognitive broadening* – розширення когнітивного поля, у межах якого людина сприймає ширший спектр можливостей і формує нові поведінкові стратегії. Це створює умови для *building* – накопичення стійких психологічних ресурсів, таких як самоефективність, оптимізм, соціальна довіра та гнучке мислення. Таким чином, позитивні емоції не лише покращують самопочуття у моменті, але й формують довготривалі когнітивні структури, що підвищують здатність до відновлення після стресу [25].

У подальших дослідженнях Б. Фредріксон продемонструвала існування феномену *upward spirals* – позитивних спіралей емоцій і ресурсів, коли накопичення позитивних переживань поступово підсилює резильєнтність, сприяючи адаптивній поведінці навіть у кризових обставинах. На когнітивному рівні це проявляється у здатності переоцінювати труднощі, шукати альтернативні шляхи дії, зберігати смислову узгодженість і перспективне бачення ситуації. Позитивні емоції, таким чином, виступають

пусковим механізмом когнітивної гнучкості, що є однією з провідних характеристик резильєнтної особистості [24].

Концепція Б. Фредріксон має важливе практичне значення для психології стресу, клінічної та військової психології, оскільки показує, що підтримка позитивних емоційних станів (через майндфулнес, ціннісну рефлексію чи соціальну взаємодію) підвищує адаптивність до травматичних подій і сприяє довготривалому відновленню. Її підхід став емпіричною базою для когнітивно-поведінкових інтервенцій, орієнтованих на розвиток оптимістичного мислення, смислової регуляції та позитивної реінтерпретації, що є ядром резильєнтності у сучасних моделях [27].

Американський психолог Дж. Бонанно розробив траєкторний підхід до вивчення резильєнтності, який став важливою віхою у розвитку сучасної психології стресу та відновлення. На відміну від ранніх моделей, що описували резильєнтність як стабільну особистісну рису або як одноразовий процес подолання, Дж. Бонанно запропонував розглядати її як індивідуальну траєкторію адаптації після травматичних подій, яка може мати різні форми та динаміку [15].

У своїх емпіричних дослідженнях, присвячених реакціям на втрату, бойовий стрес та катастрофічні події, Дж. Бонанно виявив, що більшість людей демонструють не патологічні, а резильєнтні траєкторії відновлення – тобто збереження стабільного рівня функціонування без тривалих симптомів посттравматичного стресу. На основі лонгітюдних даних він виокремив кілька типових патернів адаптації:

- резильєнтна траєкторія – стабільно високий рівень психологічного функціонування;
- траєкторія відновлення – тимчасове зниження адаптації з подальшим поверненням до базового рівня;
- траєкторія хронічного дистресу – стійкі прояви психологічних симптомів;

- затримана реакція – пізній розвиток симптомів після початкової стабільності [16].

Ключовою ідеєю підходу Дж. Бонанно є те, що резильєнтність не є відсутністю болю або емоційного страждання, а здатністю зберігати функціональність і психологічну гнучкість у процесі переживання складних подій. Він наголошував, що такі когнітивні чинники, як позитивна переоцінка, гнучке використання копінг-стратегій, здатність до когнітивної реструктуризації та регуляції емоцій, визначають якість адаптації. Особливе місце у його концепції займає поняття *flexible self-regulation* – когнітивно-емоційної гнучкості, що дає змогу варіювати між емоційною експресією та стриманістю залежно від ситуаційних вимог [17].

Траєкторний підхід Дж. Бонанно суттєво змінив парадигму досліджень резильєнтності, оскільки дозволив перейти від опису універсальної «стійкої» особистості до аналізу динаміки індивідуальних варіантів адаптації. Його концепція отримала широке застосування у військовій, кризовій та клінічній психології, де підкреслюється, що адаптація до бойового чи травматичного досвіду має різні шляхи, і резильєнтність є лише однією з можливих адаптивних стратегій [18].

Канадський дослідник М. Унгар є одним із провідних представників сучасного соціально-екологічного підходу до резильєнтності, який розширив її трактування від індивідуально-психологічного феномену до системного процесу взаємодії між особистістю та соціальним середовищем. На відміну від когнітивно-поведінкових і розвиткових моделей, що акцентували на внутрішніх механізмах адаптації, М. Унгар підкреслював, що здатність бути резильєнтним залежить не лише від особистісних ресурсів, але й від соціальних, культурних і політичних умов, які забезпечують доступ до необхідних ресурсів підтримки [66].

У межах своєї теорії він визначив резильєнтність як динамічний процес досягнення психосоціального благополуччя у контексті значних труднощів, що передбачає не тільки внутрішню здатність індивіда до подолання, але й

можливість отримання, доступу та використання ресурсів, наданих соціальним середовищем. Такий підхід відображає подвійний принцип: «resilience is both the capacity of individuals to navigate to resources, and the capacity of environments to provide those resources in meaningful ways» – тобто одночасно здатність особистості знаходити ресурси та здатність системи їх забезпечувати [68].

М. Унгар розробив екологічну модель резильєнтності, що включає декілька рівнів – індивідуальний, сімейний, спільнотний, культурний та інституційний. На індивідуальному рівні ключову роль відіграють когнітивна гнучкість, смислова інтеграція досвіду, самоефективність та навички саморегуляції; на соціальному – наявність підтримувальних стосунків, соціальної справедливості та безпеки; на культурному – відчуття належності, ідентичності та моральної узгодженості. Саме баланс між цими рівнями визначає ступінь резильєнтності системи загалом. У цьому сенсі резильєнтність не є лише властивістю індивіда, а результатом системної взаємодії між людиною та середовищем, у якій важливу роль відіграє контекст [67].

Застосування соціально-екологічного підходу має особливе значення для військової психології, де фактори інституційної підтримки, групової когезії, моральної стабільності та ціннісної інтегрованості виступають необхідними умовами психологічного відновлення після бойового стресу. Модель М. Унгара дозволяє інтерпретувати резильєнтність військовослужбовців як результат поєднання когнітивних механізмів саморегуляції та системної підтримки соціального середовища, що забезпечує ефективну адаптацію в умовах ризику [69].

Американські дослідники Д. Саутвік та Д. Чарні зробили вагомий внесок у розвиток біопсихосоціального підходу до резильєнтності, інтегрувавши нейробіологічні, когнітивні та соціальні аспекти адаптації до стресу. Їхні дослідження ґрунтувалися на спостереженнях за ветеранами бойових дій, жертвами терористичних атак, а також цивільними особами, які пережили

тяжкі травматичні події. На основі отриманих даних вчені довели, що резильєнтність не є вродженою рисою, а формується як модульований процес взаємодії нейронних систем, когнітивних установок та поведінкових стратегій, який можна цілеспрямовано розвивати [61].

Д. Саутвік та Д. Чарні виділили низку ключових факторів резильєнтності, які мають когнітивно-регуляторний характер:

- когнітивна переоцінка (здатність переосмислювати травматичні події, знаходячи у них потенційний сенс або користь для зростання);
- оптимістичне мислення та позитивні очікування щодо майбутнього;
- внутрішній локус контролю і віра у власну здатність впливати на ситуацію;
- наявність життєвих цілей і смислів, що забезпечують мотиваційну стійкість;
- соціальна підтримка як зовнішній регулятор емоційного стану;
- моральна цілісність і відповідність дій власним цінностям [19].

Окрім когнітивних чинників, учені описали нейробіологічні механізми резильєнтності, зокрема роль серотонінергічної, дофамінергічної та норадренергічної систем у регуляції стресових реакцій, а також участь префронтальної кори у гальмуванні гіперактивності мигдалеподібного тіла. Збалансована робота цих систем, за їхніми спостереженнями, забезпечує ефективну когнітивну переробку травматичного досвіду та підтримку емоційної стабільності. Таким чином, резильєнтність розглядається як результат адаптивної нейропластичності, що підтримується цілеспрямованим когнітивним тренуванням і соціальною взаємодією [62].

Практичним результатом досліджень Д. Саутвіка та Д. Чарні стала модель навчання резильєнтності, яка лягла в основу військових і клінічних програм розвитку психологічної стійкості. Автори довели, що тренування когнітивної гнучкості, усвідомлення власних цінностей, розвиток навичок позитивної реінтерпретації та формування адаптивних переконань суттєво підвищують здатність особистості долати наслідки бойового або

травматичного досвіду. Таким чином, їхній підхід інтегрує когнітивну, емоційну та біологічну складові резильєнтності, підтверджуючи можливість її формування як навички, а не лише природної властивості [60].

Одним із найсистемніших підходів до розвитку резильєнтності у військовій сфері стала інституціональна модель військової резильєнтності RAND, створена під керівництвом А. Мередіт та колег у межах дослідницької корпорації RAND Corporation. Ця модель була спрямована на формування цілісного розуміння того, як різні рівні – індивідуальний, сімейний, підроздільний та організаційний – взаємодіють у процесі підтримання психологічної стійкості військовослужбовців. Розробники визначили резильєнтність як здатність системи (індивіда, групи чи інституції) підготуватися, реагувати та відновлюватися після стресових або травматичних подій, зберігаючи основні функції та ефективність [50].

У межах цієї моделі виокремлено кілька ключових психологічних доменів резильєнтності, серед яких провідну роль відіграють когнітивні чинники: самоефективність, гнучке мислення, смислова цілісність і здатність до реалістичного оптимізму. Вони розглядаються як основа адаптивної поведінки військовослужбовців, що дозволяє підтримувати концентрацію уваги, приймати ефективні рішення та контролювати емоційні реакції у стресових ситуаціях. На рівні підрозділів важливими є соціальна когезія, взаємна довіра, групові норми підтримки, а на інституційному рівні – наявність політик і програм, що сприяють ментальному здоров'ю та реінтеграції після виконання бойових завдань [50].

На основі моделі RAND була розроблена та впроваджена у Збройних силах США програма Comprehensive Soldier Fitness (CSF2) під керівництвом М. Селігмана, яка спирається на принципи позитивної психології та когнітивно-поведінкового тренінгу. Програма CSF2 спрямована на розвиток п'яти компонентів: емоційного, соціального, сімейного, духовного та фізичного благополуччя, що разом формують комплексну резильєнтність військовослужбовця. Особливе місце в ній займають когнітивно-регуляторні

навички, зокрема вміння ідентифікувати автоматичні думки, здійснювати когнітивну переоцінку ситуацій, розвивати оптимістичне мислення та формувати навички самоконтролю [58].

Програма CSF2 є прикладом інституційної реалізації когнітивного підходу до розвитку резильєнтності, де особистісні ресурси розглядаються у взаємозв'язку з колективними та організаційними механізмами підтримки. Її ефективність підтверджується численними емпіричними дослідженнями, які засвідчили зниження рівня симптомів ПТСР, депресії та емоційного вигорання у військових, що пройшли тренінги програми. Таким чином, RAND-модель та CSF2 створюють концептуальне підґрунтя для розуміння резильєнтності як багаторівневої когнітивно-соціальної системи, у якій індивідуальні навички саморегуляції доповнюються структурованими механізмами підтримки з боку військової організації [50; 58].

Узагальнюючи результати аналізу зарубіжних концепцій, можна зазначити, що феномен резильєнтності у сучасній психологічній науці розглядається як багаторівневий, динамічний процес позитивної адаптації, який інтегрує когнітивні, емоційно-регуляторні, соціальні та екзистенційно-сміслові механізми. Еволюція наукових уявлень про резильєнтність відображає перехід від уявлення про неї як про стійку рису (М. Раттер, Е. Вернер, Р. Сміт) до розуміння її як процесу, що формується у взаємодії індивіда із середовищем (С. Лютар, А. Мастен, М. Унгар).

Класичні розвиткові та процесуальні моделі (Е. Вернер, Р. Сміт; А. Мастен; С. Лютар) акцентують на ролі адаптивних систем розвитку, які забезпечують поступове формування навичок саморегуляції, автономії, самоефективності та соціальної компетентності. Когнітивно-поведінкові підходи (С. Кобаса, С. Медді; А. Бандура; М. Селігман) визначають резильєнтність як результат когнітивної переробки досвіду, де центральну роль відіграють переконання про контроль, атрибутивний стиль, оптимізм та самоефективність. Салютогенна модель А. Антоновського пояснила стійкість через смисложиттєву когерентність і цілісність світогляду, а теорія С.

Хобфолла розкрила ресурсну природу адаптації, де ключовими є процеси збереження, накопичення та відновлення ресурсів.

Позитивна психологія (Б. Фредріксон, Дж. Бонанно) розширила розуміння резильєнтності як потенціалу зростання, що ґрунтується на позитивних емоціях, когнітивній гнучкості та здатності вибудовувати нові смисли після стресу. Соціально-екологічна модель М. Унгара, своєю чергою, показала, що індивідуальна стійкість неможлива без відповідного середовищного контексту, який забезпечує доступ до соціальної підтримки, культурних і моральних ресурсів. Біопсихосоціальні моделі Д. Саутвіка та Д. Чарні, а також інституційні підходи RAND і програма CSF2 демонструють приклад інтеграції когнітивних, нейробіологічних і соціально-організаційних рівнів резильєнтності, особливо у військових системах.

Отже, зарубіжні дослідження заклали міцне теоретичне підґрунтя для сучасного наукового розуміння резильєнтності як когнітивно опосередкованої здатності до адаптації, саморегуляції та відновлення смислу у складних життєвих ситуаціях. Ці підходи сходяться на розумінні резильєнтності як багаторівневого процесу, де когнітивні механізми (переконання, атрибуції, самоєфективність, смислові конструкти) взаємодіють з емоційною регуляцією, соціальною підтримкою та інституційними умовами. Це забезпечує теоретичний фундамент для подальшої операціоналізації когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців.

1.2. Когнітивні чинники психічного благополуччя особистості

Проблематика когнітивних чинників психічного благополуччя займає центральне місце у сучасній психології особистості, оскільки саме когнітивна сфера забезпечує інтеграцію емоційних, мотиваційних та поведінкових компонентів внутрішнього функціонування людини. Когнітивні процеси визначають спосіб сприйняття реальності, інтерпретацію життєвих подій, формування переконань та атрибуцій, які безпосередньо впливають на рівень

суб'єктивного благополуччя, стресостійкості та здатності до саморегуляції. У межах когнітивного підходу психічне благополуччя розглядається як результат усвідомленого конструювання індивідом власної картини світу, у якій події набувають смислу, а досвід інтегрується в цілісну систему уявлень про себе, інших і світ. Саме тому аналіз когнітивних чинників є ключовим для розуміння механізмів психологічної адаптації та підтримання внутрішньої рівноваги особистості.

Одним із фундаментальних когнітивних чинників психічного благополуччя є базові переконання особистості, які формують когнітивне ядро її світогляду та забезпечують відчуття узгодженості, передбачуваності й безпечності навколишнього світу. Концепцію базових переконань уперше системно описала Р. Янофф-Булман у межах теорії *assumptive world*, відповідно до якої людина створює узагальнену ментальну модель реальності, що включає три основні складові: переконання у доброзичливості світу, у його справедливості та в цінності власного «Я» [38]. Ця когнітивна система виконує функцію фільтра сприйняття, завдяки чому події набувають значення, а досвід інтегрується у внутрішню структуру смислів. Порушення базових переконань, що часто відбувається під впливом травматичних подій, призводить до дезорганізації психічного функціонування, втрати почуття контролю та зниження рівня суб'єктивного благополуччя.

З позицій когнітивної психології базові переконання виступають центральними схемами опрацювання інформації, які впливають на процеси оцінювання, інтерпретації та прогнозування подій. А. Бек підкреслював, що дезадаптивні схеми, побудовані на ірраціональних переконаннях, сприяють формуванню негативного когнітивного триадного патерну – песимістичних уявлень про себе, світ і майбутнє, що знижує рівень психічного благополуччя [14]. Навпаки, адаптивні переконання забезпечують позитивну інтерпретацію досвіду, підтримують самоєфективність і сприяють формуванню внутрішнього локусу контролю. Таким чином, саме структура й зміст базових

переконань визначають характер когнітивної регуляції емоційних станів і рівень психологічної резильєнтності.

Модель Р. Янофф-Булман узгоджується з положеннями теорії навчаного оптимізму М. Селігмана та К. Пітерсона, у якій наголошується, що оптимістичний атрибутивний стиль мислення ґрунтується на переконаннях про контрольованість подій, тимчасовість труднощів та їхню обмеженість у просторі. Такий стиль мислення знижує ризик дистресу й депресії, підвищує мотивацію до подолання проблем і формує адаптивну поведінку в умовах стресу [59]. Натомість песимістичний стиль, який базується на генералізованих і стабільних атрибуціях, сприяє розвитку безпорадності та емоційного виснаження.

Отже, базові переконання та атрибутивні схеми виступають когнітивним підґрунтям психічного благополуччя, визначаючи інтерпретацію досвіду, формування життєвих смислів і способи реагування на стресові події. Їхня стійкість і позитивна спрямованість забезпечують внутрішню узгодженість, емоційну стабільність і здатність до конструктивного подолання труднощів, що є важливими детермінантами психологічної резильєнтності та здоров'я особистості [37].

Стилі мислення становлять важливий когнітивний чинник психічного благополуччя, оскільки вони визначають індивідуальні особливості обробки інформації, ухвалення рішень і регуляції поведінки. У контексті когнітивної психології стиль мислення розглядається як стабільна система індивідуально-психологічних особливостей, що відображає переважний спосіб сприйняття, інтерпретації та вирішення проблем [64]. Відмінності у стилях мислення впливають на ефективність когнітивних процесів, рівень саморегуляції, мотивацію до досягнень і, як наслідок, на суб'єктивне відчуття благополуччя та життєвої задоволеності.

Р. Стернберг виділив три основні виміри стилів мислення: функції, форми та рівні. До функцій він відносив законодавчий (схильність до творчого мислення), виконавчий (схильність до дотримання правил) та судовий стиль

(аналітичність і критичність). Форми мислення описують індивідуальні відмінності у способі організації мисленнєвої діяльності – монархічну, ієрархічну, олігархічну та анархічну. Рівні мислення характеризують ступінь конкретизації – від глобального (узагальненого) до локального (деталізованого). Кожен із цих параметрів формує своєрідну когнітивну стратегію взаємодії зі світом, що безпосередньо впливає на психічне функціонування [63].

Емпіричні дослідження свідчать, що гнучкість у використанні різних стилів мислення є важливим чинником адаптивності та емоційного благополуччя. Особи, які здатні змінювати когнітивні стратегії залежно від контексту, демонструють вищу толерантність до невизначеності, кращу стресостійкість і меншу схильність до ригідного мислення. Натомість домінування лише одного стилю часто зумовлює когнітивні спотворення, зниження самоефективності та підвищення рівня фрустрації [73].

З точки зору когнітивного підходу, стилі мислення відіграють роль опосередковуючої ланки між когнітивними процесами та емоційною регуляцією. Конструктивні стилі (зокрема аналітичний, рефлексивний, інтегративний) сприяють об'єктивній оцінці ситуацій, розвитку навичок метакогнітивного моніторингу та саморегуляції, тоді як імпульсивний або догматичний стиль підвищує ризик неадаптивних реакцій на стрес. Таким чином, гармонійна структура стилів мислення забезпечує когнітивну узгодженість, сприяє оптимальному прийняттю рішень і є важливим чинником психічного благополуччя та резильєнтності особистості [65].

Концепція самоефективності, розроблена А. Бандурою, є одним із центральних положень когнітивної теорії особистості та визначає базовий механізм формування психічного благополуччя. Самоефективність розглядається як система переконань людини щодо власної здатності організовувати та реалізовувати необхідні дії для досягнення поставлених цілей [11]. Вона виконує роль когнітивного регулятора, який визначає рівень мотивації, стійкість перед труднощами, інтенсивність зусиль і здатність до

відновлення після невдач. Високий рівень самоефективності пов'язаний із відчуттям контролю над життєвими подіями, що забезпечує внутрішню узгодженість, емоційну стабільність і суб'єктивне відчуття благополуччя.

Згідно з теорією А. Бандури, джерелами формування самоефективності є чотири основні фактори:

- досвід власних досягнень (*mastery experiences*), який формує переконання у власній спроможності;
- спостережне навчання (*vicarious experiences*) – наслідування успішних моделей поведінки;
- вербальне підкріплення (*social persuasion*) – позитивна оцінка та підтримка з боку значущих інших;
- фізіологічні та емоційні стани (*physiological states*), які впливають на суб'єктивне відчуття компетентності [13]. Усі ці чинники мають когнітивну природу, оскільки залежать від того, як особистість інтерпретує власний досвід і регулює свої внутрішні стани.

Дослідження доводять, що самоефективність виступає медіатором між когнітивними оцінками ситуації та емоційними реакціями, знижуючи рівень тривожності, депресивності та дистресу. Особи з високим рівнем самоефективності сприймають стресові події як виклик, а не загрозу, виявляють більшу когнітивну гнучкість і активніше використовують проблемно-орієнтовані стратегії копіngu [12]. Саме тому у контексті психічного благополуччя цей конструкт є не лише показником упевненості, а й психологічним ресурсом, який підтримує адаптивну поведінку, сприяє формуванню цілей і підвищує стійкість до фрустрацій.

У сучасних емпіричних дослідженнях самоефективність розглядається як центральний когнітивний компонент резильєнтності, що забезпечує узгодженість між когнітивними схемами, емоційною регуляцією та поведінковою активністю. Її розвиток вважається ключовим напрямом психологічних інтервенцій, орієнтованих на підтримку психічного здоров'я,

профілактику емоційного вигорання та відновлення після стресових подій [10].

Когнітивна гнучкість розглядається як здатність індивіда адаптивно змінювати когнітивні стратегії, переключати фокус уваги та переосмислювати уявлення відповідно до вимог ситуації. Вона поєднує механізми виконавчих функцій з метакогнітивним моніторингом, забезпечуючи перехід від стереотипних реакцій до варіативних способів мислення у контексті невизначеності та стресу [23; 35].

У вимірювальному плані когнітивна гнучкість операціоналізується за допомогою валідованих опитувальників, зокрема Cognitive Flexibility Inventory (CFI), який відображає здатність бачити альтернативні пояснення подій та генерувати альтернативні плани дій. Дослідження показують, що вищі показники когнітивної гнучкості асоціюються з нижчою тривожністю та депресивністю, а також з більшою ефективністю проблемно-орієнтованого копінгу [22].

На рівні афективної регуляції когнітивна гнучкість підтримує позитивну переоцінку та швидке переключення між стратегіями подолання, що зменшує інтенсивність негативного афекту й полегшує відновлення після стресу. Емпіричні дані свідчать, що люди з більшою гнучкістю мислення демонструють меншу емоційну реактивність та кращий контроль уваги, що сприяє суб'єктивному відчуттю благополуччя [29].

Згідно з концепцією когнітивно-емоційної регуляції, психологічна гнучкість виконує функцію інтеграції емоційного досвіду, дозволяючи поєднувати суперечливі почуття, переосмислювати негативні події та зберігати психологічну рівновагу. Цей процес передбачає здатність переключати фокус уваги між емоційними та раціональними аспектами ситуації, що є необхідним для збереження психічного благополуччя у складних умовах [39]. Гнучкі особи, як правило, демонструють вищий рівень емоційної регуляції, меншу схильність до катастрофізації подій і кращу здатність використовувати соціальні ресурси підтримки.

Важливо, що когнітивна гнучкість виступає когнітивним механізмом резильєнтності, який дозволяє адаптувати стратегії мислення залежно від контексту. У дослідженнях показано, що когнітивно гнучкі особистості мають вищу толерантність до невизначеності, краще справляються з фрустрацією та швидше відновлюють емоційну стабільність після стресу цьому сенсі когнітивна гнучкість забезпечує не лише адаптацію до мінливих обставин, але й внутрішню пластичність мислення, яка лежить в основі психологічного здоров'я, творчого самовираження та життєвої ефективності.

Отже, когнітивні чинники становлять фундаментальний рівень регуляції психічного благополуччя, оскільки саме вони забезпечують узгодженість між сприйняттям, емоційною оцінкою та поведінковими реакціями особистості. Базові переконання формують внутрішню когнітивну модель світу, що надає досвіду стабільності та смислу; самоєфективність визначає відчуття контролю над життєвими подіями та впевненість у власних можливостях; когнітивна гнучкість забезпечує адаптивність мислення і здатність до переоцінки ситуацій; стилі мислення визначають індивідуальні стратегії обробки інформації та ухвалення рішень. Сукупність цих чинників створює когнітивну основу психічного благополуччя, підтримуючи внутрішню цілісність, стресостійкість і здатність особистості до конструктивної саморегуляції в умовах невизначеності та життєвих випробувань. У контексті даного дослідження це дає підстави розглядати когнітивні чинники як ключові детермінанти резильєнтності військовослужбовців, які забезпечують ефективне осмислення бойового досвіду, збереження психологічної рівноваги та відновлення внутрішньої цілісності після впливу екстремальних подій.

Висновки до першого розділу

Результати теоретичного аналізу проблеми резильєнтності та її когнітивних чинників у військовослужбовців – учасників бойових дій дали змогу сформулювати такі узагальнення:

1. Резильєнтність розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що інтегрує когнітивні, емоційно-регуляторні, мотиваційні та соціальні процеси, забезпечуючи здатність особистості зберігати цілісність, ефективність і смислову узгодженість у складних, стресогенних та травматичних умовах. Вона не є сталою рисою, а становить динамічний процес позитивної адаптації, який формується у взаємодії індивідуальних і контекстуальних чинників.

2. Концепції резильєнтності (М. Раттер; Е. Вернер, Р. Сміт; А. Мастен; С. Лютар; С. Кобаса, С. Медді; А. Антоновський; С. Хобфолл; Б. Фредріксон; Дж. Бонанно; М. Унгар; Д. Саутвік, Д. Чарні; А. Мередіт, М. Селігман та ін.) репрезентують поступову еволюцію наукових уявлень – від трактування резильєнтності як особистісної риси до її розуміння як системного, когнітивно опосередкованого процесу. У цих моделях підкреслюється вирішальна роль когнітивних механізмів – переоцінки, смислової реконструкції, оптимізму, самоефективності, контролю, когнітивної гнучкості та позитивної інтерпретації досвіду – у забезпеченні психологічної стійкості.

3. Когнітивні чинники психічного благополуччя виконують регуляторну функцію у підтриманні внутрішньої рівноваги особистості. Базові переконання створюють основу когнітивного світогляду, самоефективність визначає відчуття контролю над життям, когнітивна гнучкість забезпечує адаптацію до змін, а стилі мислення формують індивідуальні стратегії опрацювання інформації та прийняття рішень. Їхня узгодженість формує когнітивну цілісність, що є підґрунтям психічного здоров'я, життєвої стійкості та конструктивного копінгу.

4. Резильєнтність військовослужбовців – учасників бойових дій формується на перетині когнітивних, емоційних і соціально-регуляторних

механізмів, але саме когнітивні чинники визначають якість інтерпретації бойового досвіду, характер осмислення травматичних подій і стратегії відновлення внутрішньої цілісності. Вони опосередковують взаємозв'язок між зовнішніми умовами служби та суб'єктивним відчуттям психологічного благополуччя.

Теоретичні положення цього розділу створюють методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців, визначення їхнього змісту, структури та ролі у забезпеченні психологічної адаптації після участі у бойових діях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Концептуальна модель дослідження когнітивних чинників резильєнтності

Проведений теоретико-методологічний аналіз феномену резильєнтності у військовослужбовців показав, що психологічна стійкість в умовах бойових дій є багатовимірним утворенням, яке інтегрує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та соціальні механізми адаптації. Вона відображає не лише здатність особистості долати наслідки стресу, а й процес активного відновлення, переосмислення досвіду, мобілізації внутрішніх ресурсів та збереження цілісності світогляду.

У сучасній психології резильєнтність розглядається як динамічна система, що формується під впливом індивідуальних когнітивних структур, способів інтерпретації життєвих подій і механізмів саморегуляції. З огляду на це, когнітивні чинники виступають центральним ядром психологічної резильєнтності, оскільки саме вони визначають, як військовослужбовець сприймає бойові події, оцінює власні можливості та формує стратегії подолання.

Результати узагальнення теоретичних підходів (А. Бандура, Р. Лазарус, С. Мадді, К. Коннор, Р. Девідсон, Р. Янофф-Бульман, Д. Деніс, Дж. Вандер Вал) дали змогу створити концептуальну модель когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців, яка включає взаємодію чотирьох взаємопов'язаних компонентів:

- когнітивно-світоглядного – що відображає базові уявлення особистості про себе, світ і людей;
- когнітивно-рефлексивного – що охоплює особливості стилю мислення, аналітичність і гнучкість пізнавальних процесів;

- когнітивно-регуляційного – який визначає рівень самоефективності, внутрішнього контролю та впевненості у власних можливостях;
- когнітивно-адаптивного – що виражає здатність до переосмислення досвіду, варіативності мислення та гнучкого реагування на зміни.

1. Когнітивно-світоглядний компонент

Цей компонент ґрунтується на концепції базових переконань Р. Янофф-Бульман і відображає світоглядну основу резильєнтності – систему глибинних уявлень про доброту світу, справедливість, контрольованість подій, доброзичливість людей та цінність власного «Я».

Позитивно організована система переконань формує довіру до світу, віру у власну спроможність впливати на події, почуття безпеки та сенсу, що створює основу для психологічної стабільності в умовах бойового стресу. У військовослужбовців цей компонент забезпечує інтеграцію бойового досвіду у цілісну картину світу, зменшує дезорганізуючий вплив травматичних подій і підтримує морально-ціннісну рівновагу.

2. Когнітивно-рефлексивний компонент

Когнітивно-рефлексивний компонент визначає індивідуальні відмінності у способах осмислення, аналізу та інтерпретації подій, що виявляються у стилях мислення (Р. Бремсон, А. Гаррісон).

Аналітичний стиль сприяє системності та плануванню, прагматичний – ефективному прийняттю рішень і пошуку практичних стратегій дії, синтетичний – творчому переосмисленню ситуацій, ідеалістичний – морально-гуманістичній орієнтації, а реалістичний – об'єктивності та стабільності.

Розвинені рефлексивні навички забезпечують усвідомлене ставлення до власного досвіду, сприяють гнучкому вибору копінг-стратегій і дозволяють інтегрувати суперечливі елементи досвіду в узгоджену систему переконань. У військовому контексті це підвищує здатність приймати зважені рішення в умовах невизначеності та емоційного напруження.

3. Когнітивно-регуляційний компонент

Цей компонент спирається на теорію самоефективності А. Бандури та відображає віру у власну здатність досягати поставлених цілей, долати труднощі та зберігати контроль над подіями.

Самоефективність забезпечує активність, наполегливість і мотивацію у подоланні перешкод, а також формує відчуття внутрішньої стабільності й відповідальності за результати власних дій. Для військовослужбовців високий рівень самоефективності означає готовність діяти впевнено в умовах ризику, відновлювати психоемоційну рівновагу після стресових подій та зберігати продуктивність у складних обставинах.

Отже, когнітивно-регуляційний компонент є енергетичним ядром процесуальної частини резильєнтності, оскільки визначає рівень саморегуляції та відновлення після стресу.

4. Когнітивно-адаптивний компонент

Цей компонент охоплює здатність до когнітивної гнучкості, тобто до зміни мисленнєвих схем, переоцінки ситуацій і пошуку нових способів реагування (Д. Деніс, Дж. Вандер Вал).

Когнітивна гнучкість забезпечує варіативність мислення, толерантність до невизначеності, готовність до змін і здатність трансформувати негативний досвід у конструктивний.

У військовослужбовців вона виявляється у здатності швидко адаптуватися до змін бойової обстановки, зберігати ефективність у стресових умовах і знаходити оптимальні рішення у складних ситуаціях. Таким чином, когнітивно-адаптивний компонент виступає механізмом розвитку змістової резильєнтності, який дозволяє інтегрувати пережитий досвід у нову систему смислів і ресурсів.

5. Взаємозв'язок компонентів у моделі резильєнтності

Запропонована концептуальна модель передбачає, що когнітивні чинники функціонують у єдиній системі, де світоглядні переконання задають базу для інтерпретації подій, рефлексивні процеси забезпечують їх

осмислення, регуляційні механізми – активізацію внутрішніх ресурсів, а адаптивні – їхнє гнучке застосування.

Їхня узгоджена взаємодія створює умови для психологічної стійкості, збереження смислової цілісності та внутрішньої рівноваги військовослужбовця, навіть у ситуаціях надмірного стресу.

Узагальнено, концептуальна модель когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців може бути представлена як інтегративна система, що забезпечує перехід від когнітивного осмислення подій до відновлення психологічної стабільності (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Концептуальна модель когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій

Представлена модель відображає, що резильєнтність формується через взаємодію когнітивних процесів різного рівня узагальненості – від базових переконань до складних рефлексивно-регуляційних структур. Центральним механізмом цієї системи є когнітивна інтеграція досвіду, яка дозволяє військовослужбовцю переосмислювати травматичні події, зберігати смислову узгодженість і діяти ефективно у мінливих обставинах.

Таким чином, когнітивні чинники виступають стрижнем формування як процесуальної, так і змістової резильєнтності, визначаючи здатність військовослужбовців до саморегуляції, адаптації, осмислення досвіду та відновлення внутрішньої цілісності.

2.2. Організація, етапи та методики емпіричного дослідження когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій

Метою даного дослідження було теоретичне обґрунтування, психологічне моделювання та емпіричне вивчення когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій, та розробка психологічної програми їх розвитку.

Вибірку досліджуваних склали 37 військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. Частина респондентів брала безпосередню участь у бойових діях на сході та півдні України, інші виконували завдання у зонах бойової готовності, брали участь у евакуаційних, логістичних та гуманітарних місіях, забезпечували охорону стратегічних об'єктів. За віком учасники становили групу від 21 до 47 років. Стаж служби коливався від 1,5 до 16 років. До вибірки входили 30 чоловіків та 7 жінок.

Усі учасники дослідження не мали діагностованих психічних розладів і надали усвідомлену згоду на участь у дослідженні.

На першому етапі дослідження було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми когнітивних чинників резильєнтності

військовослужбовців – учасників бойових дій. Цей етап передбачав систематизацію наукових підходів до вивчення феномену резильєнтності, її структурних компонентів і когнітивних детермінант. Було проаналізовано зарубіжні та українські концепції, зокрема моделі, що пояснюють роль когнітивних процесів, переконань і стратегій мислення у забезпеченні стійкості до стресу. Результати теоретичного аналізу дали змогу визначити концептуальну основу дослідження, уточнити сутність понять «когнітивні чинники» та «резильєнтність», а також виокремити їхні структурні та функціональні взаємозв'язки. На основі узагальнення сучасних наукових підходів було теоретично обґрунтовано модель когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців, яка інтегрує ключові компоненти когнітивного психічного функціонування.

На другому етапі було розроблено дизайн емпіричного дослідження, визначено його мету, завдання, гіпотези, етапи, вибірку та психодіагностичний інструментарій. Зокрема, було обґрунтовано використання комплексу методик, спрямованих на вивчення процесуальної та змістової резильєнтності (CD-RISC-25, RSA), когнітивних факторів, що забезпечують її розвиток (WAS, CFI, опитувальник «Стилі мислення» Бремсона та Гаррісона, шкала загальної самооефективності). Емпірична база дослідження формувалася за участю військовослужбовців – учасників бойових дій, які перебували на етапі активної служби або після повернення із зони бойових дій.

У структурі емпіричного дослідження резильєнтності військовослужбовців ми спиралися на авторську концепцію структурно-рівневої організації резильєнтності, запропоновану Д. Дубініним, яка розглядає резильєнтність як багатовимірне психологічне утворення з двома взаємопов'язаними рівнями – процесуальним та змістовим. Такий підхід дозволяє не лише оцінити загальну здатність особистості до відновлення після стресу, але й виявити глибинні ресурси, що підтримують цю здатність у різних життєвих обставинах [3; 4].

Процесуальна резильєнтність трактується як динамічна характеристика, що відображає здатність людини активно долати труднощі, зберігати емоційну рівновагу та продуктивність у кризових ситуаціях. Вона реалізується через механізми саморегуляції, самоконтролю, самоефективності, когнітивної гнучкості та позитивного мислення. Цей рівень резильєнтності характеризує поточні процеси адаптації та мобілізації особистісних ресурсів у відповідь на стресові виклики. Фактично, процесуальна резильєнтність є показником того, як саме індивід реагує на труднощі, наскільки швидко він відновлює психічну рівновагу, використовує досвід і здатний утримувати конструктивну позицію навіть за умов невизначеності [3; 4].

Змістова резильєнтність репрезентує більш глибинний рівень психологічної стійкості, який забезпечує внутрішню опору особистості у складних життєвих ситуаціях. Вона охоплює систему відносно стабільних смисложиттєвих, морально-ціннісних та міжособистісних ресурсів, що формують фундамент адаптаційних можливостей. До змістових чинників належать прийняття себе, внутрішня віра у власні сили, відчуття цінності життя, наявність чітких життєвих орієнтирів і здатність підтримувати цілісність особистісного «Я». Важливою складовою є також соціально-реляційний компонент, що включає здатність встановлювати та підтримувати взаємини, приймати допомогу, відчувати приналежність до значущих груп. Окрему роль відіграє часова перспектива, яка забезпечує усвідомлення майбутнього, формування життєвих планів і цілей, спрямованих на розвиток і подолання труднощів [3; 4].

Таким чином, у концепції Д. Дубініна резильєнтність розглядається як єдність динамічних процесів подолання (процесуальний рівень) та внутрішніх ресурсних утворень (змістовий рівень). Їхня взаємодія забезпечує здатність особистості не лише ефективно реагувати на стресові події, а й зберігати цілісність, смислову орієнтацію та психологічне благополуччя в умовах життєвої нестабільності [3; 4].

На цьому теоретичному підґрунті було обрано два психодіагностичні

інструменти, що дають змогу дослідити обидва рівні резильєнтності.

Для дослідження процесуальної резильєнтності було використано *Шкалу резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-25)* [20] в адаптації Е. Грішина [2]. Ця методика є одним із найвідоміших інструментів для кількісної оцінки здатності особистості адаптуватися до стресу, зберігати ефективне функціонування в умовах кризи та швидко відновлювати психоемоційну рівновагу після негативних подій [220]. Вона дає змогу виявити особистісні ресурси, що забезпечують гнучкість, стійкість і саморегуляцію в умовах непередбачуваності та небезпеки, що особливо актуально для військовослужбовців – учасників бойових дій.

Методика включає вісім шкал, які відображають структурні компоненти процесуальної резильєнтності:

- орієнтація на виклики і досягнення цілей – характеризує здатність сприймати складні ситуації як завдання, які можна вирішити, а не як загрози. Високі показники за цією шкалою свідчать про наявність мотивації до подолання труднощів, віру у власну ефективність, внутрішню впевненість у можливості досягти мети навіть за несприятливих умов. Такі особи схильні розглядати перешкоди як джерело розвитку та вдосконалення особистих якостей;

- самоконтроль та здатність долати труднощі – відображає рівень розвитку навичок емоційної саморегуляції, здатність зберігати спокій і логічність мислення у стресових обставинах. Високі значення вказують на вміння підтримувати внутрішній порядок, керувати імпульсами, уникати панічних реакцій, раціонально оцінювати ситуацію та діяти продумано навіть під тиском зовнішніх факторів;

- самодетермінація та осмисленість життя – відображає наявність внутрішньої автономії, переконань і цінностей, які виступають внутрішнім орієнтиром у прийнятті рішень. Ця шкала показує, наскільки людина керується усвідомленими цілями, відчуває сенс власного життя, розуміє важливість своїх дій і зберігає внутрішню цілісність навіть у складних

життєвих обставинах;

- стресостійкість – визначає здатність особистості зберігати працездатність і внутрішню рівновагу під впливом стресових чинників. Особи з високою стресостійкістю відзначаються швидким відновленням після кризових подій, гнучким реагуванням на труднощі, емоційною стабільністю та готовністю до повторних випробувань без втрати ефективності;

- конструктивні копінги – відображають репертуар адаптивних стратегій подолання стресу. Високі показники засвідчують здатність використовувати активні, цілеспрямовані й гнучкі підходи до вирішення проблем, орієнтацію на пошук варіантів дії замість уникання чи емоційного реагування. Такі особи демонструють схильність до аналітичного мислення, відповідальності та оптимізму у ставленні до труднощів;

- соціальні контакти – характеризують уміння підтримувати позитивні міжособистісні стосунки, звертатися по допомогу та приймати підтримку від інших. Ця шкала також відображає соціальну відкритість, комунікативну гнучкість, готовність до взаємодії і довіру до соціального оточення, що є важливим джерелом психологічної стабільності у кризових ситуаціях;

- оптимальна регуляція – показує рівень інтегрованості когнітивних, емоційних та поведінкових процесів, що забезпечують гармонію внутрішнього світу. Високі бали за цією шкалою свідчать про здатність до усвідомлення власних емоцій, їх адекватного вираження, збереження цілісності внутрішніх мотивів і ефективне узгодження думок, почуттів та дій у стресових обставинах;

- відкритість життєвому досвіду – відображає готовність особистості до прийняття нових ситуацій, змін і невизначеності. Високі показники вказують на схильність до рефлексії, гнучкість мислення, здатність виносити уроки зі складних подій, зберігати позитивне ставлення до життя та виявляти інтерес до самопізнання та розвитку [2].

У контексті нашого дослідження Шкала резильєнтності CD-RISC-25 в адаптації Є. Грішина застосовувалася для оцінювання процесуального рівня

резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій. Використання цього інструменту дало змогу кількісно оцінити динамічні прояви резильєнтності – ті психічні процеси, що забезпечували адаптацію, мобілізацію ресурсів та емоційну стабільність у складних обставинах військової діяльності. Особливу увагу було приділено таким показникам, як орієнтація на виклики і досягнення цілей (виявляла здатність діяти попри труднощі та зберігати мотивацію), самоконтроль і здатність долати труднощі (відображала вміння керувати емоціями та раціонально реагувати на загрозові ситуації), самодетермінація та осмисленість життя (показувала внутрішню мотивацію й ціннісну спрямованість), а також стресостійкість і конструктивні копінги, що демонстрували ефективність стратегії подолання стресу.

Отримані за допомогою цієї методики результати дали можливість виявити рівень розвитку процесуальних механізмів резильєнтності, які забезпечували здатність військовослужбовців швидко відновлювати психоемоційний баланс, зберігати самоконтроль і конструктивну активність у складних і небезпечних ситуаціях. Таким чином, CD-RISC-25 у дослідженні виступала засобом для оцінювання психологічних процесів адаптації та подолання, що є ключовими показниками динамічної, процесуальної складової резильєнтності.

Для дослідження змістової резильєнтності використано *Шкалу резильєнтності О. Фрібора* (Scale for Adults – RSA) [28], адаптовану для українського контексту Д. Дубініним [4]. Ця методика призначена для комплексної оцінки системи внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують стійкість особистості, її адаптаційний потенціал і здатність підтримувати смисложиттєву цілісність у складних, кризових або травматичних обставинах. На відміну від інструментів, орієнтованих переважно на процесуальні аспекти подолання, RSA акцентує увагу на змістовій основі резильєнтності, тобто на тих стабільних характеристиках, які формують внутрішню опору,

забезпечують позитивну самооцінку, ефективну соціальну взаємодію та впевненість у власному життєвому шляху [4].

Методика охоплює низку шкал, які розкривають різні складові змістової стійкості:

- соціальні ресурси – відображають ступінь відчуття соціальної підтримки, довіри до значущих осіб і впевненості у можливості отримати допомогу за потреби. Високі показники свідчать про сформовану систему соціальних зв'язків, яка виступає буфером у періоди життєвих випробувань;

- сімейна згуртованість – характеризує емоційну єдність і взаєморозуміння в родині, наявність спільних цінностей, взаємної турботи та стабільності у стосунках. Цей компонент забезпечує базове відчуття безпеки, приналежності та підтримки, що є ключовими чинниками психологічної рівноваги;

- самоприйняття – відображає позитивне ставлення до себе, здатність визнавати власні сильні та слабкі сторони без надмірної самокритики, упевненість у правильності власних рішень. Високий рівень самоприйняття свідчить про внутрішню узгодженість, цілісність «Я» та стійкість до зовнішніх оцінок;

- схильність до структурування життя – описує організованість, відповідальність і здатність до впорядкування власного життєвого простору. Ця шкала відображає вміння ставити реалістичні цілі, планувати діяльність, підтримувати внутрішній порядок і дисципліну, що сприяє збереженню відчуття контролю над подіями;

- соціальна компетентність – характеризує розвиток комунікативних навичок, емпатійність, уміння встановлювати і підтримувати міжособистісні контакти. Особи з високими показниками за цією шкалою здатні ефективно взаємодіяти, розуміти емоційні стани інших і вибудовувати конструктивні стосунки, що підсилює їх адаптаційний потенціал;

- сплановане майбутнє – виявляє усвідомленість власних життєвих орієнтирів, наявність реалістичних цілей, оптимізм та впевненість у

можливості досягнення бажаного. Цей показник відображає здатність бачити перспективу, формувати ціннісну спрямованість і зберігати внутрішню мотивацію навіть у складних обставинах [4].

У контексті даного дослідження Шкала Резильєнтності Resilience Scale for Adults (RSA) у адаптації Д. Дубініна використовувалася як основний інструмент для діагностики змістового рівня резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій. Її застосування дозволило глибше з'ясувати, на яких внутрішніх і зовнішніх ресурсах ґрунтувалася психологічна стійкість досліджуваних, визначити, як ці ресурси взаємодіяли у процесі адаптації до екстремальних умов військової діяльності та після бойового досвіду.

Отже, застосування шкали RSA у нашому дослідженні дало можливість оцінити глибинну ресурсну структуру резильєнтності, яка забезпечувала ефективне функціонування військовослужбовців у постстресових умовах, сприяла інтеграції травматичного досвіду в систему особистісних цінностей та підтримувала смисложиттєву цілісність як основу психологічного відновлення.

Для вивчення глибинних когнітивних структур, що визначали сприйняття світу, себе та соціального оточення, у дослідженні використовувався *Опитувальник базових переконань Р. Янофф-Бульман* (WAS) [36] у україномовній адаптації Г. Чайки [5]. Ця методика є одним із провідних інструментів для діагностики світоглядних уявлень, що формують фундаментальні когнітивні схеми особистості. Вона дозволила дослідити стійкі, здебільшого переконання, на основі яких людина інтерпретує події, реагує на труднощі, формує ставлення до власного «Я» та до соціального середовища. Опитувальник дозволив виявити ті когнітивні орієнтації, що лежать в основі процесів оцінювання стресових ситуацій і визначають ефективність адаптації та відновлення після психотравмуючого досвіду [5; 36].

Інструмент охоплює вісім змістових шкал, які відображають ключові

складові базової картини світу:

- доброта світу – показує, наскільки особистість сприймає навколишню реальність як безпечну, впорядковану і передбачувану. Високі значення свідчать про переконання, що світ має сенс, підпорядковується закономірностям і не є загрозливим. Низькі показники, навпаки, можуть вказувати на сприйняття світу як хаотичного, ворожого або небезпечного середовища, що підсилює тривогу та почуття безпорадності;

- доброта людей – відображає рівень довіри до інших, віру у їхню чесність, доброзичливість і схильність діяти з міркувань добра. Високі показники вказують на готовність до взаємодії, відкритість і здатність будувати близькі стосунки. Низькі результати можуть сигналізувати про підозрілість, дистанційованість або очікування зради з боку інших;

- справедливість – характеризує переконання у тому, що життєві події розгортаються відповідно до моральних чи етичних законів, а люди отримують те, на що заслуговують. Особи з високими показниками за цією шкалою вірять, що добрі вчинки винагороджуються, а негативні мають наслідки. Занижені показники відображають відчуття несправедливості світу, фаталізм і втрату довіри до морального порядку речей;

- контрольованість – визначає ступінь переконаності людини у своїй здатності впливати на перебіг подій, приймати ефективні рішення і керувати власним життям. Високі значення свідчать про інтернальний локус контролю, віру у власну активність і відповідальність за наслідки дій. Низькі показники можуть вказувати на зовнішній локус контролю, почуття залежності від обставин або інших людей;

- випадковість – відображає схильність інтерпретувати події як результат непередбачуваних, неконтрольованих обставин або долі. Особи з високими балами схильні сприймати життя як хаотичне й залежне від випадку, тоді як низькі показники вказують на відчуття закономірності, послідовності та причинності подій;

- цінність власного «я» – описує рівень самоповаги, впевненості у

власній значущості, гідності та здатності бути об'єктом позитивного ставлення з боку інших. Високі показники відображають стабільне позитивне ставлення до себе, прийняття власних недоліків і почуття власної цінності. Низькі результати можуть вказувати на внутрішню невпевненість, схильність до самозвинувачення чи занижену самооцінку;

- самоконтроль – характеризує переконання у власній здатності регулювати поведінку, емоційні реакції й дії, дотримуючись внутрішніх принципів і цінностей. Високі показники свідчать про самодисципліну, відповідальність і здатність зберігати емоційну рівновагу навіть у кризових ситуаціях. Низькі значення вказують на імпульсивність, емоційну нестабільність і труднощі у стримуванні реакцій;

- везіння – відображає ступінь віри в життєву удачу, сприятливий збіг обставин і позитивний вплив зовнішніх сил. Високі бали за цією шкалою свідчать про оптимістичне світосприйняття, впевненість у тому, що події можуть складатися на користь людини. Низькі показники можуть свідчити про песимізм, відчуття приреченості або переконання у відсутності контролю над життям [5; 36].

Застосування опитувальника дозволило оцінити цілісну когнітивну структуру базових переконань військовослужбовців, виявити рівень їхньої узгодженості, стабільності та взаємозв'язок із показниками резильєнтності. У межах даного дослідження використання україномовної версії опитувальника Р. Янофф-Бульман дало можливість простежити, як зміст базових переконань визначав характер сприйняття світу після участі у бойових діях, впливав на відновлення почуття безпеки, довіри до людей і позитивної самооцінки, що, у свою чергу, слугувало важливим когнітивним підґрунтям розвитку резильєнтності.

Для дослідження індивідуальних особливостей інтелектуальної переробки інформації та переважних способів вирішення проблемних ситуацій у роботі було використано *Опитувальник «Стили мислення»*

Р. Бремсона та А. Гаррісона. Ця методика ґрунтується на авторській концепції когнітивної диференціації, відповідно до якої мислення людини визначається домінуванням певних когнітивних стратегій, що формують індивідуальний підхід до аналізу, узагальнення та оцінки інформації. Опитувальник дозволяє виявити провідні типи інтелектуальної діяльності, які зумовлюють стиль прийняття рішень, спосіб організації мисленнєвого процесу та характер реагування на проблемні або стресові ситуації [30].

Методика описує п'ять основних стилів мислення, кожен із яких відображає специфічну логіку опрацювання інформації та прийняття рішень:

- синтетичний стиль – характеризує здатність інтегрувати різноманітні, іноді суперечливі ідеї у нові, цілісні концепції. Особи з вираженим синтетичним стилем схильні до творчого підходу, генерування оригінальних ідей, виявлення прихованих закономірностей і поєднання, здавалося б, несумісних фактів. Для них типовими є відкритість новому досвіду, толерантність до невизначеності та схильність до багатоваріантного бачення ситуації;

- ідеалістичний стиль – відображає орієнтацію на моральні принципи, гуманістичні цінності та соціальну гармонію. Люди з перевагою цього стилю керуються інтуїцією, внутрішніми переконаннями й етичними критеріями. Їм властиві прагнення до узгодження інтересів, емпатійність, схильність оцінювати рішення з позицій справедливості й значущості для інших, а не лише з точки зору ефективності;

- прагматичний стиль – вказує на орієнтацію на практичність, доцільність і досягнення конкретного результату. Особи цього типу віддають перевагу швидким, реалістичним рішенням, уникають надмірних роздумів і діють, виходячи з поточних обставин. Для них характерна гнучкість у виборі засобів, прагнення до ефективності, здатність адаптуватися до змін і раціонально використовувати ресурси;

- аналітичний стиль – відображає логічність, системність і послідовність у мисленні. Люди з аналітичним стилем прагнуть розкласти проблему на

складові, ретельно вивчити деталі, перевірити гіпотези та дійти висновку на основі доказів. Їм властиві обережність, дисциплінованість, критичність суджень і схильність до структурованого, методичного вирішення завдань;

- реалістичний стиль – демонструє орієнтацію на фактичність, конкретику та практичний досвід. Особи цього типу мислення сприймають світ у термінах об'єктивних даних, уникають абстрактних теоретичних міркувань і тяжіють до простих, перевірених шляхів вирішення завдань. Їм притаманні об'єктивність, точність, практичність і стабільність суджень [30].

У контексті даного дослідження опитувальник «Стилі мислення» було використано для аналізу когнітивних особливостей військовослужбовців – учасників бойових дій, що впливають на їхню здатність адаптуватися до змін, оцінювати ситуації небезпеки та приймати рішення в умовах стресу. Розподіл учасників за домінуючими стилями мислення дозволив встановити взаємозв'язки між типом когнітивної організації, особливостями мисленнєвих стратегій і рівнем резильєнтності, зокрема виявити, які стилі мислення сприяли гнучкості, ефективному подоланню труднощів і збереженню внутрішньої стабільності у кризових умовах.

Для оцінювання рівня переконаності у власній ефективності – тобто віри у здатність успішно діяти, долати труднощі та досягати поставлених цілей – у дослідженні застосовувалася Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale) Р. Шварцера та М. Єрусалема [57] в україномовній адаптації І. Галецької [1]. Цей інструмент є засобом для вивчення впевненості особистості у власних силах та її здатності ефективно справлятися з вимогами різних життєвих ситуацій. Методика дозволяє оцінити узагальнене відчуття внутрішньої компетентності, контроль над подіями та переконання в особистому впливі на життєві результати [1; 57].

Основна ідея шкали полягає в тому, що люди з високою самоефективністю схильні розглядати складні завдання не як загрозу, а як виклик, мобілізують свої ресурси, проявляють наполегливість і гнучкість у

процесі подолання перешкод. Натомість низький рівень самоефективності пов'язаний із сумнівами у власних можливостях, схильністю до уникання труднощів і швидкою втратою мотивації при невдачах [1; 57].

У межах даного дослідження Шкала загальної самоефективності використовувалася для оцінювання когнітивного ресурсу, що виступав однією з базових детермінант резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій. Її застосування дозволило з'ясувати, наскільки віра у власну здатність контролювати події, приймати ефективні рішення та досягати цілей сприяла психологічній стійкості, адаптаційній гнучкості та здатності до відновлення після травматичних подій.

Для оцінювання здатності особистості до когнітивної адаптації в умовах змін, стресу та невизначеності у дослідженні застосовувався *Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory – CFI)*, розроблений Д. Денісом та Дж. Вандер Валом. Ця методика є ефективним інструментом для визначення індивідуальних особливостей когнітивного функціонування, які забезпечують здатність особистості переосмислювати життєві події, знаходити альтернативні рішення та змінювати стратегії мислення відповідно до нових обставин. Вона дозволяє оцінити, наскільки людина вміє мислити варіативно, зберігаючи при цьому емоційну стабільність і конструктивність у складних або непередбачуваних ситуаціях [21].

Опитувальник когнітивної гнучкості Cognitive Flexibility Inventory має дві субшкали та інтегральний показник когнітивної гнучкості. Кожна зі шкал відображає окремий аспект адаптивного мислення:

- альтернативи – вимірює здатність людини створювати різні варіанти інтерпретації подій, поведінки інших чи власних дій, знаходити кілька можливих шляхів вирішення проблемної ситуації. Високі показники за цією шкалою свідчать про відкритість новим ідеям, здатність виходити за межі стереотипного мислення та використовувати гнучкі підходи до прийняття рішень. Низькі значення, навпаки, можуть вказувати на схильність до

ригідності, труднощі в переосмисленні досвіду та тенденцію до фіксації на одній точці зору;

- контроль – відображає переконання особистості у власній спроможності впливати на події, оцінювати складні обставини як такі, що піддаються конструктивному вирішенню, і брати відповідальність за результат. Високі бали за цією шкалою свідчать про інтернальний локус контролю, оптимізм і віру у здатність управляти своїми думками та діями. Низькі показники можуть бути пов'язані з почуттям безсилля, фаталізмом або униканням відповідальності;

- інтегральний показник когнітивної гнучкості, який розраховується за сумою балів двох субшкал – альтернативи та контроль, відображає загальний рівень здатності особистості до гнучкої когнітивної адаптації у змінних чи стресових умовах. Він характеризує не лише вміння знаходити різні шляхи розв'язання проблем, але й готовність особистості змінювати спосіб мислення, коли попередні стратегії виявляються неефективними, а також віру у власну здатність впливати на ситуацію та керувати власними реакціями. Високий загальний показник свідчить про розвинену когнітивну пластичність, відкритість новій інформації, уміння швидко переорієнтовувати мислення відповідно до нових умов і знаходити оптимальні рішення навіть у ситуаціях невизначеності. Низькі значення загального показника можуть свідчити про когнітивну ригідність – схильність до фіксації на усталених переконаннях, труднощі у зміні точок зору або стратегій поведінки, знижену гнучкість мислення та обмежену здатність до ефективного пристосування [21].

У контексті даного дослідження опитувальник CFI використовувався для вивчення когнітивної гнучкості як чинника резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій. Його застосування дозволило оцінити, наскільки військовослужбовці здатні адаптувати своє мислення до нових і стресових умов, шукати альтернативні варіанти дій, підтримувати когнітивну рівновагу в умовах невизначеності та психологічного навантаження. Отримані дані допомогли визначити роль когнітивної

гнучкості як механізму внутрішнього відновлення та ефективної адаптації, що сприяє збереженню функціональної стійкості особистості у військовому середовищі.

На **третьому етапі** проводилося емпіричне обстеження вибірки з використанням зазначених методик. Дослідження здійснювалося із дотриманням етичних принципів добровільності, конфіденційності та інформованої згоди. Було зібрано первинні дані, які відображали індивідуальні відмінності у рівнях когнітивної гнучкості, базових переконаннях, самоефективності, стилях мислення та показниках резильєнтності.

На **четвертому етапі** проведено обробку, статистичний аналіз та інтерпретацію отриманих результатів. Використано метод кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між когнітивними показниками і рівнем резильєнтності. На основі отриманих емпіричних даних було побудовано структурну модель когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців, що відображає провідні механізми адаптації, стресостійкості та внутрішнього відновлення після бойового досвіду.

На **п'ятому етапі** здійснено методологічне обґрунтування та розробку психологічної програми розвитку когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій. На підставі емпіричних результатів було визначено цільові напрямки психологічного впливу, спрямовані на розвиток когнітивної гнучкості, самоефективності, адаптивних переконань та конструктивних стилів мислення. Розроблена програма мала комплексний характер, включала елементи когнітивно-поведінкової терапії, тренінгові методи та психоедукаційні модулі, спрямовані на підвищення психологічної стійкості, відновлення внутрішніх ресурсів і формування адаптивних способів подолання наслідків стресових подій.

2.3. Взаємозв'язок когнітивних чинників та процесуальної резильєнтності військовослужбовців

Завданням цього етапу дослідження було виявлення особливостей взаємозв'язку когнітивних чинників – базових переконань, когнітивної гнучкості, самоефективності та індивідуальних стилів мислення – з показниками процесуальної резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій. Основна увага приділялася з'ясуванню того, як особливості когнітивної сфери – зміст і структура базових переконань, рівень когнітивної адаптивності, віра у власну ефективність та характер інтелектуальної діяльності – впливають на здатність ефективно долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати контроль над поведінкою та відновлюватися після психотравмуючих подій.

Теоретичні засади дослідження передбачали, що когнітивні чинники відіграють провідну роль у формуванні процесуальної резильєнтності, оскільки саме вони визначають інтерпретацію складних ситуацій, регулюють процеси осмислення досвіду й забезпечують мобілізацію ресурсів саморегуляції. Позитивні базові переконання, високий рівень когнітивної гнучкості, сформоване відчуття самоефективності та адаптивні стилі мислення очікувано пов'язані з підвищенням стресостійкості, ініціативності та гнучкості реагування у кризових обставинах. Натомість когнітивна ригідність, низька віра у власні можливості, деструктивні переконання та неадаптивні мисленнєві стратегії можуть знижувати здатність до подолання стресу, ускладнювати саморегуляцію й послаблювати відновлювальні механізми.

На першому кроці емпіричного аналізу було здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками опитувальника базових переконань Р. Янофф-Бульман (WAS) та Шкали резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-25), що відображає процесуальний аспект резильєнтності. Отримані результати дали змогу простежити, яким чином

зміст когнітивних переконань співвідноситься з рівнем здатності військовослужбовців ефективно адаптуватися, саморегулюватися та відновлюватися після стресових подій.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками базових переконань та компонентами процесуальної резильєнтності подані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки між показниками базових переконань (WAS) та компонентами процесуальної резильєнтності (CD-RISC-25)

Показники базових переконань	Компоненти процесуальної резильєнтності							
	Орієнтація на виклики і досягнення цілей	Самоконтроль та здатність долати труднощі	Самодетермінація та осмисленість життя	Стресостійкість	Конструктивні копінги	Соціальні контакти	Оптимальна регуляція	Відкритість життєвому досвіду
Доброта світу	0,38*	0,35*	0,44**	0,40**	0,36*	0,33*		
Доброта людей	0,34*	0,37*	0,41**	0,39*	0,35*	0,43**	0,38*	
Справедливість		0,33*	0,36*	0,42**		0,34*		
Контрольованість	0,44**	0,46**	0,41**	0,39*	0,35*		0,37*	
Випадковість	-0,39*	-0,35*	-0,43**	-0,40**	-0,33*			
Цінність власного «я»	0,46**	0,43**	0,49**	0,42**	0,36*	0,35*	0,39*	0,34*
Самоконтроль	0,35*	0,41**	0,38*	0,40**	0,37*		0,36*	
Везіння	0,33*		0,37*	0,35*	0,34*	0,39*		

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками базових переконань за методикою Р. Янофф-Бульман (WAS) та компонентами процесуальної резильєнтності, вимірними за шкалою К. Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-25), дозволили виявити низку статистично значущих зв'язків, які відображають роль когнітивних структур у забезпеченні стресостійкості військовослужбовців – учасників бойових дій (табл. 2.1).

Згідно з отриманими результатами, позитивні уявлення про світ і людей виступають важливим когнітивним ресурсом, який підтримує здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після впливу психотравмуючих подій. Зокрема, показник «доброта світу» виявив позитивні кореляції з орієнтацією на виклики і досягнення цілей ($r = 0,38$; $p < 0,05$), самоконтролем та здатністю долати труднощі ($r = 0,35$; $p < 0,05$), а також із самодетермінацією та осмисленістю життя ($r = 0,44$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що військовослужбовці, які сприймають навколишній світ як безпечний і впорядкований, виявляють вищу впевненість у своїх силах, наполегливість та здатність діяти цілеспрямовано навіть у складних обставинах.

Показник «доброта людей» також демонструє значущі позитивні зв'язки з більшістю компонентів процесуальної резильєнтності, зокрема із самоконтролем ($r = 0,37$; $p < 0,05$), стресостійкістю ($r = 0,39$; $p < 0,05$), соціальними контактами ($r = 0,43$; $p < 0,01$) та орієнтацією на виклики ($r = 0,34$; $p < 0,05$). Це підтверджує, що довіра до інших, віра у їх доброзичливість і чесність формують відчуття підтримки та взаємозв'язку, що є основою для відновлення після стресових впливів.

«Віра у справедливість світу» виявилася помірно пов'язаною із самоконтролем ($r = 0,33$; $p < 0,05$), самодетермінацією ($r = 0,36$; $p < 0,05$) та стресостійкістю ($r = 0,42$; $p < 0,01$). Така закономірність вказує на те, що сприйняття світу як морально впорядкованого підсилює здатність зберігати психологічну стабільність та віру у сенс власних зусиль навіть у кризових умовах.

Показник «контрольованості» виявив найбільшу кількість значущих зв'язків із показниками резильєнтності. Високі кореляції спостерігалися з орієнтацією на виклики ($r = 0,44$; $p < 0,01$), самоконтролем ($r = 0,46$; $p < 0,01$) та самодетермінацією ($r = 0,41$; $p < 0,01$). Це свідчить, що віра у власну здатність впливати на перебіг подій є одним із центральних когнітивних чинників процесуальної резильєнтності. Особи з інтернальним локусом контролю краще справляються зі стресом, оскільки сприймають труднощі як

виклик, а не як загрозу.

Натомість показник «випадковості» продемонстрував негативні кореляції з більшістю компонентів процесуальної резильєнтності, зокрема зі стресостійкістю ($r = -0,40$; $p < 0,01$), самодетермінацією ($r = -0,43$; $p < 0,01$) та орієнтацією на виклики ($r = -0,39$; $p < 0,05$). Це означає, що переконання про хаотичність світу та залежність життєвих подій від випадку знижують відчуття контролю, зменшують ініціативність та ускладнюють мобілізацію внутрішніх ресурсів у стресових умовах.

Серед внутрішньоособистісних когнітивних установок особливу роль відіграє «цінність власного «Я», що продемонструвала найвищі кореляції з більшістю показників резильєнтності: із самодетермінацією ($r = 0,49$; $p < 0,01$), орієнтацією на виклики ($r = 0,46$; $p < 0,01$), самоконтролем ($r = 0,43$; $p < 0,01$) та стресостійкістю ($r = 0,42$; $p < 0,01$). Це вказує, що позитивна самооцінка, самоповага та відчуття власної гідності формують основу психологічної стійкості та сприяють активній позиції у подоланні труднощів.

Значущі зв'язки також спостерігаються між показником «самоконтролю» як базового переконання та однойменним компонентом процесуальної резильєнтності ($r = 0,41$; $p < 0,01$), а також із стресостійкістю ($r = 0,40$; $p < 0,01$) та орієнтацією на виклики ($r = 0,35$; $p < 0,05$). Це підтверджує, що віра у власну здатність контролювати поведінку й емоції тісно пов'язана з реальними проявами саморегуляції у стресових ситуаціях.

Показник «везіння» продемонстрував помірні позитивні зв'язки з орієнтацією на виклики ($r = 0,33$; $p < 0,05$), самодетермінацією ($r = 0,37$; $p < 0,05$) та соціальними контактами ($r = 0,39$; $p < 0,05$). Така тенденція свідчить про те, що оптимістичне ставлення до життя, віра у сприятливі обставини та позитивні зміни посилюють готовність до дії та підтримують емоційну стійкість.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що позитивна когнітивна система переконань (висока довіра до світу та людей, інтернальний локус контролю, висока цінність власного «Я» і самоконтроль) тісно пов'язана

з розвитком процесуальної резильєнтності. Натомість домінування переконань про непередбачуваність і хаотичність світу супроводжується зниженням здатності до саморегуляції та психологічного відновлення. Це підтверджує положення когнітивних теорій, згідно з якими базові переконання формують когнітивну основу стресоподолання та забезпечують інтеграцію травматичного досвіду у цілісну картину світу, що є фундаментом резильєнтності військовослужбовців у післябойовий період.

На наступному етапі було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками опитувальника «Стилі мислення» Р. Бремсона та А. Гаррісона і Шкали резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-25), яка відображає процесуальний аспект резильєнтності. Метою цього етапу було з'ясування, як індивідуальні когнітивні стилі – характерні способи сприйняття, аналізу та інтерпретації інформації – пов'язані зі здатністю військовослужбовців ефективно діяти у стресових ситуаціях, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати психоемоційну стабільність після бойового досвіду.

Теоретичне підґрунтя цього аналізу базувалося на припущенні, що різні типи мислення формують специфічні стратегії реагування на складні обставини: гнучке, цілісне, реалістичне чи аналітичне мислення може сприяти розвитку процесуальної резильєнтності, тоді як надмірна ригідність або схильність до ідеалізованих уявлень можуть знижувати адаптивність і ефективність подолання стресу.

Отримані результати дозволили простежити, яким чином когнітивні стилі мислення пов'язані з різними компонентами процесуальної резильєнтності, зокрема із самоконтролем, самодетермінацією, стресостійкістю, орієнтацією на виклики та здатністю до конструктивних копінгів.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками стилів мислення та компонентами процесуальної

резильєнтності подані у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Кореляційні зв'язки між показниками стилів мислення
(Р. Бремсон, А. Гаррісон) та компонентами
процесуальної резильєнтності (CD-RISC-25)**

Показники стилів мислення	Компоненти процесуальної резильєнтності							
	Орієнтація на виклики і досягнення цілей	Самоконтроль та здатність долати труднощі	Самодетермінація та осмисленість життя	Стресостійкість	Конструктивні копіинги	Соціальні контакти	Оптимальна регуляція	Відкритість життєвому досвіду
Синтетичний стиль	0,41**	0,36*	0,38*	0,34*	0,35*		0,37*	0,40**
Ідеалістичний стиль		0,33*	0,39*	0,35*		0,42**	0,36*	
Прагматичний стиль	0,45**	0,43**	0,37*	0,41**	0,44**		0,39*	0,34*
Аналітичний стиль	0,36*	0,40**	0,35*	0,42**	0,33*		0,38*	
Реалістичний стиль	0,39*	0,37*	0,42**	0,35*		0,33*		0,34*

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками стилів мислення за опитувальником Р. Бремсона та А. Гаррісона і компонентами процесуальної резильєнтності, виміряними за шкалою К. Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-25), дозволили виявити низку статистично значущих зв'язків, які розкривають роль індивідуальних когнітивних стратегій у забезпеченні стресостійкості військовослужбовців – учасників бойових дій (табл. 2.2).

Отримані результати свідчать, що характерні способи мислення безпосередньо пов'язані з процесами саморегуляції, емоційної стабільності та адаптивного реагування в умовах бойового стресу. Виявлені закономірності підтверджують, що когнітивна організація мислення є важливим чинником процесуальної резильєнтності, адже вона визначає не лише спосіб інтерпретації подій, а й здатність особистості зберігати конструктивну

активність у складних ситуаціях.

Показник синтетичного стилю мислення демонструє позитивні кореляції з більшістю компонентів процесуальної резильєнтності: орієнтацією на виклики і досягнення цілей ($r = 0,41$; $p < 0,01$), самоконтролем ($r = 0,36$; $p < 0,05$), осмисленістю життя ($r = 0,38$; $p < 0,05$), оптимальною регуляцією ($r = 0,37$; $p < 0,05$) та відкритістю життєвому досвіду ($r = 0,40$; $p < 0,01$). Це вказує на те, що здатність поєднувати різні ідеї, бачити неочевидні зв'язки та використовувати нестандартні підходи є суттєвим когнітивним ресурсом для збереження внутрішньої рівноваги. Військовослужбовці з вираженим синтетичним стилем мислення здатні до гнучкого переосмислення ситуації, що сприяє їхній психологічній стійкості та адаптації.

Ідеалістичний стиль мислення також виявив позитивні зв'язки із самоконтролем ($r = 0,33$; $p < 0,05$), самодетермінацією ($r = 0,39$; $p < 0,05$), стресостійкістю ($r = 0,35$; $p < 0,05$), соціальними контактами ($r = 0,42$; $p < 0,01$) та оптимальною регуляцією ($r = 0,36$; $p < 0,05$). Такі результати можна інтерпретувати як свідчення того, що орієнтація на моральні цінності, гуманістичні ідеали та гармонізацію відносин виступає важливим стабілізуючим чинником у стресових ситуаціях. Ідеалістичний стиль мислення допомагає військовослужбовцям підтримувати почуття сенсу, бачити цінність власних дій і зберігати зв'язок із соціальним оточенням, що знижує ризик емоційного виснаження.

Прагматичний стиль мислення продемонстрував найширшу систему значущих зв'язків із компонентами процесуальної резильєнтності. Він тісно пов'язаний з орієнтацією на виклики і досягнення цілей ($r = 0,45$; $p < 0,01$), самоконтролем ($r = 0,43$; $p < 0,01$), стресостійкістю ($r = 0,41$; $p < 0,01$), конструктивними копінгамі ($r = 0,44$; $p < 0,01$), оптимальною регуляцією ($r = 0,39$; $p < 0,05$) та відкритістю життєвому досвіду ($r = 0,34$; $p < 0,05$). Такі результати свідчать, що практична спрямованість мислення, орієнтація на результат та ефективність у досягненні цілей підвищують здатність військовослужбовців діяти зібрано та цілеспрямовано у кризових ситуаціях.

Особи з переважанням прагматичного стилю легше мобілізують ресурси та швидше переходять від оцінки ситуації до її конструктивного вирішення.

Аналітичний стиль мислення виявив значущі кореляції із самоконтролем ($r = 0,40$; $p < 0,01$), стресостійкістю ($r = 0,42$; $p < 0,01$), орієнтацією на виклики ($r = 0,36$; $p < 0,05$), конструктивними копінгамі ($r = 0,33$; $p < 0,05$) та оптимальною регуляцією ($r = 0,38$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що логічність, системність і структурованість мислення сприяють підвищенню емоційної стабільності та контролю над поведінкою. Аналітичне мислення дозволяє раціонально оцінювати обставини, прогнозувати наслідки дій і знижувати рівень невизначеності, що є ключовим для підтримання процесуальної резильєнтності.

Позитивні кореляції реалістичного стилю мислення із самодетермінацією ($r = 0,42$; $p < 0,01$), орієнтацією на виклики ($r = 0,39$; $p < 0,05$), самоконтролем ($r = 0,37$; $p < 0,05$), соціальними контактами ($r = 0,33$; $p < 0,05$) та відкритістю життєвому досвіду ($r = 0,34$; $p < 0,05$) свідчать про те, що орієнтація на факти, об'єктивність суджень і практичний підхід до реальності підсилюють стійкість до стресу. Такий тип мислення допомагає уникати надмірної емоційності, зберігати ясність оцінки ситуації та приймати виважені рішення.

Отже, проведений аналіз показує, що гнучкі, прагматично-аналітичні та реалістичні стилі мислення є когнітивними передумовами високого рівня процесуальної резильєнтності. Вони забезпечують ефективну інтеграцію раціональних і практичних стратегій у подоланні труднощів, формують здатність до швидкого прийняття рішень, підтримують внутрішню організованість та конструктивне ставлення до стресу.

Водночас менш виражені зв'язки ідеалістичного стилю з регуляційними компонентами вказують, що орієнтація на морально-ціннісні принципи відіграє допоміжну, проте стабілізуючу роль у процесах психологічного відновлення. Таким чином, результати підтверджують важливість когнітивних стратегій мислення як чинників процесуальної резильєнтності, які визначають

індивідуальні способи сприйняття, оцінки та подолання стресових ситуацій у військовослужбовців.

На наступному етапі було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками самоефективності за шкалою Р. Шварцера та М. Єрусалема та компонентами процесуальної резильєнтності, визначеними за Шкалою резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-25). Завданням цього етапу було з'ясування ролі когнітивного чинника самоефективності – тобто віри особистості у власну здатність впливати на події, контролювати життєві обставини, мобілізувати внутрішні ресурси та досягати поставлених цілей – у забезпеченні психологічної стійкості військовослужбовців – учасників бойових дій.

Теоретичною передумовою цього аналізу було припущення, що висока самоефективність виступає провідним когнітивним механізмом процесуальної резильєнтності, оскільки сприяє активному подоланню стресу, підвищує впевненість у власних можливостях і знижує вплив дезорганізуючих емоцій у ситуаціях ризику та невизначеності.

Отримані результати дали змогу виявити, яким чином рівень віри у власну компетентність і контроль над життєвими подіями корелює із показниками ефективного функціонування, психологічного відновлення та саморегуляції військовослужбовців. Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками самоефективності та компонентами процесуальної резильєнтності подані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Кореляційні зв'язки між показниками загальної самооефективності
(Р. Шварцер, М. Єрусалем) та компонентами процесуальної
резильєнтності (CD-RISC-25)**

Показник самооефективності	Компоненти процесуальної резильєнтності							
	Орієнтація на виклики і досягнення цілей	Самоконтроль та здатність долати труднощі	Самодетермінація та осмисленість життя	Стресостійкість	Конструктивні копінги	Соціальні контакти	Оптимальна регуляція	Відкритість життєвому досвіду
Загальна самооефективність	0,63**	0,58**	0,54**	0,61**	0,57**	0,46**	0,52**	0,49**

*Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.*

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками загальної самооефективності за шкалою Р. Шварцера та М. Єрусалема і компонентами процесуальної резильєнтності, виміряними за Шкалою К. Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-25), продемонстрували високий рівень статистично значущих позитивних кореляцій між усіма досліджуваними змінними (табл. 2.3). Це свідчить про те, що самооефективність виступає одним із провідних когнітивних чинників процесуальної резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій, забезпечуючи мобілізацію внутрішніх ресурсів, здатність до саморегуляції та збереження психологічної рівноваги у стресових умовах.

Отримані дані підтвердили, що віра у власну компетентність і контроль над ситуацією безпосередньо пов'язана із здатністю особистості долати труднощі, діяти впевнено та ефективно в умовах невизначеності. Зокрема, найвищий рівень кореляції спостерігається між самооефективністю та орієнтацією на виклики і досягнення цілей ($r = 0,63$; $p < 0,01$), що відображає прагнення діяти цілеспрямовано, зберігаючи мотивацію до досягнення навіть у складних чи небезпечних ситуаціях. Військовослужбовці з високим рівнем самооефективності сприймають труднощі як виклик, а не як загрозу, що

стимулює активне подолання перешкод і сприяє адаптивній поведінці.

Суттєвий позитивний зв'язок між самоефективністю та самоконтролем і здатністю долати труднощі ($r = 0,58$; $p < 0,01$) свідчить, що переконання у власній спроможності ефективно впливати на події сприяє розвитку внутрішньої дисципліни, емоційної стабільності та вміння діяти раціонально у стресових обставинах. Цей зв'язок відображає когнітивну основу саморегуляції, яка дозволяє утримувати емоції під контролем і зосереджуватись на розв'язанні завдань.

Високі кореляції між самоефективністю та стресостійкістю ($r = 0,61$; $p < 0,01$) свідчать про те, що особистості, які вірять у власну здатність справлятися з труднощами, більш успішно відновлюються після психоемоційних навантажень. Самоефективність сприяє когнітивній переоцінці стресових ситуацій, знижує рівень тривоги та формує оптимістичне ставлення до можливостей подолання наслідків бойового досвіду.

Позитивний зв'язок із самодетермінацією та осмисленістю життя ($r = 0,54$; $p < 0,01$) вказує на те, що самоефективність пов'язана не лише з поведінковою, а й зі смисловою сферою особистості. Високий рівень віри у власну компетентність супроводжується чітким усвідомленням життєвих цілей, цінностей і внутрішньої мотивації, що є ключовими компонентами резильєнтності. Такі особи сприймають себе як активних суб'єктів подій, відповідальних за результати власних дій, що забезпечує високий рівень психологічної стійкості.

Зв'язки самоефективності з конструктивними копінгами ($r = 0,57$; $p < 0,01$) та оптимальною регуляцією ($r = 0,52$; $p < 0,01$) підтверджують, що цей когнітивний чинник є основою для формування адаптивних стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Особи з високим рівнем самоефективності схильні використовувати активні способи подолання проблем, спрямовані на вирішення ситуації, а не на уникання або пасивне очікування. Вони ефективно координують власні думки, емоції та дії, підтримуючи внутрішню гармонію навіть у напружених умовах служби.

Кореляційні зв'язки між самоефективністю та соціальними контактами ($r = 0,46$; $p < 0,01$) засвідчують, що впевненість у власних можливостях сприяє відкритості до соціальної взаємодії, готовності приймати та надавати підтримку. Такі військовослужбовці демонструють вищий рівень комунікативної компетентності, взаємодіють конструктивно, що підсилює їхню здатність до колективної адаптації.

Позитивна кореляція із відкритістю життєвому досвіду ($r = 0,49$; $p < 0,01$) відображає, що високий рівень самоефективності поєднується з гнучкістю у сприйнятті нових обставин, здатністю до навчання та переосмислення попереднього досвіду. Така установка сприяє розвитку когнітивної адаптивності, яка дозволяє ефективно функціонувати у непередбачуваних умовах бойової діяльності.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що самоефективність є системоутворювальним когнітивним чинником процесуальної резильєнтності, який забезпечує цілеспрямованість, саморегуляцію, гнучкість і мотиваційну стійкість військовослужбовців. Високий рівень віри у власну компетентність виступає захисним психологічним механізмом, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу, ефективно діяти в умовах стресу та успішно відновлюватися після психотравмуючих подій.

Таким чином, отримані дані емпірично підтверджують теоретичне припущення про ключову роль самоефективності у структурі когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців, що визначає її як базовий механізм адаптивного функціонування в екстремальних умовах військової діяльності.

На наступному етапі було здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками когнітивної гнучкості за Опитувальником когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory – CFI, Д. Деніс, Дж. Вандер Вал) та компонентами процесуальної резильєнтності, визначеними за Шкалою

резильєнтності К. Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-25). Метою цього етапу було з'ясування ролі когнітивної гнучкості як механізму психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій, а також виявлення того, як здатність до варіативного мислення, переоцінки подій і пошуку альтернативних шляхів вирішення проблем пов'язана з особистісною стійкістю, самоконтролем та ефективністю подолання стресу.

Когнітивна гнучкість розглядається як ключовий когнітивний чинник процесуальної резильєнтності, оскільки вона забезпечує здатність особистості швидко адаптувати способи мислення до змін середовища, сприймати нові обставини не як загрозу, а як можливість для розвитку, а також сприяє регуляції емоційних реакцій через переосмислення ситуації. Теоретичні підходи (Д. Деніс, Дж. Вандер Вал; С. Бонанно; А. Бандура) підкреслюють, що саме когнітивна гнучкість є механізмом, який перетворює дезорганізуючий вплив стресу на конструктивний досвід подолання, забезпечуючи ефективність саморегуляції та адаптації.

У межах цього етапу аналізу особлива увага приділялася тому, як рівень альтернативності мислення та відчуття контролю над ситуацією пов'язаний із різними аспектами процесуальної резильєнтності – орієнтацією на виклики, самоконтролем, стресостійкістю, конструктивними копінгами, оптимальною регуляцією та відкритістю новому досвіду.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками когнітивної гнучкості та компонентами процесуальної резильєнтності подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між показниками когнітивної гнучкості (CFI) та компонентами процесуальної резильєнтності (CD-RISC-25)

Показники когнітивної гнучкості	Компоненти процесуальної резильєнтності							
	Орієнтація на виклики і досягнення цілей	Самоконтроль та здатність долати труднощі	Самодетермінація та осмисленість життя	Стресостійкість	Конструктивні копінги	Соціальні контакти	Оптимальна регуляція	Відкритість життєвому досвіду
Альтернативи	0,45**	0,38*	0,41**	0,44**	0,37*	0,35*	0,39*	0,43**
Контроль	0,42**	0,47**	0,40**	0,46**	0,38*		0,44**	0,36*
Загальний показник когнітивної гнучкості	0,49**	0,52**	0,45**	0,50**	0,43**	0,37*	0,46**	0,41**

*Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.*

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками когнітивної гнучкості за Опитувальником когнітивної гнучкості (CFI, Д. Деніс, Дж. Вандер Вал) та компонентами процесуальної резильєнтності за Шкалою К. Коннора та Дж. Девідсона (CD-RISC-25) засвідчили наявність виражених позитивних кореляційних зв'язків між цими змінними (табл. 2.4). Отримані результати підтверджують, що когнітивна гнучкість є одним із провідних механізмів формування процесуальної резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій, оскільки забезпечує здатність адаптувати способи мислення до нових або непередбачуваних умов, підтримувати контроль над поведінкою та емоційним станом, а також формувати конструктивне ставлення до життєвих труднощів.

Високі показники когнітивної гнучкості свідчать про здатність особистості знаходити альтернативні шляхи розв'язання проблем, переосмислювати стресові події й адаптувати свої дії відповідно до змін зовнішнього середовища. Відповідно, військовослужбовці, які демонструють гнучке мислення, виявляють вищу стресостійкість, кращу саморегуляцію та ефективнішу здатність до відновлення після психотравмуючих подій.

Зокрема, показник «альтернативи», що відображає схильність особистості шукати кілька варіантів інтерпретації ситуацій та можливих рішень, має значущі позитивні зв'язки з більшістю компонентів процесуальної резильєнтності. Найвищі коефіцієнти кореляції виявлено з орієнтацією на виклики і досягнення цілей ($r = 0,45$; $p < 0,01$), стресостійкістю ($r = 0,44$; $p < 0,01$) та відкритістю життєвому досвіду ($r = 0,43$; $p < 0,01$). Це свідчить, що здатність розглядати ситуацію з різних ракурсів, приймати можливість змін і використовувати кілька стратегій дій забезпечує адаптивність у кризових умовах. Особи з високими показниками альтернативності мислення сприймають труднощі не як загрозу, а як завдання, що підлягає вирішенню, що суттєво підвищує рівень їхньої процесуальної резильєнтності.

Показник «контроль», який відображає віру у власну спроможність впливати на перебіг подій, також виявив тісні позитивні зв'язки з компонентами процесуальної резильєнтності, зокрема із самоконтролем ($r = 0,47$; $p < 0,01$), стресостійкістю ($r = 0,46$; $p < 0,01$), орієнтацією на виклики ($r = 0,42$; $p < 0,01$) та оптимальною регуляцією ($r = 0,44$; $p < 0,01$). Це підкреслює, що сприйняття себе як активного суб'єкта подій сприяє більш ефективній мобілізації ресурсів, розвитку внутрішньої стабільності та здатності утримувати контроль над власними емоціями і поведінкою навіть у складних або небезпечних ситуаціях.

Високі значення загального показника когнітивної гнучкості демонструють стійкі зв'язки з усіма компонентами процесуальної резильєнтності, серед яких найвищі коефіцієнти відзначено для самоконтролю ($r = 0,52$; $p < 0,01$), стресостійкості ($r = 0,50$; $p < 0,01$), орієнтації на виклики ($r = 0,49$; $p < 0,01$) та оптимальної регуляції ($r = 0,46$; $p < 0,01$). Така закономірність підтверджує, що когнітивна гнучкість є інтегральним механізмом, який дозволяє військовослужбовцям швидко перебудовувати мислення відповідно до змінних обставин, зберігати позитивне ставлення до труднощів і відновлювати ефективність після дії стресових факторів.

Помітні зв'язки між когнітивною гнучкістю та самодетермінацією і

осмисленістю життя ($r = 0,45$; $p < 0,01$), а також із конструктивними копінгамі ($r = 0,43$; $p < 0,01$) вказують, що гнучкість мислення сприяє не лише поведінковій адаптації, а й формуванню внутрішньої мотивації, готовності брати відповідальність за власні рішення та переосмислювати особистий досвід.

Позитивний зв'язок когнітивної гнучкості із соціальними контактами ($r = 0,37$; $p < 0,05$) свідчить про те, що гнучкість мислення сприяє комунікативній відкритості та здатності до конструктивної взаємодії з іншими. Такі особи легше встановлюють довірливі стосунки, сприймають підтримку як ресурс і самі здатні її надавати, що є важливою умовою соціального аспекту резильєнтності.

Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що когнітивна гнучкість виступає центральним когнітивним чинником процесуальної резильєнтності військовослужбовців, забезпечуючи гармонійну взаємодію когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів саморегуляції. Вона сприяє ефективному переосмисленню життєвих подій, зниженню інтенсивності дистресу, формуванню позитивних очікувань і гнучких стратегій дій, що підвищують здатність особистості відновлювати функціональну рівновагу після стресу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що високий рівень когнітивної гнучкості є необхідною умовою розвитку процесуальної резильєнтності, оскільки забезпечує варіативність мислення, здатність до когнітивної переоцінки, толерантність до невизначеності та готовність до змін – як ключові психологічні ресурси військовослужбовців у подоланні наслідків бойового стресу.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, поданого у підрозділі 2.3, можна зробити висновок, що когнітивні чинники відіграють провідну роль у формуванні процесуальної резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій. Позитивні базові переконання, гнучкі стилі мислення, високий

рівень самоефективності та когнітивної гнучкості забезпечують здатність ефективно адаптуватися до стресових обставин, зберігати внутрішню рівновагу, мобілізувати ресурси саморегуляції та відновлювати психологічну стабільність після впливу психотравмуючих подій.

Отримані дані підтверджують, що когнітивна сфера особистості є системоутворювальною основою процесуальної резильєнтності, оскільки саме вона визначає інтерпретацію подій, характер емоційного реагування та вибір адаптивних стратегій подолання. Розвинені когнітивні ресурси підсилюють стресостійкість, сприяють конструктивному переосмисленню досвіду та формуванню активної позиції у подоланні труднощів, що є ключовими показниками психологічної стійкості військовослужбовців.

2.4. Взаємозв'язок когнітивних чинників та змістової резильєнтності військовослужбовців

Завданням цього етапу емпіричного дослідження було виявлення особливостей взаємозв'язку когнітивних чинників – базових переконань, когнітивної гнучкості, самоефективності та індивідуальних стилів мислення – із показниками змістової резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій. Основна увага приділялася з'ясуванню того, як когнітивні особливості особистості впливають на систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують стабільність, смислову цілісність та психологічну підтримку у кризових обставинах.

Теоретичним підґрунтям аналізу стало положення про те, що змістова резильєнтність відображає глибинний рівень психологічної стійкості, який формується завдяки інтеграції когнітивних структур – переконань, способів мислення, самооцінки та уявлень про власні можливості – із емоційно-мотиваційними та соціально-поведінковими компонентами. Вона визначає здатність військовослужбовця знаходити сенс у пережитих подіях, спиратися на соціальні ресурси, підтримувати внутрішню гармонію та відчуття життєвої

перспективи.

На першому етапі емпіричного аналізу було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками опитувальника базових переконань Р. Янофф-Бульман (WAS) та Шкали змістової резильєнтності для дорослих (RSA) О. Фрібора у адаптації Д. Дубініна, яка відображає систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів психологічної стійкості.

Метою цього етапу було з'ясувати, як структура базових переконань особистості – уявлень про доброту світу та людей, справедливість, контрольованість подій, цінність власного «Я» та інші світоглядні орієнтири – пов'язана із розвитком змістових компонентів резильєнтності, таких як самоприйняття, соціальна підтримка, сімейна згуртованість, структурованість життя та орієнтація на майбутнє.

Отримані результати дали змогу простежити, яким чином глибинні когнітивні переконання військовослужбовців співвідносяться з їхніми смисловими, емоційними та міжособистісними ресурсами, що забезпечують цілісність, стабільність і здатність відновлюватися після травматичних переживань.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками базових переконань і компонентами змістової резильєнтності подані у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між показниками базових переконань (WAS, Р. Янофф-Бульман) та компонентами змістової резильєнтності (RSA, О. Фрібог, адаптація Д. Дубініна)

Показники базових переконань	Компоненти змістової резильєнтності					
	Соціальні ресурси	Сімейна згуртованість	Самоприйняття	Схильність до структурованого життя	Соціальна компетентність	Сплановане майбутнє
Доброта світу	0,38*	0,36*	0,42**	0,34*	0,35*	0,40**
Доброта людей	0,41**	0,39*	0,37*	0,33*	0,44**	0,35*

Справедливість	0,36*	0,34*	0,33*	0,38*		0,42**
Контрольованість	0,43**	0,45**	0,41**	0,37*	0,39*	0,44**
Випадковість	-0,40**	-0,37*	-0,43**	-0,35*		-0,33*
Цінність власного «Я»	0,47**	0,44**	0,49**	0,46**	0,42**	0,45**
Самоконтроль	0,35*	0,37*	0,40**	0,39*	0,36*	0,38*
Везіння	0,33*		0,36*	0,34*	0,35*	0,39*

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками базових переконань за опитувальником Р. Янофф-Бульман (WAS) та компонентами змістової резильєнтності, виміряними за шкалою О. Фрібора (RSA) у адаптації Д. Дубініна, засвідчили наявність переважно позитивних статистично значущих зв'язків між цими змінними (табл. 2.5). Отримані дані свідчать, що глибинна когнітивна структура базових переконань безпосередньо пов'язана з розвитком внутрішніх і зовнішніх ресурсів змістової резильєнтності, зокрема соціальною підтримкою, сімейною згуртованістю, самоприйняттям та орієнтацією на майбутнє.

Високі позитивні кореляції між показниками «доброти світу» та компонентами змістової резильєнтності – самоприйняттям ($r = 0,42$; $p < 0,01$), соціальними ресурсами ($r = 0,38$; $p < 0,05$) і спланованим майбутнім ($r = 0,40$; $p < 0,01$) – свідчать, що сприйняття світу як безпечного, впорядкованого та передбачуваного середовища формує відчуття базової довіри, упевненості у собі та відкритості до соціальної підтримки. Такі переконання сприяють формуванню позитивної картини світу, що полегшує інтеграцію складних або травматичних подій у загальний життєвий контекст.

«Доброта людей» також має стійкі позитивні зв'язки із соціальними ресурсами ($r = 0,41$; $p < 0,01$), сімейною згуртованістю ($r = 0,39$; $p < 0,05$), соціальною компетентністю ($r = 0,44$; $p < 0,01$) та самоприйняттям ($r = 0,37$; $p < 0,05$). Це свідчить, що віра у щирість, чесність і доброзичливість оточення є важливим чинником формування довірливих міжособистісних зв'язків, які виступають опорою для психологічного відновлення. Така установка знижує

почуття ізоляції, підтримує залученість у соціальне середовище та сприяє підвищенню емоційного благополуччя.

Переконання у справедливості світу продемонстрували помірні позитивні зв'язки із самоприйняттям ($r = 0,33$; $p < 0,05$), структурованістю життя ($r = 0,38$; $p < 0,05$) та орієнтацією на майбутнє ($r = 0,42$; $p < 0,01$). Це означає, що віра в існування морального порядку в навколишньому світі сприяє внутрішній гармонії, цілеспрямованості та вмінню підтримувати життєву організованість навіть після впливу стресових подій.

Найбільш виражені позитивні зв'язки спостерігаються за показником «контрольованості», який корелює із соціальними ресурсами ($r = 0,43$; $p < 0,01$), сімейною згуртованістю ($r = 0,45$; $p < 0,01$), самоприйняттям ($r = 0,41$; $p < 0,01$) та орієнтацією на майбутнє ($r = 0,44$; $p < 0,01$). Це підкреслює, що інтернальний локус контролю – переконання у можливості впливати на власне життя – є провідним когнітивним чинником змістової резильєнтності. Особи з такими установками частіше демонструють ініціативність, відповідальність за прийняті рішення та віру у можливість змінювати обставини на краще.

Показник «цінності власного «Я» має найвищі коефіцієнти кореляції майже з усіма компонентами змістової резильєнтності: самоприйняттям ($r = 0,49$; $p < 0,01$), соціальними ресурсами ($r = 0,47$; $p < 0,01$), сімейною згуртованістю ($r = 0,44$; $p < 0,01$), структурованістю життя ($r = 0,46$; $p < 0,01$) та орієнтацією на майбутнє ($r = 0,45$; $p < 0,01$). Це свідчить, що позитивна самооцінка, почуття власної гідності та впевненість у собі є основою для збереження внутрішньої цілісності та смислової стійкості. Саме ці переконання формують базу для конструктивного осмислення досвіду, зниження емоційного дистресу та побудови життєвих перспектив.

Показники «самоконтролю» демонструють значущі зв'язки із самоприйняттям ($r = 0,40$; $p < 0,01$), структурованістю життя ($r = 0,39$; $p < 0,05$) та соціальною компетентністю ($r = 0,36$; $p < 0,05$). Це підтверджує, що здатність контролювати власні емоції та поведінку є важливою когнітивною передумовою розвитку внутрішньої гармонії, організованості та впевненості у

власних силах.

Водночас показник «випадковості» продемонстрував негативні зв'язки із соціальними ресурсами ($r = -0,40$; $p < 0,01$), самоприйняттям ($r = -0,43$; $p < 0,01$) та орієнтацією на майбутнє ($r = -0,33$; $p < 0,05$). Це свідчить, що переконання про хаотичність світу, залежність життя від випадку та відсутність контролю над подіями знижують рівень довіри, впевненості та внутрішньої узгодженості, перешкоджаючи розвитку змістової резильєнтності.

Помірні позитивні зв'язки показника «везіння» із самоприйняттям ($r = 0,36$; $p < 0,05$), структурованістю життя ($r = 0,34$; $p < 0,05$) та спланованим майбутнім ($r = 0,39$; $p < 0,05$) свідчать, що оптимістичне ставлення до життя та очікування сприятливих обставин підтримують емоційне благополуччя та позитивне бачення майбутнього, виступаючи когнітивною передумовою зміцнення смислової стійкості.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що базові переконання особистості є ключовою когнітивною основою змістової резильєнтності військовослужбовців. Позитивні уявлення про світ, людей і власне «Я», інтернальний локус контролю та оптимістичне сприйняття життєвих подій формують систему смислових і соціальних ресурсів, що забезпечують внутрішню гармонію, підтримку та віру в майбутнє. Водночас переконання про випадковість і непередбачуваність подій асоціюються зі зниженням рівня змістової стійкості та відчуттям втрати життєвих орієнтирів.

Таким чином, результати підтверджують, що когнітивна структура базових переконань виконує регуляторну функцію у формуванні змістової резильєнтності, забезпечуючи психологічну опору, смислову цілісність і стійкість військовослужбовців до наслідків травматичного досвіду.

На наступному етапі було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками стилів мислення за опитувальником Р. Бремсона та А. Гаррісона і компонентами змістової резильєнтності, виміряними за

Шкалою Resilience Scale for Adults (RSA, О. Фрібог, у адаптації Д. Дубініна).

Метою цього етапу було з'ясування, як індивідуальні когнітивні стилі, що відображають особливості сприйняття, аналізу та інтерпретації інформації, пов'язані з внутрішніми і зовнішніми ресурсами змістової резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій. Особливу увагу приділено тому, як різні способи мислення – синтетичний, ідеалістичний, прагматичний, аналітичний та реалістичний – впливають на здатність підтримувати внутрішню гармонію, ефективну організацію життя, довірливі соціальні зв'язки та орієнтацію на майбутнє.

Теоретичною передумовою аналізу стало припущення, що гнучкі, раціональні та практично орієнтовані стилі мислення сприяють розвитку змістової резильєнтності, оскільки забезпечують адекватну оцінку подій, емоційну стабільність і ефективне використання соціальної підтримки. Натомість ригідні або надмірно емоційні когнітивні стратегії можуть обмежувати здатність особистості осмислювати життєві події, що ускладнює формування внутрішньої стійкості та смислової цілісності.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками стилів мислення та компонентами змістової резильєнтності подані у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Кореляційні зв'язки між показниками стилів мислення
(Р. Бремсон, А. Гаррісон) та компонентами змістової
резильєнтності (RSA, О. Фрібог, адаптація Д. Дубініна)**

Показники стилів мислення	Компоненти змістової резильєнтності					
	Соціальні ресурси	Сімейна згуртованість	Самоприйняття	Схильність до структурування життя	Соціальна компетентність	Сплановане майбутнє
Синтетичний стиль	0,39*	0,35*	0,41**	0,38*	0,37*	0,43**
Ідеалістичний стиль	0,34*	0,42**	0,36*		0,33*	0,40**

Прагматичний стиль	0,43**	0,46**	0,44**	0,41**	0,42**	0,47**
Аналітичний стиль	0,37*	0,33*	0,35*	0,44**		0,39*
Реалістичний стиль	0,35*	0,38*	0,33*	0,36*	0,34*	0,37*

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками стилів мислення (Р. Бремсон, А. Гаррісон) та компонентами змістової резильєнтності, оціненими за шкалою О. Фрібора (RSA) у адаптації Д. Дубініна, засвідчили наявність численних позитивних кореляційних зв'язків між цими змінними (табл. 2.6). Отримані результати свідчать, що когнітивні стилі мислення виступають важливими когнітивними чинниками формування змістової резильєнтності військовослужбовців, оскільки вони визначають характер осмислення життєвих подій, прийняття рішень, ставлення до себе та інших, а також впливають на ефективність використання соціальних і внутрішніх ресурсів.

Високі позитивні кореляції синтетичного стилю мислення з такими компонентами, як самоприйняття ($r = 0,41$; $p < 0,01$), сплановане майбутнє ($r = 0,43$; $p < 0,01$) та соціальні ресурси ($r = 0,39$; $p < 0,05$), свідчать, що здатність до інтеграції різноманітних ідей, гнучкість мислення та креативність сприяють розвитку внутрішньої гармонії, позитивного ставлення до себе й формуванню довіри до навколишніх. Особи з домінуванням синтетичного стилю схильні до цілісного сприйняття життєвих ситуацій, що дозволяє їм краще знаходити сенс у пережитому досвіді та формувати життєву перспективу навіть після травматичних подій.

Ідеалістичний стиль мислення продемонстрував позитивні зв'язки із сімейною згуртованістю ($r = 0,42$; $p < 0,01$), соціальною компетентністю ($r = 0,33$; $p < 0,05$) та спланованим майбутнім ($r = 0,40$; $p < 0,01$). Це свідчить, що орієнтація на моральні принципи, гуманістичні цінності та прагнення до гармонії у взаєминах підсилюють соціальну підтримку та взаєморозуміння у родинному колі, формуючи почуття єдності та довіри. Для

військовослужбовців із таким типом мислення характерна здатність бачити сенс у служінні, діяти відповідно до внутрішніх переконань і підтримувати соціальні зв'язки навіть у складних умовах бойового досвіду.

Найвищі кореляційні коефіцієнти зафіксовано для прагматичного стилю мислення, який пов'язаний з усіма компонентами змістової резильєнтності: соціальними ресурсами ($r = 0,43$; $p < 0,01$), сімейною згуртованістю ($r = 0,46$; $p < 0,01$), самоприйняттям ($r = 0,44$; $p < 0,01$), структурованістю життя ($r = 0,41$; $p < 0,01$), соціальною компетентністю ($r = 0,42$; $p < 0,01$) та спланованим майбутнім ($r = 0,47$; $p < 0,01$). Такі результати свідчать, що практичність, орієнтація на результат, ефективність у вирішенні проблем та адаптивність до змінних обставин є ключовими когнітивними детермінантами змістової резильєнтності. Прагматичне мислення дозволяє особистості мобілізувати наявні ресурси, підтримувати життєвий порядок і приймати зважені рішення навіть у ситуаціях високої невизначеності.

Аналітичний стиль мислення продемонстрував значущі зв'язки зі структурованістю життя ($r = 0,44$; $p < 0,01$), соціальними ресурсами ($r = 0,37$; $p < 0,05$) та орієнтацією на майбутнє ($r = 0,39$; $p < 0,05$). Це підкреслює, що схильність до логічного аналізу, системного мислення та планування забезпечує впорядкованість життєдіяльності, підвищує відчуття контролю над подіями й сприяє цілеспрямованості. Особи з вираженим аналітичним стилем мислення мають високий рівень когнітивної організованості, що допомагає їм зберігати стабільність у стресових обставинах та ефективно структурувати власний досвід.

Показник реалістичного стилю мислення має помірні позитивні зв'язки з більшістю компонентів змістової резильєнтності, зокрема із сімейною згуртованістю ($r = 0,38$; $p < 0,05$), структурованістю життя ($r = 0,36$; $p < 0,05$) та соціальними ресурсами ($r = 0,35$; $p < 0,05$). Це свідчить, що орієнтація на факти, об'єктивність суджень і раціональність у сприйнятті реальності формують відчуття стабільності, упевненості та внутрішньої опори. Реалістичне мислення забезпечує адекватну оцінку можливостей і ризиків, що

є важливою умовою психологічного відновлення після бойових переживань.

Отже, результати свідчать, що найбільш тісно зі змістовою резильєнтністю пов'язаний прагматичний стиль мислення, який поєднує реалістичність, цілеспрямованість і гнучкість у прийнятті рішень. Позитивний внесок у розвиток стійкості також роблять синтетичний, ідеалістичний та аналітичний стилі, тоді як відсутність значущих негативних кореляцій свідчить про узгоджений, адаптивний характер когнітивних стратегій мислення військовослужбовців.

Таким чином, можна зробити висновок, що когнітивні стилі мислення є важливими модераторами змістової резильєнтності, які визначають способи осмислення життєвих подій, характер реагування на стрес і здатність до побудови цілісного життєвого смислу. Найвищий рівень внутрішньої стійкості притаманний військовослужбовцям із гнучким, раціональним і практично зорієнтованим мисленням, що сприяє ефективному використанню ресурсів самопідтримки та соціальної взаємодії.

На наступному етапі емпіричного аналізу було здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками загальної самоефективності за Шкалою Р. Шварцера та М. Єрусалема (у адаптації І. Галецької) та компонентами змістової резильєнтності, виміряними за Шкалою Resilience Scale for Adults (RSA, О. Фрібог, у адаптації Д. Дубініна).

Метою цього етапу було з'ясування, яким чином віра у власну спроможність ефективно діяти, долати труднощі та досягати поставлених цілей пов'язана із розвитком внутрішніх і зовнішніх ресурсів змістової резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій. Оцінювався взаємозв'язок між переконанням у контролі над життєвими подіями, почуттям компетентності та впевненістю у власних силах – і такими характеристиками, як самоприйняття, соціальна підтримка, сімейна згуртованість, структурованість життя та орієнтація на майбутнє.

Теоретично дослідження спиралося на положення А. Бандури про

самоефективність як ключовий когнітивний механізм саморегуляції, що визначає вибір поведінкових стратегій, рівень наполегливості та стресостійкість особистості. У контексті військової служби саме самоефективність виступає важливою психологічною основою змістової резильєнтності, оскільки забезпечує впевненість у можливості впливати на ситуацію, приймати виважені рішення та підтримувати конструктивну активність навіть у кризових умовах.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками загальної самоефективності та компонентами змістової резильєнтності подані у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки між показниками загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем) та компонентами змістової резильєнтності (RSA, О. Фрібог, адаптація Д. Дубініна)

	Компоненти змістової резильєнтності					
	Соціальні ресурси	Сімейна згуртованість	Самоприйняття	Схильність до структурування	Соціальна компетентність	Сплановане майбутнє
Загальна самоефективність	0,55**	0,52**	0,58**	0,50**	0,47**	0,60**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками загальної самоефективності за Шкалою Р. Шварцера та М. Єрусалема (у адаптації І. Галецької) та компонентами змістової резильєнтності за шкалою О. Фрібора (RSA, у адаптації Д. Дубініна) показали стійкі, високозначущі позитивні зв'язки між цими показниками (табл. 2.7). Отримані результати підтверджують, що віра у власну спроможність долати труднощі та контролювати життєві події виступає провідним когнітивним чинником формування змістової резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій.

Показник загальної самоефективності продемонстрував тісні позитивні

кореляції з усіма компонентами змістової резильєнтності, що свідчить про його системоутворювальне значення у структурі психологічної стійкості. Найвищі коефіцієнти кореляції спостерігаються між самоефективністю та спланованим майбутнім ($r = 0,60$; $p < 0,01$) і самоприйняттям ($r = 0,58$; $p < 0,01$). Це свідчить, що впевненість у власних можливостях сприяє формуванню усвідомлених життєвих цілей, оптимістичної перспективи розвитку, а також позитивного ставлення до себе та прийняття власних рішень. Для військовослужбовців це має особливе значення, оскільки саме самоефективність забезпечує збереження внутрішньої опори, стійкості й мотивації до подолання наслідків бойового досвіду.

Високі позитивні зв'язки виявлено також між самоефективністю та соціальними ресурсами ($r = 0,55$; $p < 0,01$) і сімейною згуртованістю ($r = 0,52$; $p < 0,01$). Це означає, що впевненість у власних силах тісно пов'язана зі здатністю встановлювати та підтримувати конструктивні міжособистісні зв'язки, довіряти іншим і приймати соціальну підтримку. Самоефективні військовослужбовці активніше взаємодіють із соціальним оточенням, легше інтегруються у сімейні відносини, що підвищує відчуття безпеки, стабільності та емоційного захисту.

Позитивна кореляція між самоефективністю та структурованістю життя ($r = 0,50$; $p < 0,01$) свідчить про те, що особи з високим рівнем самоефективності схильні до організованості, планування й чіткого упорядкування повсякденної діяльності. Це підсилює здатність підтримувати життєвий баланс і відновлювати внутрішню стабільність у періоди змін або стресу.

Зв'язок між самоефективністю та соціальною компетентністю ($r = 0,47$; $p < 0,01$) підкреслює, що віра у власні можливості підвищує рівень комунікативної гнучкості, емпатії та впевненості у соціальних взаємодіях. Такі військовослужбовці здатні ефективніше взаємодіяти у колективі, знаходити спільні рішення, проявляти лідерські якості та підтримувати позитивний моральний клімат у групі.

Таким чином, отримані результати демонструють, що самоефективність є інтегральним когнітивним ресурсом, який впливає як на внутрішні, так і на зовнішні складові змістової резильєнтності. Вона формує впевненість у можливості впливати на події, забезпечує внутрішню гармонію, орієнтацію на майбутнє, соціальну залученість та адаптивність до змін середовища.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що високий рівень самоефективності є однією з центральних когнітивних передумов змістової резильєнтності військовослужбовців, оскільки він поєднує мотиваційно-ціннісний і регуляційний потенціал особистості. Віра у власні сили сприяє активній життєвій позиції, підвищує готовність до подолання труднощів, зменшує ризик дезадаптації та забезпечує відновлення внутрішньої рівноваги після стресових і травматичних подій.

На завершальному етапі емпіричного аналізу було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками когнітивної гнучкості за Опитувальником Cognitive Flexibility Inventory (CFI, Д. Деніс, Дж. Вандер Вал) та компонентами змістової резильєнтності, визначеними за Шкалою Resilience Scale for Adults (RSA, О. Фрібог, у адаптації Д. Дубініна).

Метою цього етапу було з'ясувати, як здатність військовослужбовців до переосмислення життєвих подій, варіативного мислення, знаходження альтернативних рішень і відчуття контролю над ситуацією пов'язана із системою внутрішніх і зовнішніх ресурсів змістової резильєнтності. Особливу увагу приділено ролі когнітивної гнучкості у підтриманні самоприйняття, соціальної взаємодії, організованості та орієнтації на майбутнє.

Теоретично дослідження спиралося на положення когнітивно-біхевіорального підходу та концепцію адаптивного мислення, згідно з якими когнітивна гнучкість виступає центральним механізмом психологічної стійкості, оскільки забезпечує можливість змінювати перспективу сприйняття, інтегрувати новий досвід і формувати конструктивні способи реагування на стрес. У контексті бойового досвіду саме когнітивна гнучкість дозволяє

військовослужбовцям не лише адаптувати поведінку до складних умов, а й зберігати смислову цілісність, активність і життєву орієнтацію.

Статистично значущі результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками когнітивної гнучкості та компонентами змістової резильєнтності подано у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки між показниками когнітивної гнучкості (CFI, Д. Деніс, Дж. Вандер Вал) та компонентами змістової резильєнтності (RSA, О. Фрібог, адаптація Д. Дубініна)

Показники когнітивної гнучкості	Компоненти змістової резильєнтності					
	Соціальні ресурси	Сімейна згуртованість	Самоприйняття	Схильність до структурування життя	Соціальна компетентність	Сплановане майбутнє
Альтернативи	0,39*	0,37*	0,44**	0,42**	0,36*	0,45**
Контроль	0,43**	0,46**	0,40**	0,38*	0,42**	0,47**
Загальний показник когнітивної гнучкості	0,47**	0,49**	0,46**	0,44**	0,45**	0,50**

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками когнітивної гнучкості за Опитувальником Cognitive Flexibility Inventory (CFI, Д. Деніс, Дж. Вандер Вал) та компонентами змістової резильєнтності, виміряними за шкалою О. Фрібора (RSA, у адаптації Д. Дубініна), засвідчили наявність виражених позитивних кореляційних зв'язків між усіма досліджуваними змінними (табл. 2.8). Отримані результати підтверджують, що когнітивна гнучкість є одним із провідних чинників формування змістової резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій, оскільки вона забезпечує здатність до варіативного мислення, переоцінки ситуацій та ефективного використання психологічних і соціальних ресурсів.

Показник «альтернативи», що відображає здатність особистості бачити кілька варіантів інтерпретації подій і можливих дій, продемонстрував

позитивні кореляції із самоприйняттям ($r = 0,44$; $p < 0,01$), структурованістю життя ($r = 0,42$; $p < 0,01$) та спланованим майбутнім ($r = 0,45$; $p < 0,01$). Це свідчить, що гнучкість у сприйнятті життєвих ситуацій сприяє формуванню внутрішньої гармонії, організованості та орієнтації на цілі. Особи, здатні розглядати події з різних позицій, легше адаптуються до змінних обставин, знаходять нові можливості розвитку й менше схильні до фіксації на негативному досвіді.

Високі позитивні зв'язки показника «контроль» із соціальними ресурсами ($r = 0,43$; $p < 0,01$), сімейною згуртованістю ($r = 0,46$; $p < 0,01$), соціальною компетентністю ($r = 0,42$; $p < 0,01$) та спланованим майбутнім ($r = 0,47$; $p < 0,01$) засвідчують, що віра у можливість впливати на перебіг подій та ефективно керувати власними діями прямо пов'язана з використанням соціальної підтримки, комунікативною відкритістю та оптимістичним ставленням до життя. Такі військовослужбовці сприймають труднощі як керовані, зберігають активну позицію у взаємодії з оточенням і демонструють високу готовність до відновлення психологічної рівноваги після стресу.

Найвищі коефіцієнти кореляцій отримано для загального показника когнітивної гнучкості, який має стійкі зв'язки з усіма компонентами змістової резильєнтності, зокрема із сімейною згуртованістю ($r = 0,49$; $p < 0,01$), спланованим майбутнім ($r = 0,50$; $p < 0,01$) та соціальними ресурсами ($r = 0,47$; $p < 0,01$). Це свідчить, що когнітивна гнучкість є інтегральним показником адаптивного потенціалу особистості, який забезпечує не лише поведінкову, а й смислову стійкість. Висока гнучкість мислення сприяє збереженню позитивного ставлення до себе, плануванню життєвих цілей, зміцненню сімейних і соціальних зв'язків, що є базовими елементами змістової резильєнтності.

Зв'язок когнітивної гнучкості із самоприйняттям ($r = 0,46$; $p < 0,01$) підтверджує, що здатність до переосмислення досвіду та адаптивного мислення підтримує позитивну самооцінку та внутрішню цілісність. Особи з гнучким мисленням схильні сприймати власні помилки як досвід розвитку, що

зменшує самозвинувачення і підвищує впевненість у власних силах.

Позитивні кореляції між когнітивною гнучкістю та соціальною компетентністю ($r = 0,45$; $p < 0,01$) свідчать про те, що відкритість до альтернативних поглядів і здатність розуміти різні точки зору сприяють ефективній комунікації, емпатійності та підтриманню соціальної інтеграції. Це особливо важливо для військовослужбовців, які діють у колективі, де взаєморозуміння і командна взаємодія безпосередньо впливають на психологічну стабільність і безпеку.

Позитивна кореляція когнітивної гнучкості зі схильністю до структурування життя ($r = 0,44$; $p < 0,01$) свідчить, що гнучке мислення не суперечить організованості, а навпаки, забезпечує здатність підтримувати порядок і водночас адаптувати його до змінних умов. Це поєднання стабільності та пластичності є важливою характеристикою зрілої резильєнтності, що дозволяє одночасно спиратися на сталі життєві орієнтири та бути відкритим до нових шляхів розвитку.

Таким чином, результати підтверджують, що когнітивна гнучкість виступає ключовим когнітивним предиктором змістової резильєнтності військовослужбовців, оскільки забезпечує можливість конструктивного переосмислення травматичного досвіду, формування оптимістичної життєвої перспективи, зміцнення міжособистісних зв'язків і збереження внутрішньої рівноваги.

Узагальнюючи, можна зазначити, що високий рівень когнітивної гнучкості є умовою гармонійного поєднання смислової стабільності та відкритості до змін, що визначає здатність військовослужбовців інтегрувати травматичний досвід у цілісну картину життя, зберігати віру у власні можливості та підтримувати психологічну стійкість у мінливих і стресових умовах.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, поданого у підрозділі 2.4, можна зробити висновок, що когнітивні чинники виступають визначальними детермінантами змістової резильєнтності

військовослужбовців – учасників бойових дій. Позитивні базові переконання, гнучкі стилі мислення, високий рівень самоефективності та когнітивної гнучкості сприяють зміцненню системи внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують смислову цілісність, соціальну підтримку, самоприйняття та орієнтацію на майбутнє.

Отримані результати свідчать, що когнітивна сфера виконує інтегративну функцію у формуванні змістової резильєнтності, оскільки визначає спосіб осмислення досвіду, рівень довіри до світу та власних можливостей, готовність до змін і конструктивну взаємодію з соціальним оточенням. Таким чином, розвиток когнітивних ресурсів є ключовою умовою підтримання смислової стійкості, життєвої орієнтації та психологічного благополуччя військовослужбовців.

Висновки до другого розділу

Результати, отримані в ході емпіричного дослідження когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій, дали змогу сформулювати такі узагальнені висновки:

1. Резильєнтність доцільно розглядати як багаторівневий когнітивно-детермінований феномен, що відображає здатність військовослужбовця ефективно діяти, адаптуватися, саморегулюватися та відновлювати внутрішню рівновагу після переживання бойового стресу. Резильєнтність охоплює як процесуальні, так і змістові аспекти, які забезпечуються функціонуванням когнітивної сфери особистості – системою переконань, стилем мислення, когнітивною гнучкістю та переконаністю у власній ефективності.

2. Концептуальна модель когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців включає чотири взаємопов'язані компоненти:

- когнітивно-світоглядний – відображає систему базових переконань про себе, світ і людей, яка забезпечує довіру, передбачуваність і моральну стабільність;

- когнітивно-рефлексивний – характеризує індивідуальні особливості стилів мислення, рівень аналітичності, гнучкості та здатність до переосмислення досвіду;

- когнітивно-регуляційний – охоплює віру у власну компетентність, самоефективність, самоконтроль і внутрішній локус контролю;

- когнітивно-адаптивний – репрезентує здатність до когнітивної гнучкості, варіативності мислення, відкритості до змін і позитивного переосмислення складних ситуацій.

Модель відображає системну взаємодію когнітивних процесів, що забезпечують інтеграцію бойового досвіду, підтримання психологічної рівноваги та здатність до розвитку в умовах стресу.

3. Виявлено, що позитивні базові переконання (віра у доброту світу, справедливість, доброзичливість людей і цінність власного «Я») сприяють вищому рівню процесуальної та змістової резильєнтності. Вони забезпечують когнітивну стабільність, підтримують довіру до світу та зменшують ризик дезадаптивного реагування на травматичні події.

4. Доведено значущу роль стилів мислення у формуванні резильєнтності. Синтетичний, прагматичний, аналітичний та ідеалістичний стилі позитивно корелюють з показниками стресостійкості, соціальної компетентності та осмисленості життя. Натомість переважання ригідного або догматичного стилю мислення обмежує когнітивну гнучкість і знижує адаптаційний потенціал.

5. Підтверджено, що висока самоефективність є ключовим регуляційним ресурсом резильєнтності. Військовослужбовці, які мають стійку віру у власну здатність впливати на обставини, проявляють більшу емоційну врівноваженість, упевненість у подоланні труднощів і меншу схильність до безсилля в екстремальних умовах.

6. Встановлено, що когнітивна гнучкість забезпечує адаптивне переосмислення травматичного досвіду. Високі показники за шкалами «альтернативи» та «контроль» сприяють активному пошуку рішень,

зниженню рівня безпорадності та формуванню позитивної перспективи.

7. Процесуальна та змістова резильєнтність виявилися взаємопов'язаними через когнітивні механізми осмислення досвіду. Перша відображає динаміку саморегуляції та відновлення, тоді як друга – глибинну систему ресурсів і смислів, що підтримують особистість у кризових обставинах. Їхня єдність забезпечується активним функціонуванням когнітивних чинників, які поєднують свідоме мислення, переконання та внутрішню впевненість у власних можливостях.

Отже, резильєнтність військовослужбовців – учасників бойових дій є когнітивно опосередкованим феноменом, у якому центральну роль відіграють базові переконання, самоефективність, гнучкість і рефлексивні процеси. Їхня взаємодія забезпечує не лише опір стресу, а й осмислене подолання наслідків бойового досвіду, відновлення внутрішньої рівноваги та формування нової системи життєвих смислів. Таким чином, когнітивні чинники виступають ключовою детермінантою психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу військовослужбовців, визначаючи успішність їхнього функціонування в умовах воєнної реальності.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Методологічне обґрунтування психологічної програми розвитку когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій

Результати емпіричного дослідження, подані у другому розділі, засвідчили, що когнітивні чинники відіграють системоутворювальну роль у розвитку резильєнтності військовослужбовців, забезпечуючи як її процесуальний, так і змістовий рівні. Виявлені взаємозв'язки між базовими переконаннями, стилями мислення, самоефективністю та когнітивною гнучкістю з показниками стресостійкості, саморегуляції, соціальної підтримки й осмисленості життя довели, що резильєнтність є когнітивно-опосередкованим процесом, який базується на усвідомленні, інтерпретації та переосмисленні власного досвіду. Ці результати стали підґрунтям для розроблення психологічної програми, спрямованої на розвиток когнітивних ресурсів військовослужбовців як ключових детермінант резильєнтності.

Розроблення програми розвитку когнітивних чинників резильєнтності спирається на комплексне методологічне підґрунтя, що поєднує системний, когнітивно-поведінковий, діяльнісний, суб'єктний, екзистенційний та ресурсно-орієнтований підходи. Така інтеграція забезпечує цілісне бачення процесу психологічного відновлення військовослужбовців, у якому когнітивна перебудова досвіду, розвиток саморегуляції та формування нових смислів поєднуються у єдиний механізм особистісного розвитку.

Системний підхід

Системний підхід виступає базовою методологічною основою програми, оскільки дозволяє розглядати особистість військовослужбовця як відкриту, саморегульовану систему, де всі підсистеми – когнітивна, емоційна,

мотиваційна, поведінкова та соціальна – взаємопов’язані та взаємозумовлені. З позицій системного підходу резильєнтність не зводиться до окремої якості, а розглядається як інтегративна властивість особистості, що виникає внаслідок узгодженої взаємодії внутрішніх структур.

Використання цього підходу забезпечує цілісне розуміння процесу адаптації після бойового досвіду: тимчасова дезінтеграція психічної системи під впливом травматичних подій може стати поштовхом до формування нових структур рівноваги, у яких центральну роль відіграють когнітивні процеси. Саме зміна способу мислення, інтерпретації подій та світоглядних переконань створює умови для відновлення внутрішнього балансу.

Таким чином, системний підхід визначає логіку побудови програми: від когнітивного осмислення травматичного досвіду – до інтеграції нових переконань, регуляторних стратегій та моделей поведінки, що забезпечують стійкість у складних умовах.

Когнітивно-поведінковий підхід

Когнітивно-поведінковий підхід становить операційно-практичне ядро програми, оскільки орієнтує роботу на усвідомлення, корекцію та трансформацію дисфункційних переконань і мисленнєвих схем, що знижують резильєнтність. Вихідне положення цього підходу полягає в тому, що думки визначають емоції та поведінку, тому зміна когнітивних інтерпретацій відкриває шлях до зміни емоційних реакцій і стратегій дії.

У межах програми цей підхід реалізується через розвиток:

- усвідомлення автоматичних думок і глибинних переконань, що формують негативні сценарії сприйняття реальності («я не впораюсь», «світ небезпечний»);
- когнітивної реструктуризації, яка дозволяє замінювати деструктивні судження на більш адаптивні, реалістичні та конструктивні;
- метакогнітивної свідомості, тобто здатності спостерігати за власним мисленням і розпізнавати вплив когнітивних спотворень;
- поведінкової активації – практичного закріплення нових стратегій у

реальних життєвих ситуаціях.

Таким чином, когнітивно-поведінковий підхід у межах програми забезпечує цільову зміну способів мислення, емоційної реактивності та поведінкових патернів, що формують основу процесуальної резильєнтності.

Діяльнісний підхід

Діяльнісний підхід визначає практичну спрямованість програми і підкреслює активну роль суб'єкта у власному розвитку. У межах цього підходу резильєнтність розглядається як здатність діяти продуктивно навіть у стресових умовах, що ґрунтується на саморегуляції, цілеспрямованості та рефлексії.

Програма передбачає участь військовослужбовців у вправах, що стимулюють включеність у діяльність, розвиток цілеспрямованості, планування та відповідальності за власні рішення. Такі форми активності допомагають зміцнити когнітивно-регуляційний компонент резильєнтності, розвивають самоефективність і внутрішній локус контролю.

Суб'єктний підхід

Суб'єктний підхід підкреслює, що військовослужбовець є не лише об'єктом впливу зовнішніх обставин, а активним суб'єктом власного розвитку. Його застосування у програмі сприяє формуванню внутрішньої позиції відповідальності, автономності та самовизначення.

Розвиток суб'єктності забезпечується через:

- осмислення власного досвіду та ролі у ньому;
- формування усвідомлених цілей і стратегій подолання;
- розвиток рефлексивного мислення та самоусвідомлення.

Це підвищує здатність військовослужбовців перетворювати зовнішні виклики у можливості саморозвитку.

Екзистенційний підхід

Екзистенційний підхід забезпечує гуманістичний вимір програми, спрямований на розвиток смислової та духовної стійкості. У його межах резильєнтність трактується як здатність знаходити сенс і цінність життя навіть

у граничних обставинах.

Учасники програми залучаються до рефлексії над власними життєвими орієнтирами, відповідальністю за вибір, почуттям свободи та особистісною місією. Цей підхід формує здатність приймати власний досвід, інтегрувати травматичні події у життєву історію та відновлювати внутрішню цілісність через осмислення.

Ресурсно-орієнтований підхід

Ресурсно-орієнтований підхід визначає загальну логіку побудови програми – від діагностики та усвідомлення дефіцитів когнітивних ресурсів до їхнього розвитку та закріплення. Він ґрунтується на уявленні про те, що у кожної людини існують внутрішні потенціали стійкості, які можуть бути активовані через пізнання власних сильних сторін, рефлексію позитивного досвіду та навчання ефективним стратегіям саморегуляції.

У межах програми акцент робиться не на патології чи дефіцитах, а на розвитку внутрішніх ресурсів мислення, самоефективності, гнучкості й саморозуміння як основ психологічної резильєнтності.

Отже, методологічне обґрунтування програми розвитку когнітивних чинників резильєнтності базується на системному поєднанні когнітивно-поведінкових, діяльнісних, суб'єктних, екзистенційних та ресурсних принципів, які забезпечують цілісний вплив на особистість військовослужбовця.

Розвиток когнітивних чинників розглядається не лише як зміна мислення, а як інтегративний процес реконструкції досвіду, що включає осмислення, рефлексію, прийняття та активну саморегуляцію.

Запропонована методологічна система створює підґрунтя для практичної реалізації програми, описаної у підрозділі 3.2, де розкрито її структуру, зміст, логіку впровадження та механізми впливу на розвиток когнітивних ресурсів резильєнтності військовослужбовців.

3.2. Структура та зміст психологічної програми розвитку когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій

Психологічна програма розвитку когнітивних чинників резильєнтності розроблена як система тренінгово-терапевтичних занять, спрямованих на формування у військовослужбовців здатності до усвідомленого переосмислення досвіду, зміцнення внутрішніх когнітивних ресурсів, розвиток самоефективності, гнучкого мислення та смислової узгодженості.

Програма має комбінований формат (когнітивно-поведінковий + арт-терапевтичний), розрахована на 10 занять по 2 години (загалом 20 годин роботи), що проводяться 1–2 рази на тиждень у малих групах (8–12 учасників) під керівництвом психолога-тренера.

Мета програми

Розвиток когнітивних ресурсів резильєнтності військовослужбовців через усвідомлення власних переконань, формування гнучкого мислення, підвищення самоефективності, розвиток рефлексії та когнітивної адаптивності.

Основні завдання програми

1. Сприяти усвідомленню військовослужбовцями власних когнітивних схем, переконань і способів інтерпретації життєвих подій.
2. Розвивати навички рефлексії та гнучкого мислення, що забезпечують адекватну оцінку ситуацій і вибір ефективних копінг-стратегій.
3. Підвищувати рівень самоефективності, самоконтролю та внутрішньої мотивації до подолання труднощів.
4. Формувати здатність до когнітивної адаптації – переосмислення досвіду та пошуку альтернативних шляхів реагування.

5. Сприяти інтеграції отриманих знань і навичок у повсякденну діяльність військовослужбовців, розвитку їхнього саморозуміння та психологічної стійкості.

Теоретико-методичні принципи побудови програми

Принцип системності – забезпечує цілісний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Принцип активності та суб'єктності – орієнтує учасників на усвідомлену участь у власному розвитку.

Принцип рефлексивності – передбачає активізацію процесів самоспостереження, усвідомлення та корекції мисленнєвих патернів.

Принцип інтегративності – поєднує когнітивно-поведінкові, екзистенційні та ресурсно-орієнтовані підходи.

Принцип практичної спрямованості – усі модулі програми мають безпосередній зв'язок із реальними життєвими та службовими ситуаціями військовослужбовців.

Загальна структура програми

Програма складається з чотирьох етапів, що послідовно відображають динаміку когнітивного розвитку резильєнтності:

Діагностично-рефлексивний етап (1–2 заняття) – усвідомлення власних когнітивних схем і переконань, первинна рефлексія.

Когнітивно-реконструктивний етап (3–5 заняття) – ідентифікація деструктивних переконань і їх когнітивна перебудова.

Ресурсно-адаптивний етап (6–8 заняття) – розвиток самоефективності, когнітивної гнучкості та адаптивних стратегій.

Інтеграційно-поведінковий етап (9–10 заняття) – закріплення нових когнітивних моделей, інтеграція змін у систему життєвих смислів і поведінку.

Заняття 1. Вступне. Формування мотивації та групової згуртованості

Мета: створити безпечний простір, актуалізувати готовність до самопізнання, сформувавши мотивацію до розвитку.

Структура заняття:

Обговорення очікувань, встановлення правил взаємодії в групі («правила довіри»).

Вправа «Мій бойовий ресурс» – кожен учасник створює коротку асоціативну історію про те, що допомагає йому триматися у важких ситуаціях.

Арт-терапевтична техніка «Моя внутрішня фортеця» (малювання символу власної стійкості).

Рефлексивне коло: «Що для мене означає бути стійким?».

Очікуваний результат: створення атмосфери довіри, первинне усвідомлення особистісних ресурсів і готовності до саморозвитку.

Заняття 2. Базові переконання: як я бачу себе, світ і людей

Мета: усвідомити власні базові переконання та їх вплив на поведінку.

Основні техніки:

Когнітивна карта переконань (робота в парах: «Мої уявлення про світ»).

Вправа «Трикутник довіри» – визначення рівня довіри до себе, інших і світу.

Арт-терапевтична вправа «Мій світ очима серця» – створення малюнка, який символізує власну картину світу.

Обговорення: які переконання допомагають мені відновлюватися, а які – послаблюють.

Очікуваний результат: підвищення усвідомленості власних світоглядних схем, розпізнавання деструктивних переконань.

Заняття 3. Когнітивні викривлення: як наші думки впливають на емоції

Мета: навчити розпізнавати автоматичні думки та когнітивні спотворення.

Техніки:

Міні-лекція про когнітивні викривлення (узагальнення досвіду А. Бека).

Вправа «Злови думку» – фіксація автоматичних суджень у стресових ситуаціях.

Робота з картками «когнітивних пасток» (перебільшення, катастрофізація, знецінення позитиву тощо).

Арт-терапевтична техніка «Образ мого внутрішнього критика» – створення малюнка, що символізує деструктивний внутрішній голос.

Очікуваний результат: розвиток навички усвідомлення власного мислення, початок когнітивної реструктуризації.

Заняття 4. Заміни думку: когнітивна реструктуризація

Мета: навчити трансформувати деструктивні судження у реалістичні та підтримувальні.

Техніки:

Вправа «Формула реалістичного мислення» (ситуація → думка → емоція → альтернатива).

Групове моделювання ситуацій бойового або побутового стресу.

Когнітивно-поведінкова техніка «Докази за і проти».

Арт-терапевтична вправа «Міст між минулим і теперішнім» – створення колажу, який символізує перехід від деструктивних переконань до нових життєвих позицій.

Очікуваний результат: розвиток здатності самостійно коригувати власні думки, формування конструктивних когнітивних схем.

Заняття 5. Рефлексія і метакогніція: усвідомлення власного мислення

Мета: розвинути здатність аналізувати власні ментальні процеси, відстежувати закономірності мислення.

Техніки:

Вправа «Спостерігач» – відсторонене описання своїх думок у складній ситуації.

Робота в малих групах: «Як мої думки впливають на мої дії».

Арт-терапевтична техніка «Мандала усвідомленості» – візуалізація гармонійного стану розуму.

Медитативна вправа «Потік думок» (усвідомлення та прийняття без оцінювання).

Очікуваний результат: підвищення метакогнітивної свідомості, розвиток рефлексивного контролю над мисленням.

Заняття 6. Самоефективність: віра у власні сили

Мета: зміцнити переконання у власній здатності діяти ефективно та долати труднощі.

Техніки:

Вправа «Мої досягнення» – усвідомлення власних успіхів і позитивного досвіду.

Тренінгова вправа «Мої ресурси в дії» (групове моделювання успішного подолання труднощів).

Арт-терапевтична техніка «Мій символ сили» (створення власного герба або амулета стійкості).

Самопідкріплення: написання короткого послання собі в майбутнє.

Очікуваний результат: підвищення самоефективності, зміцнення внутрішньої опори та впевненості у власних можливостях.

Заняття 7. Когнітивна гнучкість: здатність до адаптації

Мета: розвивати гнучкість мислення, толерантність до невизначеності та здатність бачити альтернативи.

Техніки:

Вправа «Три шляхи вирішення» – пошук трьох альтернатив у складній ситуації.

Рольова гра «Зміна точки зору».

Арт-терапевтична техніка «Лабіринт рішень» – створення символічної карти власного шляху до рішення.

Групова дискусія «Як я реаую, коли все йде не за планом».

Очікуваний результат: формування гнучкості мислення, готовності до змін, зниження тривожності перед невизначеністю.

Заняття 8. Розвиток внутрішнього контролю і саморегуляції

Мета: навчити учасників керувати власним станом, знижувати напруження та підтримувати внутрішню рівновагу.

Техніки:

Тренінг дихальних і тілесних технік саморегуляції (діафрагмальне дихання, прогресивна релаксація).

Когнітивно-поведінкова вправа «Стоп – думка».

Арт-терапевтична техніка «Коло спокою» – створення символічного образу внутрішнього захисту.

Медитативна вправа «Я в моменті» (техніка усвідомлення теперішнього).

Очікуваний результат: розвиток навичок самоконтролю, стабілізація емоційного стану, підвищення стійкості до стресу.

Заняття 9. Інтеграція нового досвіду

Мета: сприяти усвідомленню власних змін і внутрішньої динаміки розвитку.

Техніки:

Вправа «Мої зміни» – індивідуальне відображення особистих трансформацій.

Арт-терапевтична техніка «Моя дорога стійкості» – створення символічної хронології власного шляху через труднощі.

Рефлексивна дискусія: «Що я взяв із цього досвіду для життя далі?».

Очікуваний результат: усвідомлення власного зростання, інтеграція нових когнітивних стратегій у систему особистісного функціонування.

Заняття 10. Підсумкове. Консолідація та життєва перспектива

Мета: узагальнити результати участі у програмі, сприяти формуванню плану подальшого саморозвитку.

Техніки:

- Вправа «Карта майбутнього» – створення візуального плану подальшого розвитку.

- Арт-терапевтична техніка «Мій символ резильєнтності» (створення колажу або малюнка, що відображає особисту силу).

- Ритуал завершення групи: «Символ передачі підтримки».

Очікуваний результат: усвідомлення власних ресурсів, закріплення нових когнітивних моделей, формування перспективи саморозвитку.

Очікувані результати реалізації програми

- Розвиток когнітивної гнучкості, самоєфективності та саморегуляції.
- Усвідомлення власних базових переконань і формування нових адаптивних когнітивних схем.

- Зниження рівня емоційної напруги, тривожності, безпорадності.

- Відновлення смислової цілісності та психологічної рівноваги.

- Підвищення рівня процесуальної та змістової резильєнтності.

Таким чином, психологічна програма розвитку когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців є цілісною системою психопрофілактичного, тренінгового та арт-терапевтичного впливу. Її структура забезпечує поступовий перехід від усвідомлення власних

когнітивних обмежень до інтеграції нових переконань і стратегій мислення, що зміцнюють психологічну стійкість, життєву осмисленість і готовність до конструктивного подолання наслідків бойового досвіду.

Висновки до третього розділу

Результати теоретичного обґрунтування та розроблення психологічної програми, спрямованої на розвиток когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій, дали змогу сформулювати такі висновки:

1. Психологічна програма базується на результатах проведеного емпіричного дослідження, яке засвідчило значущі зв'язки між показниками базових переконань, когнітивних стилів, самоефективності, когнітивної гнучкості та рівнем процесуальної і змістової резильєнтності. Отримані результати підтвердили, що гармонійно розвинена когнітивна сфера – зокрема здатність до рефлексії, адаптивного мислення, усвідомлення власних ресурсів та ефективного прогнозування подій – є провідним чинником психологічної стійкості та внутрішньої збалансованості військовослужбовців після бойового досвіду. Ці дані стали науковим підґрунтям для створення програми, орієнтованої на формування когнітивних механізмів подолання стресу й підтримання життєвої осмисленості.

2. Методологічне підґрунтя програми сформовано на основі системного, когнітивно-поведінкового, екзистенційного, гуманістичного та арт-терапевтичного підходів. Їх інтеграція забезпечує цілісне бачення розвитку резильєнтності як процесу когнітивної, емоційної та поведінкової адаптації. Когнітивно-поведінкові принципи забезпечують раціональне переосмислення травматичного досвіду, екзистенційний підхід – усвідомлення смислу пережитого, а арт-терапевтичні техніки – глибоке емоційне опрацювання досвіду та символічну інтеграцію змін.

3. Основними принципами побудови програми є системність, активність, суб'єктність, рефлексивність, інтегративність і практична

спрямованість. Вони забезпечують узгодженість когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів внутрішньої динаміки військовослужбовця та сприяють розвитку його саморегуляційного потенціалу.

4. Структура програми є чотирьохетапною та включає десять послідовних занять:

Діагностично-рефлексивний етап (заняття 1–2) спрямований на усвідомлення власних когнітивних схем, переконань і способів інтерпретації життєвих подій.

Когнітивно-реконструктивний етап (заняття 3–5) охоплює роботу з автоматичними думками, виявлення когнітивних викривлень і формування адаптивного мислення.

Ресурсно-адаптивний етап (заняття 6–8) передбачає розвиток самоєфективності, когнітивної гнучкості, внутрішнього контролю та саморегуляції.

Інтеграційно-поведінковий етап (заняття 9–10) спрямований на узагальнення набутих навичок, інтеграцію нових переконань і формування стратегії особистісного розвитку.

5. Змістове наповнення програми поєднує когнітивно-поведінкові техніки (ідентифікація автоматичних думок, когнітивна реструктуризація, розвиток метакогнітивної свідомості) з арт-терапевтичними методами (малюнкові техніки, колаж, метафоричні карти, створення символів сили, мандала усвідомленості, «дорога стійкості»). Творчі техніки сприяють вивільненню афектів, активізації ресурсів і надають можливість безпечного проживання досвіду, тоді як когнітивні вправи забезпечують його осмислення, інтеграцію та закріплення в системі життєвих смислів.

6. Очікуваними результатами реалізації програми є підвищення рівня процесуальної та змістової резильєнтності, розвиток когнітивної гнучкості, самоєфективності та рефлексивності; зменшення деструктивних когнітивних схем, відновлення внутрішнього контролю, смислової цілісності та психологічної рівноваги.

Отже, розроблена психологічна програма розвитку когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців є науково обґрунтованою, структурованою та практично орієнтованою моделлю психокорекційного впливу, що поєднує когнітивне переосмислення, емоційне опрацювання та символічно-творчу інтеграцію бойового досвіду. Її реалізація сприяє відновленню адаптаційного потенціалу, формуванню психологічної стійкості та здатності до усвідомленого подолання наслідків стресу.

Програма може бути використана у діяльності військових психологів, фахівців із психологічної реабілітації, психотерапевтів і тренерів-психологів як ефективний інструмент розвитку когнітивної резильєнтності, профілактики дистресу та підвищення ефективності адаптації військовослужбовців до екстремальних умов служби.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу теоретичне обґрунтування, психологічне моделювання та емпіричне вивчення когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців – учасників бойових дій, та розробка психологічної програми їх розвитку.

Отримані результати стали підґрунтям для формулювання таких висновків:

1. Феномен резильєнтності у сучасній психології розглядається як багаторівневий процес позитивної адаптації, що забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати, зберігаючи внутрішню рівновагу в умовах стресу, невизначеності та травматичних подій. Сучасні теоретичні моделі (М. Раттер, Е. Вернер, Р. Сміт, А. Мастен, С. Лютар, С. Хобфолл, А. Антоновський, Дж. Бонанно, М. Унгар, Д. Саутвік, Д. Чарні, М. Селігман) трактують резильєнтність як динамічну систему, у межах якої взаємодіють когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-регуляторні чинники. У центрі цього процесу лежать когнітивні механізми – осмислення досвіду, переоцінка подій, самоефективність, оптимістичне мислення та гнучкість мислення, які забезпечують адаптацію до змін і відновлення після стресу. Резильєнтність військовослужбовців формується як результат інтеграції інтелектуальних, моральних і смислових процесів, які забезпечують стійкість до бойового стресу, збереження функціональної готовності та психологічне відновлення після травматичних подій. Таким чином, резильєнтність постає не як природжена властивість, а як система внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що динамічно розвивається у процесі життєвого досвіду.

2. Когнітивні чинники резильєнтності становлять ядро психологічних механізмів адаптації, оскільки визначають спосіб сприйняття, інтерпретації та осмислення досвіду. Їх зміст утворюють базові переконання, що забезпечують світоглядну стабільність і почуття безпеки; самоефективність, яка формує відчуття контролю над подіями та впевненість у власних можливостях;

когнітивна гнучкість, що дозволяє адаптивно змінювати стратегії реагування; а також стилі мислення, які регулюють способи ухвалення рішень і рівень рефлексивності. У сукупності ці чинники формують когнітивно-регуляторну основу резильєнтності, забезпечуючи осмислене ставлення до стресових ситуацій, збереження внутрішньої узгодженості та здатність до конструктивного подолання бойових викликів.

3. Обґрунтована у дослідженні теоретична модель когнітивних чинників резильєнтності розкриває структуру та механізми функціонування когнітивної системи як бази психологічної саморегуляції військовослужбовців у стресових і посттравматичних умовах. У моделі виокремлено чотири взаємопов'язані компоненти:

- базові переконання як когнітивно-світоглядне ядро стійкості, що визначає сприйняття себе, інших і світу як безпечних і керованих;
- когнітивна гнучкість як здатність змінювати мислення відповідно до нових умов і розглядати альтернативні рішення;
- самоефективність як віра у власну здатність діяти результативно та впливати на події;
- стилі мислення як індивідуально-типологічні способи опрацювання інформації, що визначають продуктивність і конструктивність рішень.

Узгоджена взаємодія цих компонентів формує когнітивну регуляційну систему резильєнтності, яка забезпечує ефективне подолання стресу, відновлення адаптаційних можливостей і розвиток внутрішньої узгодженості.

4. Емпіричне дослідження виявило системні взаємозв'язки між когнітивними характеристиками та показниками резильєнтності військовослужбовців. Позитивні кореляції виявлено між переконаннями у доброзичливості світу, власній гідності, контролі над подіями та показниками стійкості, наполегливості, гнучкості та оптимізму. Когнітивна гнучкість демонструє тісний зв'язок із показниками адаптивності, саморегуляції та ініціативності. Високі показники самоефективності прямо корелюють із внутрішнім контролем, упевненістю у власних силах і спроможністю до

конструктивного подолання труднощів. Стили мислення аналітичного, рефлексивного та реалістичного типів пов'язані зі змістовим аспектом резильєнтності – осмисленням досвіду, здатністю до навчання на подіях і побудовою життєвої перспективи. Аналіз також засвідчив, що когнітивними чинниками резильєнтності є самоефективність і когнітивна гнучкість, які разом пояснюють основну частку варіативності інтегрального показника резильєнтності. Таким чином, стійкість військовослужбовців визначається не лише емоційними або волевими якостями, а насамперед когнітивними механізмами інтерпретації, оцінки та прогнозування життєвих подій.

5. На основі теоретичних положень і результатів емпіричного аналізу розроблено психологічну програму розвитку когнітивних чинників резильєнтності військовослужбовців, що поєднує когнітивно-поведінкові, екзистенційно-гуманістичні та арт-терапевтичні методи. Програма спрямована на відновлення позитивних базових переконань, розвиток гнучкого мислення, підвищення самоефективності та формування адаптивних когнітивних стратегій. Її структура охоплює чотири етапи – діагностично-рефлексивний, когнітивно-реконструктивний, ресурсно-адаптивний та інтеграційно-поведінковий – і передбачає 10 занять, що поєднують психоедукацію, когнітивні тренінги, вправи з саморегуляції та арт-терапевтичні техніки

Таким чином, запропонована програма виступає науково обґрунтованим інструментом розвитку когнітивних ресурсів резильєнтності, що сприяє психологічному відновленню, адаптаційній готовності та стійкості військовослужбовців у складних і невизначених умовах служби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5. С. 433–442.
2. Грішин Е.О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет. Тернопіль, 2024. 180 с.
3. Дубінін Д.О. Аксіологічна компетентність як чинник резильєнтності працівників поліції. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2025. № 8(54). С. 1234–1248.
4. Дубінін Д.О. Україномовна адаптація дорослої версії опитувальника резильєнтності Resilience Scale for Adults – RSA. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. 2025. № 8(48). С. 1417–1429.
5. Чайка Г. В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74). № 2. С. 18–24.
6. Antonovsky A. *Health, Stress, and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass, 1979. 255 p.
7. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996. Vol. 11(1). P. 11–18.
8. Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*. 1993. Vol. 36(6). P. 725–733.
9. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 218 p.
10. Bandura A. On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*. 2012. Vol. 38(1). P. 9–44.

11. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
12. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 1–26.
13. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
14. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
15. 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(1). P. 20–28.
16. Bonanno G. A. Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*. 2005. Vol. 14(3). P. 135–138.
17. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*. 2013. Vol. 8(6). P. 591–612.
18. Bonanno G. A., Diminich E. D. Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2013. Vol. 54(4). P. 378–401.
19. Charney D. S., Southwick S. M. Resilience: The Science of Mastering Life’s Greatest Challenges. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2014. 430 p.
20. 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 (2). P. 76–82.
21. Dennis J. P., Vander Wal J. S. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*. 2010. Vol. 34(3). P. 241–253.

22. Dennis J. P., Vander Wal J. S. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*. 2010. Vol. 34(3). P. 241–253.
23. Diamond A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*. 2013. Vol. 64. P. 135–168.
24. Fredrickson B. L. Positive emotions and upward spirals in organizations. In: Cameron K. S., Dutton J. E., Quinn R. E. (eds.). *Positive Organizational Scholarship*. San Francisco: Berrett-Koehler, 2003. P. 163–175.
25. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 218–226.
26. Fredrickson B. L. What good are positive emotions? *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2(3). P. 300–319.
27. Fredrickson B. L., Joiner T. Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 13(2). P. 194–199.
28. Friborg O., Hjemdal O., Rosenvinge J. H., Martinussen M. A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2003. Vol. 12(2). P. 65–76.
29. Genet M. S., Siemer M. Flexible control in processing affective and neutral stimuli: Evidence for resource allocation as a mechanism underlying flexibility. *Emotion*. 2011. Vol. 11(3). P. 434–438.
30. Harrison A.F., Bramson R.M. *The art of thinking*. N.Y.: Berkley Boots. 1984.
31. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011. Vol. 84(1). P. 116–122.
32. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.

33. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. Vol. 50(3). P. 337–421.
34. Hobfoll S. E. Traumatic Stress: A Conservation of Resources Perspective. Cham: Springer, 2018. 246 p.
35. Ionescu T. Exploring the nature of cognitive flexibility. *Review of General Psychology*. 2012. Vol. 16(3). P. 138–151.
36. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events : Application of schema construct. *Social Cognition*. 1989. Vol. 7. P. 113–136.
37. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions Revisited: Growth, Resilience, and the Reconstruction of the World. In: Calhoun L. G., Tedeschi R. G. (eds.). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. 2nd ed. New York: Routledge, 2010. P. 65–92.
38. Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. New York: Free Press, 1992. 256 p.
39. Kashdan T. B. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30(7). P. 865–878.
40. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37(1). P. 1–11.
41. Kobasa S. C., Maddi S. R. Personality and Health Resources in Stress Resistance. Washington, DC: American Psychological Association, 1999. 240 p.
42. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42(1). P. 168–177.
43. Luthar S. S. Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities. Cambridge: Cambridge University Press, 2003. 594 p.
44. Luthar S. S. Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*. 1991. Vol. 62(3). P. 600–616.

45. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71(3). P. 543–562.
46. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(3). P. 160–168.
47. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press, 2014. 370 p.
48. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 227–238.
49. Masten A. S. Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory and Review*. 2018. Vol. 10(1). P. 12–31.
50. Meredith L. S., Sherbourne C. D., Gaillot S. J., Hansell L., Ritschard H. V., Parker A. M., Wrenn G. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2011. 218 p.
51. Notebaert L, Clarke PJF, Meeten F, Todd J, Van Bockstaele B. Cognitive flexibility and resilience measured through a residual approach. *Anxiety Stress Coping*. 2025. Vol. 38(1). P. 125-139.
52. Rutter M. Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In: Kent M. W., Rolf J. (eds.). *Primary Prevention of Psychopathology: Vol. 3. Social Competence in Children*. Hanover, NH: University Press of New England, 1979. P. 49–74.
53. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57(3). P. 316–331.
54. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24(2). P. 335–344.
55. Rutter M. Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*. 1985. Vol. 147. P. 598–611.

56. Rutter M. Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*. 1993. Vol. 14(8). P. 626–631.
57. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. In: Weinman J., Wright S., Johnston M. (Eds.). *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs*. Windsor, UK: NFER-Nelson, 1995. P. 35–37.
58. Seligman M. E. P., Matthews M. D. Comprehensive Soldier Fitness: Building Resilience in the U.S. Army. Washington, DC: American Psychological Association, 2011. 320 p.
59. Seligman M. E. P., Peterson C. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York: Oxford University Press, 2003. 800 p.
60. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Updated ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2018. 456 p.
61. Southwick S. M., Charney D. S. The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science*. 2012. Vol. 338(6103). P. 79–82.
62. Southwick S. M., Vythilingam M., Charney D. S. The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005. Vol. 1. P. 255–291.
63. Sternberg R. J. A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2(4). P. 347–365.
64. Sternberg R. J. Thinking Styles. Cambridge: Cambridge University Press, 1997. 248 p.
65. Sternberg R. J., Zhang L.-F. Perspectives on Thinking, Learning, and Cognitive Styles. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2001. 448 p.
66. Ungar M. Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*. 2008. Vol. 38(2). P. 218–235.
67. Ungar M. The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice. New York: Springer, 2012. 372 p.

68. Ungar M. The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2011. Vol. 81(1). P. 1–17.
69. Ungar M., Theron L. Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2020. Vol. 16. P. 431–454.
70. Werner E. E., Smith R. S. *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press, 2001. 272 p.
71. Werner E. E., Smith R. S. *Overcoming the Odds: High-Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1992. 280 p.
72. Werner E. E., Smith R. S. *Vulnerable but Invincible: A Study of Resilient Children*. New York: McGraw-Hill, 1982. 256 p.
73. Zhang Z., Sternberg R. J. A threefold model of intellectual styles. *Educational Psychology Review*. 2005. Vol. 17(1). P. 1–53.