

*Зликов В. Л.* кандидат психологічних наук, доцент  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
<https://orcid.org/0000-0002-8404-8866>

*Лукомська С. О.* кандидат психологічних наук  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
<https://orcid.org/0000-0002-0360-6484>

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

*Стаття присвячена аналізу особливостей використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. Життєстійкість охарактеризовано як вміння людини ефективно діяти, попри стресовість життєвих ситуацій. Тренінг життєстійкості визначено як комплекс вправ спрямованих на формування ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці і довірі. Проаналізовано вплив тренінгу на соціальну адаптацію учасників бойових дій.*

**Ключові слова:** адаптація; життєстійкість; проспективна ідентичність; тренінг життєстійкості; реабілітація; учасники бойових дій.

**Вступ.** Актуальність наукового аналізу проблем адаптації та реабілітації учасників бойових дій зумовлена її соціальною значущістю, прямим та опосередкованим зв'язком із ключовими соціальними процесами, явищами та процесами. Нині очевидно, що соціум, будучи складною, багаторівневою системною організацією, не лише має на меті задоволення потреб індивідів, груп і спільнот, а й в силу низки обставин, продукує ризики, виклики для соціально-структурних елементів. Відповідно, такі умови детермінують необхідність реагування на ризики, внаслідок чого актуалізуються адаптаційні механізми, одним із яких є життєстійкість – вміння людини ефективно діяти, попри стресовість життєвих ситуацій.

Численні дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних психологів спрямовані на аналіз адаптаційного потенціалу особистості, її здатності до саморегуляції у взаємодії з довкіллям; особливостей адаптивної особистості. Досліджувались уявлення про форми, закономірності та механізми адаптації; загальні проблеми соціально-психологічної адаптації особистості, чинники соціальної адаптованості людини у кризових життєвих ситуаціях. Втім, реабілітація учасників бойових дій здебільшого зводиться до подолання посттравматичних станів. Поза увагою дослідників часто лишається віковий аспект, а саме, як участь у бойових діях вплинула на особистість військових різного

віку, а також ресурсний аспект – на чому базуватися при розробці індивідуальних реабілітаційних програм, які якості розвивати в учасників бойових дій задля їх успішної реінтеграції у повоєнне життя.

Останнім часом у зарубіжній психологічній практиці особливої популярності набув тренінг життєстійкості (Hardi-тренінг) – комплекс вправ спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці і довірі.

*Метою цієї статті є* визначення можливостей використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій.

*Завданнями статті є* визначення поняття життєстійкості, шляхів її розвитку у дорослому віці, вираженості життєстійкості у демобілізованих учасників бойових дій, аналіз можливостей адаптації тренінгу життєстійкості до вітчизняних умов, формування проспективної ідентичності у контексті даного тренінгу та впливу тренінгу на психологічну адаптацію учасників бойових дій різного віку.

**Теоретичне підґрунтя.** Сучасна методологія дослідження життєстійкості особистості базується на різних теоретико-методологічних засадах: від екзистенційно-феноменологічного та біхевіорального до суб'єктно-діяльнісного. Відповідно до цих підходів пропонується феноменологія

життєстійкості, визначається її структура та методи дослідження.

Теорія життєстійкості (*hardiness*) виникла у зв'язку із розробкою С. Мадді проблем творчого потенціалу особистості і регулювання стресу та базується на теоретичних підходах екзистенційної психології та прикладної психології стресоподолання. З його точки зору, ці проблеми найбільш логічно пов'язуються, аналізуються і інтегруються в контексті розробленої ним концепції «*hardiness*» як системи переконань про себе, про світ, про відносини зі світом [5] (у Великому англо-російському словнику це слово перекладається як сміливість, зухвалість, міцність і витривалість, переклад Д. Леонтєва надав йому більшого емоційного забарвлення ніж передбачалося оригінальними дослідженнями [1]). Через розвиток атиюдів залученості, контролю і прийняття виклику життя, що у сукупності складають життєстійкість, людина може збагачувати свій особистісний потенціал і долати життєві стреси. Крім атиюдів, «*hardiness*» включає в себе такі базові цінності, як кооперація (*cooperation*), довіра (*credibility*) і креативність (*creativity*) [3]. Поняття життєстійкості не тотожне поняттю копінг-стратегій, або стратегій подолання життєвих труднощів, оскільки, по-перше, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми, звичні і традиційні для особистості дії, водночас «*hardiness*» – є рисою особистості, установкою на виживання; по-друге, копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними та навіть зумовлювати регрес, а «*hardiness*» дозволяє справлятися з дистресом ефективно, завжди сприяючи особистісному зростанню. Розглянемо детальніше складові життєстійкості.

Залученість (*commitment*) визначається як здатність бути сильно включеним у ситуацію та тенденція до відмови легко здаватися при зіткненні з труднощами. Людина з розвиненим компонентом залучення отримує задоволення від своєї діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної впевненості в можливості подолання труднощів породжує почуття нехтуваності, відчуття себе «поза» життям. Контроль – це переконаність у можливості впливати на хід подій власного життя. Контроль насамперед, це впевненість у

тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність контролю – відчуття власної безпорадності. Прийняття ризиків – це впевненість у тому, що зміни у житті є засобами особистісного зростання, а не перешкодами на шляху до самореалізації. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти без надійних гарантій успіху, в основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання.

Поняття життєстійкості пов'язане зі збереженням психічного та фізичного здоров'я у стресових ситуаціях, подоланням труднощів, соціальною підтримкою і продуктивністю діяльності. Життєстійкість військових досліджували Р.Т. Bartone (у контексті профілактики ПТСР) [4], J. Rybakovaitė, M. S. Poškus, S. Lo Vue (життєстійкість як запорука успіху) [8], С. Мадді (організація тренінгів розвитку життєстійкості учасників бойових дій) [6]. Згідно із дослідженнями Р. Т. Bartone, життєстійкість через соціальну підтримку підвищує опірність до розвитку ПТСР, тобто у тісному зв'язку із соціальним оточенням, людина з високим рівнем життєстійкості здатна протистояти стресовим розладам, зберігаючи фізичне та психологічне здоров'я навіть у таких стресових умовах, як бойові дії. Як показали дослідження С. Мадді, життєстійкість є не вродженою, а набутою якістю, яку можна розвинути шляхом застосування спеціальних тренінгових програм.

У запропонованій С. Мадді моделі представлено наступні компоненти життєстійкості: атиюди (залученість, контроль, прийняття викликів життя); копінги (когнітивні: розуміння ситуації та бачення перспективи, поведінкові – активні дії в реальному житті); соціальна підтримка (асистування і заохочення); турбота про соматичне і психічне здоров'я (вживання лікарських засобів, дієта, релаксація, медитація та фізичні вправи). Вправами на розвиток харді-копінгів є ситуаційна реконструкція (імагінативна техніка, спрямована на глибше розуміння стресової ситуації та можливостей виходу з неї з наступним створенням детального плану дій у даній та подібних життєвих ситуаціях),

фокусування (фіксація тілесних сигналів у різних стресових ситуаціях) та компенсаторне самовдосконалення (набуття навичок усвідомлення досвіду, отриманого під час вирішення проблеми). Вправи блоку соціальної підтримки спрямовані на ефективне розв'язання конфліктів зі значущими особами, розвиток комунікативної вправності, навичок співпраці (на противагу суперництву) з іншими. У блоці тренінгу, спрямованому на турботу про фізичне і психологічне здоров'я, учасники оволодівають навичками турботи про власне соматичне та психологічне здоров'я, тобто навчаються фіксувати стани, які вимагають звернення за фаховою медичною і психологічною допомогою, розвивають вміння вчасної самодіагностики реакції та стресові ситуації і самопомоги у них (медитації, релаксації тощо). Першу версію тренінгу розроблено у 2001 р. у вигляді посібника «HardiTraining» та однойменної інтернет-програми, в обох випадках учасникам тренінгу давалася інформація щодо компонентів життєстійкості, вправ на її розвиток із засобами самоперевірки отриманих навичок, згодом з'явилася можливість періодичного заочного консультування тренерами учасників щодо компонентів запропонованої програми.

Тренінг життєстійкості військових побудовано так, що військові виконують вправи в присутності терапевта, отримують домашні завдання на застосування отриманих знань на практиці і діляться набутим досвідом із тренером, отримуючи зворотній зв'язок та рекомендації по подальшому закріпленню сформованих на тренінгу навичок. Зазвичай очні сеанси Hardi-тренінгу проводяться двічі на тиждень, що дозволяє засвоїти навички, закріпити їх вдома та обговорити результат із терапевтом. С. Мадді доводить, що тренінги життєстійкості сприяють покращенню психологічного здоров'я військових, ефективності їх діяльності, удосконаленню лідерських якостей і навичок стресостійкості у складних життєвих (у тому числі й професійних) ситуаціях. Крім того, тренінги життєстійкості є надійним засобом посттравматичної реабілітації, оскільки сприяють пошуку нових сенсів життя (зокрема після інвалідизації), мотивації до

діяльності, що загалом позитивно впливає на лікування симптомів ПТСР, депресії чи панічних нападів.

**Методи дослідження.** В даному дослідженні використані наступні методики: PCL-5 (F.W. Weathers), опитувальник Роджерса-Даймонд в адаптації О. Осницького, опитувальник життєстійкості (С. Мадді, в адаптації Д. Леонтьєва, О. Рассказової). Отримані дані піддавалися статистичному аналізу (кореляційний  $r$ -критерій Пірсона,  $t$ -критерій Стьюдента,  $U$ -критерій Манна-Уїтні) з подальшою їхньою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21.0. Емпіричне дослідження проведено протягом 2015-2021 років на базі Черкаського обласного госпіталю ветеранів війни (м. Черкаси). Вибірку досліджуваних склали 748 учасників бойових дій (з них 20-30 років – 203 особи (27,15%), 31-45 років – 314 осіб (41,97%), 46-60 років – 231 особа (30,88%), середній вік учасників бойових дій становить 42,5 років. У тренінговій програмі взяли участь 120 осіб.

**Результати і обговорення.** За результатами емпіричного дослідження О. Мельник, С. Лукомської [2] створено структурну модель адаптації учасників бойових дій, згідно з якою, адаптовані учасники бойових дій характеризуються вираженою резилентністю, життєстійкістю, адаптивними копінг-стратегіями і помірним психологічним благополуччям. Учасники бойових дій із квазіадаптацією мають помірну резилентність і життєстійкість, відносно адаптивні копінг-стратегії, часто – високий рівень психологічного благополуччя. Учасники бойових дій із дезадаптацією характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя, резилентності, посттравматичного зростання, помірною або невираженою життєстійкістю. Встановлено, що переважна більшість досліджуваних учасників бойових дій є добре адаптованими, однак вікова група старших 45 років частіше потребує психологічної допомоги в адаптації до мирного життя.

У нашому емпіричному дослідженні ми використали модель соціальної підтримки

(О. Мельник, С. Лукомська), яка базується на послідовних посттравматичних періодах, коли розширюється система соціальних зв'язків: від обмежених в гострий адаптаційний період, коли близьке оточення виконує практично всі функції; до поступової диференціації зв'язків за рахунок включення в групу індивідів зі спільним травматичним досвідом в якості члена цієї групи в адаптаційний період і інші соціальні групи в період резилентно-інтеграційний.

Крім того, для створення тренінгової програми розвитку життєстійкості ми використали модель проспективної ідентичності актуалізації одного з «можливих Я», взятого в соціальному оточенні. Припущення про наявність у структурі «Я» часових «модусів» є традиційними для психологічних досліджень особистості. Починаючи з класичних робіт У. Джемса, в поняття «Я-концепції» закладалося не тільки актуальне уявлення про себе, а й те, як сам індивід оцінює можливості свого розвитку в майбутньому. Дослідження останнього десятиліття не тільки продовжили і розвинули її, а й зробили однією з центральних у всій проблематиці, пов'язаній з «Я». Передусім, це зумовлено введенням в активний науковий обіг поняття «можливого Я», яке відображає не тільки передбачуване майбутнє, але і нездійснене минуле. Воно не тотожне «ідеальному Я», заданому соціальними нормативами, оскільки містить негативні самохарактеристики, відрізняється й від «бажаного Я», безпосередньо визначеного мотиваціями людини, так як включає в себе рефлексію моментів мимовільності в саморозвитку. Сьогодні традиційна проблема «часу Я-концепції» в її мотиваційному значенні все більш реалізується через дослідження так званої проспективної ідентичності - тих ідентифікаційних характеристик особистості, які віднесені до майбутнього [7]. Проспективна ідентичність розуміється як образ «Я-в-майбутньому», що включає в себе майбутню особистісну і соціальну ідентичність суб'єкта. Саме континуальність, представлена як єдність і цілісність буття людини в процесі перебігу часу, відображає темпоральну природу ідентичності. Описуваний критерій ідентичності забезпечується процесом

перетворення будь-яких змін, що відбуваються з людиною і в людині, в безперервну, несуперечливу цілісність [9].

Програма адаптованого нами до вітчизняних реалій тренінгу життєстійкості.

*Перша зустріч «Знайомство. Шлях від війни до миру».* Короткий опис тренінгової програми, прийняття правил роботи в групі і зобов'язань щодо виконання домашніх завдань. Визначення понять «стрес», «копінг», «ресурси особистості». Виконання вправ на глибоке дихання і релаксацію. Одним із основних завдань даного заняття є психоедукація щодо базових елементів тренінгової програми

*Друга зустріч «Ресурси адаптації. Сила в собі».* Розвиток адаптивних копінг-стратегій, формування розуміння відмінностей ефективності копінгів у воєнному та мирному житті. Визначення думок, які негативно впливають на самопочуття людини. Обговорення копінг-стратегій (адаптивних і неадаптивних), окреслення можливостей використання адаптивних копінгів у різних ситуаціях. Оволодіння навичками м'язової релаксації.

*Третя зустріч «Психологічне благополуччя, гармонійні стосунки.»* Розвиток навичок самоконтролю у стресових ситуаціях, формування навичок побудови гармонійних (резилентних) стосунків (як вдома, так і поза межами родини). Трансформація негативних думок у позитивні. Оволодіння навичками гнучкості у спілкуванні, розвиток навичок активного слухання.

*Четверта зустріч «Життєстійкі навички».* Оволодіння учасниками якостями життєстійкості, стратегіями поведінки самореалізованої особистості у повсякденному житті та кризових ситуаціях. Оволодіння навичками здорового способу життя. Консультації стосовно гігієни сну та відпочинку, окреслення можливостей ефективного проведення дозвілля. Оволодіння фізичними методами вправління зі стресом.

*П'ята зустріч «Розв'язання конфліктів та лідерство».* Оволодіння навичками ефективної комунікації, вміннями давати конструктивні відповіді в конфліктних ситуаціях, виявляти позитивні емоції в розмові. Оволодіння навичками безпечного виразу емоції гніву, вміннями контролювати свій гнів і запобігати фізичній агресії.

Навчання особливостям поведінки із агресивними людьми. Тренування навичок ефективного використання часу (визначення пріоритетності у виконанні завдань, поділ завдань на невеликі логічні частини, делегування частини своїх обов'язків підлеглим).

*Шоста зустріч «Соціальна підтримка».* Окреслення важливості соціальної підтримки, комунікації з іншими людьми в контексті вправління зі стресом. Навчання навичкам ділитися своїми сумнівами, тривогами і позитивними емоціями із іншими людьми.

*Сьома зустріч «Підведення підсумків тренінгу».* Рефлексія тренінгової програми, планування стратегії власної повоєнної соціальної реінтеграції.

У досліджуваних учасників бойових дій молодших за 30 років лише медична реабілітація позитивно позначилася на статистично значущому зниженні симптомів збудження (при  $p=0,05$ ), натомість медична реабілітація спільно із індивідуальними психологічними консультаціями суттєво вплинула не лише на зниження збудження (при  $p=0,05$ ), а й на вираженість симптомів інтрузії ( $p=0,002$ ). Щодо експериментальної групи, яка брала участь у тренінговій програмі, то виявлено статистично значущі зміни у вираженості інтрузій ( $p=0,002$ ), уникнення ( $p=0,05$ ) і збудження ( $p=0,04$ ), тобто тренінгова програма, робота в групі позитивно вплинула на можливість учасниками бойових дій не витіснити травматичні спогади, а відкрито говорити про них і згадувати важливі епізоди травми, те, що з ними відбувалося, не уникаючи думок, розмов, дій, місць або людей, що нагадують про травмівну подію. Отже, ми зазначаємо, що для наймолодших учасників бойових дій тренінгова програма найбільше вплинула на зниження симптомів уникнення (критерій С). Участь у тренінговій програмі зумовила підвищення в досліджуваних показників за всіма шкалами життєстійкості, особливо за шкалою «залученість» ( $p=0,05$ ).

У віковій групі 31-45 років спостерігається подібна тенденція, за винятком того, що без індивідуальної та групової психологічної реабілітації симптоми збудження (критерій Е) в досліджуваних статистично значуще не знижуються. Ми констатуємо зменшення вираженості інтрузій (критерій В) при лише

індивідуальній психологічній роботі ( $p=0,05$ ) і у випадку участі в тренінгу ( $p=0,04$ ) та зниження вираженості симптомів уникнення (критерій С) в досліджуваних, які брали участь у тренінгу резилентності ( $p=0,001$ ). Щодо життєстійкості, ми спостерігаємо помірне зростання показників залученості, контролю та статистично значуще – прийняття ризиків ( $p=0,03$ ). Отже, для учасників АТО віком від 31 до 45 років тренінгова програма суттєво вплинула на вираженість симптомів уникнення, результати подібні до отриманих нами у віковій групі учасників бойових дій до 30 років.

Результати вікової групи старших 45 років виявилися несхожими на попередні дві, насамперед звертає увагу статистично значуще ( $p=0,05$ ) зростання вираженості симптомів збудження (критерій Е) після участі в тренінгу, а також зменшення вираженості інтрузій (критерій В) після індивідуальних консультацій ( $p=0,008$ ) і після тренінгу ( $p=0,006$ ), відмінності ж у вираженості симптомів уникнення (критерій С) до та після участі в тренінгу не виявлено. За нашими спостереженнями, тренінг вплинув лише на статистично значуще покращення шкали життєстійкості «контроль» ( $p=0,05$ ).

Можна констатувати, що загалом розроблений нами тренінг позитивно вплинув на симптоми інтрузії в учасників бойових дій незалежно від віку, суттєво знизив симптоми уникнення у вікових груп до 30 років і 31-45 років й справив негативний вплив на симптоми збудження у старших за 45 років, тобто тренінгова програма разом із заходами індивідуальної психологічної допомоги та медичної реабілітації виявилася найефективнішою для учасників бойових дій молодших за 45 років.

**Висновки.** Отже, життєстійкість – це вміння людини ефективно діяти, попри стресовість життєвих ситуацій, вона впливає на адаптацію шляхом інтерпретації стресових подій як корисних, таких, що відкривають нові можливості та шляхи самовдосконалення.

Тренінг життєстійкості як групова форма психологічної реабілітації може успішно застосовуватися в адаптаційному та резилентно-інтеграційному періоді, натомість в гострому адаптаційному – слід

надавати перевагу індивідуальним формам роботи.

Встановлено, що індивідуальна робота з психологом позитивно впливає на зменшення інтрузій, сприяє особистісному зростанню, усвідомленню сили своєї особистості та нових можливостей, отриманих завдяки участі у бойових діях, розвитку навичок життєстійкості. Індивідуальне психологічне консультування у поєднанні із груповою роботою в тренінговій групі сприяє зменшенню вираженості симптомів уникнення,

формуванню позитивних стосунків з іншими людьми і навичок управління оточуючими, відчуття контролюваності власного життя та залученості у значущу і важливу діяльність.

*Перспективи подальших досліджень.* Перспективним напрямом дослідницької діяльності є визначення впливу тренінгу життєстійкості на жінок – учасниць бойових дій та лонгitudний аналіз розвитку життєстійкості в контексті поступової адаптації демобілізованих військових до умов мирного життя.

### Список використаних джерел

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 63 с.
2. Мельник О.В., Лукомська С.О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2019. Том 2, №.2. С. 26-31
3. Altinsoy F., Ayraç A. A post-traumatic growth model: psychological hardiness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping. *Current Psychology*. 2021. Vol. November. P. 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02466-0>
4. Bartone P. T., Homish G. G. Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of affective disorders*. 2020. Vol. 265. P. 511-518. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>
5. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(3). P. 160-168.
6. Maddi S. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007. Vol. 19(1). P. 61-70.
7. Nezlek J. B., Schütz A., Sellin I. Self-presentational success in daily social interaction. *Self and Identity*. 2007. № 6(4). P. 361-379.
8. Rybakovaitė J., Poškus M. S., Lo Bue S. Forced or free choice: Hardiness, need satisfaction, and engagement among military conscripts. *Current Psychology*. 2021. Vol. July, P. 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02123-6>
9. Zinn M. E., Huntley E. D., Keating D. P. Resilience in adolescence: prospective self moderates the association of early life adversity with externalizing problems. *Journal of adolescence*. 2020. № 81. P. 61-72. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.04.004>

### References

1. Leont'yev D.A., Rasskazova Ye.I. Test zhiznestoykosti [Hardiness test]. Moskva: Smysl, 2006. 63 s. (in Russian)
2. Mel'nyk O.V., Lukoms'ka S.O. Vikovi osoblyvosti adaptatsiyi uchasnykiv boyovykh diy do umov myrnoho zhyttya [Age features of adaptation of participants of hostilities to conditions of peaceful life]. *Visnyk KHDU. Seriya Psykholohichni nauky*. 2019. Tom 2, №.2. S. 26-31 (in Ukrainian)
3. Altinsoy, F., & Ayraç, A. (2021). A post-traumatic growth model: psychological hardiness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping. *Current Psychology*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02466-0>
4. Bartone, P. T., & Homish, G. G. (2020). Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of affective disorders*, 265, 511-518. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>
5. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
6. Maddi, S. R. (2007). Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military psychology*, 19(1), 61-70.
7. Nezlek, J. B., Schütz, A., & Sellin, I. (2007). Self-presentational success in daily social interaction. *Self and Identity*, 6(4), 361-379.
8. Rybakovaitė, J., Poškus, M. S., & Lo Bue, S. (2021). Forced or free choice: Hardiness, need satisfaction, and engagement among military conscripts. *Current Psychology*, 1-11.

9. Zinn, M. E., Huntley, E. D., & Keating, D. P. (2020). Resilience in adolescence: prospective self moderates the association of early life adversity with externalizing problems. *Journal of adolescence*, 81, 61-72. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.04.004>

**Summary**

**Zlyvko V. L.** PhD in Psychological sciences,  
Associate Professor, G.S. Kostiuk Institute of Psychology  
of the National Academy of Pedagogical Sciences of  
Ukraine

**Lukomska S. O.** PhD in Psychological sciences,  
G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National  
Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

**PECULIARITIES OF USING HARDINESS TRAINING IN PSYCHOLOGICAL  
REHABILITATION OF COMBAT PARTICIPANTS**

**Introduction.** Numerous studies of both domestic and foreign psychologists are aimed at analyzing the adaptive potential of the individual, his ability to self-regulation in interaction with the environment. However, the rehabilitation of combatants is mostly reduced to overcoming post-traumatic conditions. Researchers often ignore the age aspect, namely how participation in hostilities has affected the personality of soldiers of all ages, as well as the resource aspect - what qualities to develop in combatants for their successful reintegration into postwar life.

**Purpose.** Identification of opportunities for the use of hardiness training in the combatants psychological rehabilitation. The objectives of the article are to define the concept of hardiness, ways of its development in adulthood, the severity of hardiness in demobilized combatants, analysis of adaptation of hardiness training to Ukrainian conditions, the formation of prospective identity in the context of this training and the training impact on combatants psychological adaptation.

**Methods.** The following methods were used in this study: PCL-5 (F.W. Weathers), Rogers-Diamond questionnaire adapted by O. Osnitsky, viability questionnaire (S. Maddy, adapted by D. Leontiev, O. Rasskazova).

**Originality.** Hardiness training – is a set of exercises aimed at forming adaptive coping strategies, effective interpersonal relationships based on support and trust. At the heart of Hardiness training is continuity, presented as the unity and integrity of human existence in the process of time, reflects the temporal nature of identity. The described criterion of identity is provided by the process of transformation of any changes that occur with man and in man, in a continuous, consistent integrity.

**Conclusion.** The results show that, Hardiness is a person's ability to act effectively, despite the stress of life situations, it affects adaptation by interpreting stressful events as useful, such as opening up new opportunities and ways of self-improvement. Hardiness training as a group form of psychological rehabilitation can be successfully used in the adaptation and resilience-integration period, while in the acute adaptation period - individual forms of work should be preferred. A promising area of research is to determine the impact of hardiness training on women - participants in hostilities and longitudinal analysis of the development of hardiness in the context of the gradual adaptation of demobilized military to peaceful living conditions.

**Key words** adaptation; hardiness; prospective identity; hardiness training; rehabilitation; combatants.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 24.01.22.