

Гудима І. С.

<https://orcid.org/0009-0006-9832-8320>

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Заграй Л. Д.

<https://orcid.org/0000-0003-2823-8179>

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ: РОЛЬ РЕГУЛЯТОРНОЇ ГНУЧКОСТІ У ПРОЦЕСІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВETERANІВ

У статті здійснено теоретичний аналіз концепції резильєнтності у працях Дж. Бонанно (G. A. Bonanno) з акцентом на її розумінні як механізму психологічної адаптації та чинника ефективної реінтеграції ветеранів. Актуальність дослідження зумовлена зростанням потреби у науковому осмисленні психологічних ресурсів адаптації осіб із бойовим досвідом в умовах тривалих соціальних і військових викликів. Метою статті є теоретичне обґрунтування резильєнтності як динамічного механізму адаптації та визначення ролі регуляторної гнучкості у процесі реінтеграції ветеранів. Методологічну основу дослідження становлять теоретичний аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення сучасних наукових підходів до вивчення резильєнтності, адаптаційного потенціалу та регуляторної гнучкості. Узагальнено основні траєкторії реагування на потенційно травматичні події, зокрема резильєнтність, відновлення, хронічну дезадаптацію та відстрочену реакцію. Розкрито зміст концепції регуляторної гнучкості Дж. Бонанно, яка передбачає здатність особистості оцінювати контекст ситуації, використовувати різноманітний репертуар стратегій емоційної та поведінкової регуляції, а також коригувати власні реакції на основі зворотного зв'язку. Проаналізовано концепцію «ordinary magic» Е. Мастен (A. S. Masten), у межах якої резильєнтність розглядається як результат функціонування базових адаптаційних систем, а також підхід Р. Каліш (R. Kalisch), що акцентує увагу на нейрокогнітивних механізмах, позитивній переоцінці та підтриманні психічного благополуччя в умовах стресу. Обґрунтовано, що резильєнтність не слід зводити до стабільної особистісної риси, оскільки вона має процесуальний характер і формується у взаємодії індивідуальних, соціальних та контекстуальних чинників. Показано, що регуляторна гнучкість виступає системоутворюючим механізмом резильєнтності та визначає ефективність адаптаційних процесів. Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання при розробленні програм психологічної реабілітації та психосоціальної підтримки ветеранів, спрямованих на розвиток адаптаційного потенціалу, саморегуляції та успішної реінтеграції.

Ключові слова: резильєнтність, психологічна адаптація, регуляторна гнучкість, реінтеграція, ветерани.

Постановка проблеми. В умовах сучасних соціальних і військових викликів проблема психологічної адаптації особистості до травматичних подій набуває особливої значущості. Збройні конфлікти, тривалий стрес і соціальні зміни формують нові виклики для психічного здоров'я, особливо серед ветеранів. Традиційно дослідження були зосереджені на патологічних наслідках травми, зокрема посттравматичному стресовому розладі.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 68 % українців повідомляють про погіршення стану здоров'я після початку повномасштабної війни, а 46 % відзначають проблеми психічного здоров'я як найбільш поширений наслідок війни [18]. Водночас понад 70 % населення України перебуває у стані хронічного стресу або тривоги [18; 11]. За оцінками ВООЗ, близько чверті населення України перебуває у групі

ризиків розвитку психічних розладів, пов'язаних із війною [14].

Особливої уваги потребує проблема психічного здоров'я військовослужбовців і ветеранів. Сучасні дослідження демонструють високий рівень поширення посттравматичних станів серед осіб із бойовим досвідом. Зокрема, за результатами клінічного дослідження українських військовослужбовців, 45,9 % учасників відповідали діагностичним критеріям ПТСР, 21,5 % – комплексного ПТСР, а загальна поширеність цих розладів становила 67,4 % серед обстеженої вибірки [11]. Водночас дослідження українського контексту свідчать про наявність бар'єрів у використанні послуг психічного здоров'я серед осіб, які зазнали впливу війни [16, с. 78–79]. Крім того, окремі дослідження засвідчують значний розрив між потребою у психологічній допомозі та фактичним доступом до неї: до 74 % осіб, які потребували психосоціальної підтримки, не отримували відповідної допомоги [15, с. 238].

Станом на 2024 рік в Україні функціонувало 3346 медичних закладів, що надають психологічну або психіатричну допомогу, та понад 200 центрів психологічної підтримки, однак масштаби потреб значно перевищують можливості існуючої системи [9]. Особливо гостро проблема проявляється у ветеранів, процес реінтеграції яких супроводжується труднощами соціальної адаптації, підвищеним рівнем тривожності, депресивними проявами та порушеннями міжособистісної взаємодії.

Водночас сучасні емпіричні дані свідчать, що значна частина людей зберігає відносно стабільне функціонування навіть після впливу інтенсивних стресорів [4, с. 101–102; 5, с. 20–21]. Це зумовлює необхідність переорієнтації на вивчення адаптаційних механізмів, серед яких ключове місце займає резильєнтність. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження її механізмів та ролі у процесах адаптації та реінтеграції ветеранів.

Попри активний розвиток досліджень, відсутній єдиний підхід до визначення резильєнтності та механізмів її формування. Значна частина моделей орієнтована на подолання негативних наслідків травми, тоді як процеси збереження стабільності та адаптації залишаються менш дослідженими. Особливої уваги потребує питання ролі резильєнтності у процесі реінтеграції ветеранів, що передбачає складні психологічні й соціальні трансформації. Таким чином, існує суперечність між домінуванням патологізуючих підходів

і необхідністю розвитку концепцій, які пояснюють механізми адаптації та збереження функціонування, що обумовлює необхідність теоретичного осмислення резильєнтності як адаптаційного ресурсу особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як один із ключових феноменів, що пояснює здатність особистості зберігати стабільне функціонування в умовах стресу, кризи та травматичного досвіду. У працях Дж. Бонанно резильєнтність трактується не як виняткова здатність окремих осіб, а як відносно поширена траєкторія адаптації після потенційно травматичних подій [4, с. 101–102; 5, с. 20–21]. Такий підхід зміщує акцент із патологічних наслідків травми на дослідження адаптаційних ресурсів особистості.

У працях Е. Мастен резильєнтність визначається як результат дії звичайних адаптаційних систем, що забезпечують здатність людини до відновлення та розвитку в умовах ризику [13, с. 227–228]. Дослідниця підкреслює, що резильєнтність не є надзвичайною або винятковою властивістю, а формується на основі базових психологічних, соціальних і поведінкових механізмів. Це положення є важливим для розуміння адаптаційного потенціалу особистості, оскільки дозволяє розглядати резильєнтність як ресурс, який може підтримуватися й розвиватися у процесі психологічної допомоги.

Європейські дослідники Р. Каліш та співавтори розглядають резильєнтність у межах процесуального підходу, наголошуючи на ролі когнітивної оцінки, саморегуляції та адаптивної переоцінки стресових подій [12, с. 784–785]. У цьому контексті резильєнтність постає не як фіксована риса, а як результат динамічної взаємодії особистості із середовищем. Такий підхід є особливо значущим для аналізу реінтеграції ветеранів, оскільки повернення до цивільного життя потребує не лише подолання наслідків травми, а й перебудови життєвих стратегій, соціальних ролей та способів реагування на нові умови.

У роботах С. Саутвік (S. M. Southwick), Дж. Бонанно, Е. Мастен та інших авторів резильєнтність розглядається як багатовимірний феномен, що включає біологічні, психологічні, соціальні та культурні чинники [17; 10, с. 12–14]. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє аналізувати резильєнтність не ізольовано, а в контексті адаптаційного потенціалу особистості, підтримки соціального середовища та доступу до ресурсів відновлення.

В українській психологічній науці проблема резильєнтності набула особливої актуальності у зв'язку з наслідками повномасштабної війни. Сучасні українські дослідники розглядають резильєнтність як важливий чинник адаптації до умов війни, подолання стресових станів і підтримання психологічного благополуччя. Зокрема, у вітчизняних працях підкреслюється, що резильєнтність має багаторівневий характер і формується на перетині особистісних, соціальних, когнітивних та емоційних чинників [1, с. 53–54; 2, с. 146–147]. Окремі дослідження акцентують увагу на ролі саморегуляції, афективної гнучкості, оптимізму, смисложиттєвих орієнтацій та соціальної підтримки як компонентів резильєнтності військовослужбовців і ветеранів [3, с. 277–279].

Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що резильєнтність у сучасних дослідженнях розглядається не лише як здатність до відновлення після травматичного досвіду, а як складний адаптаційний механізм, що забезпечує збереження функціонування особистості в умовах стресу. Водночас недостатньо розкритим залишається питання ролі регуляторної гнучкості у процесі реінтеграції ветеранів, що й визначає подальшу логіку цього дослідження.

Постановка завдання. Мета статті – теоретично обґрунтувати резильєнтність як механізм психологічної адаптації та виявити роль регуляторної гнучкості у забезпеченні ефективності процесу реінтеграції ветеранів.

Гіпотези дослідження:

1. Резильєнтність виступає динамічним механізмом психологічної адаптації особистості в умовах стресу та потенційно травматичних подій.
2. Регуляторна гнучкість є ключовим механізмом, що забезпечує ефективність резильєнтності та підтримання стабільного функціонування особистості.
3. Вищий рівень резильєнтності сприяє більш ефективній реінтеграції ветеранів та зниженню рівня психологічного дистресу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи до розуміння резильєнтності у сучасній психологічній науці.
2. Охарактеризувати концепцію резильєнтності у працях Дж. Бонанно.
3. Розкрити зміст концепцій Е. Мастен та Р. Каліш у контексті адаптаційних процесів.
4. Проаналізувати роль регуляторної гнучкості як механізму психологічної адаптації.

5. Визначити взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та ефективністю процесу реінтеграції ветеранів.

Виклад основного матеріалу

1. Резильєнтність як процес адаптації у концепції Дж. Бонанно

У сучасній психології резильєнтність дедалі частіше розглядається не як стабільна індивідуальна характеристика, а як динамічний процес, що відображає здатність особистості підтримувати відносно стабільний рівень психологічного та соціального функціонування після впливу потенційно травматичних подій [4, с. 101–102]. У межах підходу Дж. Бонанно цей феномен отримує принципово нове трактування, яке відходить від традиційної патологізуючої парадигми.

На відміну від класичних уявлень, відповідно до яких травматичний досвід майже неминуче призводить до дезадаптації або розвитку психічних розладів, Бонанно емпірично доводить, що значна частина людей демонструє стійкість і збереження функціонування навіть у складних умовах [5, с. 20–21; 6]. Це дозволяє розглядати резильєнтність як нормативну, а не виняткову реакцію.

У цьому контексті резильєнтність виступає як процесуальна характеристика адаптації, що включає здатність особистості ефективно інтегрувати травматичний досвід без суттєвого порушення життєвих функцій. Важливим є те, що резильєнтність не означає відсутності емоційних реакцій або стресу, а передбачає їх гнучке регулювання та інтеграцію у життєвий досвід.

Таким чином, у концепції Бонанно резильєнтність слід трактувати як динамічний адаптаційний процес, що забезпечує стабільність функціонування в умовах змінного та потенційно травматичного середовища.

2. Траєкторії реагування на травматичні події: інтерпретація підходу Бонанно

Одним із ключових внесків Дж. Бонанно є виділення типових траєкторій психологічного реагування на травматичні події, що базуються на результатах лонгітюдних досліджень [5, с. 21–24; 8]. Це дозволяє відмовитися від спрощених моделей і перейти до більш диференційованого розуміння адаптаційних процесів.

Основні траєкторії включають:

- резильєнтність (стабільне функціонування);
- відновлення (тимчасове зниження з подальшою нормалізацією);
- хронічну дезадаптацію;
- відстрочену реакцію.

Інтерпретація цих траєкторій має принципове значення. По-перше, вона демонструє, що реакції на травму є варіативними і не зводяться до єдиного сценарію. По-друге, емпіричні дані свідчать, що саме траєкторія резильєнтності є найбільш поширеною, що суперечить поширеному уявленню про домінування патологічних наслідків.

З теоретичної точки зору це означає, що дезадаптація не є обов'язковим наслідком травми, а її виникнення залежить від індивідуальних та контекстуальних факторів. Відповідно, акцент у психологічній допомозі має зміщуватися з "усунення порушень" на підтримку природних адаптаційних процесів.

3. Регуляторна гнучкість як системоутворюючий механізм резильєнтності

У подальших дослідженнях Дж. Бонанно вводить концепцію регуляторної гнучкості як ключового механізму, що забезпечує резильєнтність [7, с. 591–593]. На відміну від підходів, які розглядають адаптацію як результат використання певної «правильної» стратегії, Бонанно підкреслює важливість здатності змінювати стратегії залежно від ситуації.

Регуляторна гнучкість включає три взаємопов'язані компоненти:

1. Контекстуальна чутливість – здатність адекватно оцінювати вимоги ситуації;
2. Репертуар стратегій – наявність різноманітних способів емоційної та поведінкової регуляції;
3. Зворотний зв'язок і корекція – здатність змінювати поведінку залежно від її ефективності.

Таким чином, ефективна адаптація не залежить від конкретної стратегії, а від здатності особистості гнучко переключатися між ними. Саме ця здатність забезпечує узгодження внутрішніх реакцій із зовнішніми умовами.

У цьому контексті резильєнтність можна розглядати як результат оптимального функціонування системи регуляції, де гнучкість виступає центральним механізмом, що дозволяє уникати як ригідності, так і хаотичності поведінки.

4. Резильєнтність як фактор реінтеграції ветеранів: теоретичні та практичні аспекти

Процес реінтеграції ветеранів є складним багатовимірним явищем, що включає психологічну адаптацію, відновлення соціальних зв'язків та формування нових життєвих стратегій. У цьому контексті резильєнтність виступає ключовим ресурсом, що забезпечує ефективність цих процесів.

Вищий рівень резильєнтності асоціюється з:

- більш швидкою адаптацією до цивільного середовища;
- нижчим рівнем психологічного дистресу;
- більш ефективним відновленням соціального функціонування [13, с. 227–229; 12, с. 784–786].

Практичні спостереження показують, що ветерани з розвинутою регуляторною гнучкістю краще справляються зі зміною ролей, адаптуються до нових умов і ефективніше інтегрують свій досвід у повсякденне життя. Наприклад, здатність варіювати поведінкові стратегії – від активного вирішення проблем до емоційної дистанціації – дозволяє уникати перевантаження та сприяє стабілізації психоемоційного стану.

Таким чином, резильєнтність виступає не лише індивідуальною характеристикою, а й фактором, що опосередковує процес реінтеграції, забезпечуючи перехід від травматичного досвіду до адаптивного функціонування.

5. Порівняльний аналіз: Бонанно, Мастен, Каліш

Для більш глибокого розуміння резильєнтності доцільно розглянути її у контексті інших теоретичних підходів.

У концепції Е. Мастен центральне місце займає положення про так звану «ordinary magic» («звичайну магію»), відповідно до якого резильєнтність формується не через виняткові особистісні характеристики, а завдяки ефективному функціонуванню базових адаптаційних систем людини [13]. До таких систем дослідниця відносить когнітивні процеси, емоційну саморегуляцію, сімейну підтримку, міжособистісні зв'язки та соціальне середовище.

На думку Е. Мастен, адаптаційний потенціал особистості значною мірою залежить від здатності інтегрувати внутрішні та зовнішні ресурси в умовах стресу. У цьому контексті резильєнтність розглядається не як окрема властивість, а як результат взаємодії особистості з оточенням. Такий підхід має важливе практичне значення для психологічної реабілітації ветеранів, оскільки акцентує увагу не лише на індивідуальних особливостях, а й на ролі соціальної підтримки, середовища та відновлення життєвих зв'язків.

Крім того, Е. Мастен підкреслює, що резильєнтність може змінюватися протягом життя залежно від умов середовища та доступу до адаптаційних ресурсів. Це дозволяє розглядати її як процес, який підлягає розвитку та підтримці у межах психосоціальної допомоги.

У межах концепції Р. Каліш резильєнтність розглядається як результат ефективного функціонування нейрокогнітивних механізмів адаптації [12]. Центральне місце у цій моделі займають процеси позитивної переоцінки, когнітивної гнучкості та прогнозування, які дозволяють людині підтримувати психологічну стабільність навіть у ситуаціях тривалого стресу.

На відміну від підходів, що акцентують увагу переважно на подоланні наслідків травми, у концепції Р. Каліш резильєнтність розглядається як механізм активного підтримання психічного благополуччя. Особливу роль у цьому процесі відіграє здатність людини інтерпретувати події не лише як загрозу, а й як ситуацію, що може бути контролюваною або такою, що піддається адаптації.

Важливим компонентом концепції є також ідея «позитивного стилю оцінювання» («positive appraisal style»), що передбачає схильність особистості до більш адаптивної інтерпретації стресових ситуацій. Саме цей механізм, на думку автора, знижує інтенсивність дистресу та сприяє ефективнішому функціонуванню систем саморегуляції.

У контексті реінтеграції ветеранів концепція Р. Каліш є важливою з огляду на необхідність формування нових когнітивних моделей адаптації, здатності до переосмислення травматичного досвіду та відновлення відчуття контролю над власним життям.

Порівняно з цими підходами, концепція Бонанно має низку особливостей:

- акцент на варіативності траєкторій;
- розуміння резильєнтності як динамічного процесу;
- виділення регуляторної гнучкості як ключового механізму.

Таким чином, підхід Бонанно інтегрує поведінкові, емоційні та когнітивні аспекти адаптації, що робить його особливо релевантним для дослідження процесів реінтеграції ветеранів.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати резильєнтність як динамічний механізм психологічної адаптації, що забезпечує підтримання стабільного функціонування особистості в умовах стресу та потенційно травматичних подій. У межах концепції Дж. Бонанно резильєнтність трактується не як виняткова індивідуальна риса, а як нормативний адаптаційний процес, що реалізується через ефективне функціонування механізмів саморегуляції.

Встановлено, що ключовим механізмом резильєнтності виступає регуляторна гнучкість, яка забезпечує здатність особистості адаптивно змінювати емоційні та поведінкові стратегії відповідно до вимог ситуації. Саме гнучкість регуляторних процесів визначає ефективність адаптації та сприяє збереженню психологічної стабільності.

Аналіз траєкторій реагування на травматичні події дозволив обґрунтувати положення про варіативність реакцій на стрес та спростувати уявлення про обов'язковість дезадаптації після травматичного досвіду. Встановлено, що найбільш поширеною траєкторією є саме резильєнтність, що підтверджує доцільність зміщення акценту з патологізуючих моделей на дослідження адаптаційних ресурсів особистості.

У контексті реінтеграції ветеранів резильєнтність виступає важливим фактором успішної адаптації до цивільного життя, відновлення соціального функціонування та зниження рівня психологічного дистресу. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів при розробці програм психологічної реабілітації та психосоціальної підтримки ветеранів.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні взаємозв'язку між рівнем резильєнтності, регуляторною гнучкістю та ефективністю реінтеграції ветеранів з бойовим досвідом.

Список літератури:

1. Зінченко Д. О. Теоретичні погляди на природу резильєнтності в сучасній психології: сутність і зміст. *Наукові записки. Серія: Психологія*. Вип. 2. 2025. 53–58. DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-7> (дата звернення: 18.05.2026).
2. Панкова Г. Психологічна резильєнтність як чинник адаптації особистості до наслідків військової агресії. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. Вип. 23. С. 146–152. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.23.17> (дата звернення: 18.05.2026).
3. Сидоренко І. В. Сучасний стан дослідження резильєнтності учасників бойових дій в умовах війни в Україні. *Habitus*. 2025. № 74. С. 277–282 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.50> (дата звернення: 18.05.2026).
4. Bonanno G. A. Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*. 2004. Vol. 13, № 3. P. 101–107.
5. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.

6. Bonanno G. A. The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12, № 1. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>
7. 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.
8. Bonanno G. A., Chen S., Galatzer-Levy I. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*. 2023. Vol. 2. P. 1–15. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5>
9. Chervynskyy I. S., Kondratiuk N. Yu. Availability of healthcare facilities in Ukraine providing mental health support to patients affected by the war. *Clinical and Preventive Medicine*. 2025. № 4. 162–169. <https://doi.org/10.31612/2616-4868.4.2025.20>
10. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, № 1. P. 12–23.
11. Hyland P., Vallières F., Karatzias T. et.al. Clinician assessed rates of PTSD and complex PTSD in Ukrainian soldiers. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025.
12. Kalisch R., Baker D. G., Basten U. et.al. The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*. 2017. Vol. 1. P. 784–790.
13. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, № 3. P. 227–238.
14. Pinchuk I., Semenova N., Sagan O. et.al. Mental health services during the war in Ukraine. *International Journal of Mental Health Systems*. 2025.
15. Roberts B., Makhshvili N., Javakhishvili D. Access to mental health services among internally displaced persons in Ukraine. *European Psychiatry*. 2017. Vol. 41. P. S238.
16. Roberts B., Makhshvili N., Javakhishvili D. Mental health care utilisation among internally displaced persons in Ukraine. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2017. Vol. 26, № 1. P. 78–87.
17. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S. та ін. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5.
18. World Health Organization. Three years of war: rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation in Ukraine. 2025.

Hudyma I. S., Zahrai L. D. RESILIENCE AS A MECHANISM OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION: THE ROLE OF REGULATORY FLEXIBILITY IN VETERANS' REINTEGRATION

The article presents a theoretical analysis of the concept of resilience in the works of George Bonanno, with a particular focus on its interpretation as a mechanism of psychological adaptation and a factor of effective reintegration of veterans. The relevance of the study is determined by the growing need to understand psychological resources that support adaptation among individuals with combat experience under prolonged social and military challenges. The purpose of the article is to theoretically substantiate resilience as a dynamic mechanism of adaptation and to identify the role of regulatory flexibility in the reintegration of veterans. The methodological basis of the study includes theoretical analysis, comparison, systematization and generalization of contemporary scientific approaches to resilience, adaptive potential and regulatory flexibility. The article summarizes the main trajectories of responses to potentially traumatic events, including resilience, recovery, chronic maladjustment and delayed reactions. The concept of regulatory flexibility proposed by George Bonanno is analyzed as the ability of an individual to assess situational context, use a diverse repertoire of emotional and behavioral regulation strategies, and modify responses on the basis of feedback. The article also examines Ann Masten's concept of "ordinary magic," according to which resilience results from the functioning of basic adaptive systems, as well as Raffael Kalisch's approach, which emphasizes neurocognitive mechanisms, positive appraisal and the active maintenance of mental health under stress. It is argued that resilience should not be reduced to a stable personality trait, since it has a processual nature and develops through the interaction of individual, social and contextual factors. The study demonstrates that regulatory flexibility acts as a system-forming mechanism of resilience and determines the effectiveness of adaptive processes. The practical significance of the results lies in their possible application to the development of psychological rehabilitation and psychosocial support programs for veterans aimed at strengthening adaptive potential, self-regulation and successful reintegration into civilian life.

Keywords: resilience, psychological adaptation, regulatory flexibility, reintegration, veterans.

Дата першого надходження статті до видання: 30.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026