ilmiy-amaliy jurnal · ISSN 3093-8694

UDK 159.9:355

Мустафаева Ширином Фархадовна,
CAMU (Central Asian Medical University) Преподаватель-психолог, кандидат психологических наук (PhD)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ САМООБЛАДАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В УСЛОВИЯХ БОЕВОГО СТРЕССА

Аннотация. В статье рассматривается формирование самообладания у военнослужащих как способности сохранять управляемость внимания, эмоциональных реакций и поведения при воздействии боевого стресса. Цель работы — сопоставить международные исследования саморегуляции с отечественными публикациями по психологической устойчивости и обосновать структуру психологической подготовки. Проведен целевой аналитический обзор 18 источников, включающий рандомизированные и контролируемые исследования, теоретические работы и систематический обзор. Показано, что изменения внимания, физиологического восстановления и посттравматических симптомов представляют разные результаты, которые нельзя использовать как взаимозаменяемые доказательства самообладания. Эффекты профилактических программ зависят от содержания подготовки и условий оценки. Предложена модель, объединяющая распознавание собственного состояния, реалистичную оценку ситуации, регуляцию внимания и поведения, социальную поддержку и восстановление. Ее применение в местных условиях требует отдельной эмпирической проверки. Практическая значимость работы состоит в определении критериев такой проверки и в разграничении психологической подготовки, профилактики и клинической помощи.

Ключевые слова: *самообладание, боевой стресс, психологическая устойчивость, саморегуляция, внимание, когнитивная переоценка, военнослужащие, психологическая подготовка, эмоциональный контроль, восстановление.*

HARBIY XIZMATCHILARDA JANGOVAR STRESS SHAROITIDA O‘ZINI TUTA BILISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya. Maqolada harbiy xizmatchilarda o‘zini tuta bilish jangovar stress ta’sirida diqqat, emotsional javob va xulq-atvor boshqaruvini saqlab qolish qobiliyati sifatida tahlil qilinadi. Ishning maqsadi — o‘z-o‘zini boshqarish bo‘yicha xalqaro tadqiqotlarni psixologik barqarorlikka bag‘ishlangan mahalliy nashrlar bilan solishtirish va psixologik tayyorgarlik tuzilmasini asoslashdir. Maqsadli analitik sharh doirasida 18 manba o‘rganildi: randomizatsiyalangan va nazorat guruhli tadqiqotlar, nazariy ishlar hamda tizimli sharh. Tahlil shuni ko‘rsatdiki, diqqatdagi o‘zgarishlar, fiziologik tiklanish ko‘rsatkichlari va travmadan keyingi simptomlar bir-birining o‘rnini bosa olmaydigan turli natijalar bo‘lib, ularni o‘zini tuta bilishning yagona isboti sifatida qo‘llash metodologik jihatdan asossiz. Profilaktik dasturlarning samarasi tayyorgarlik mazmuni va baholash shartlariga bog‘liq bo‘ladi. Muallif o‘z holatini anglash, vaziyatni real baholash, diqqat va xulq-atvorni boshqarish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va tiklanish komponentlarini birlashtirgan modelni taklif etadi. Modelning mahalliy sharoitda qo‘llanilishi alohida empirik tekshiruvni talab qiladi. Ishning amaliy ahamiyati shunday

tekshiruv mezonlarini belgilash va psixologik tayyorgarlik, profilaktika hamda klinik yordam o‘rtasidagi chegaralarni ajratishdan iborat.

Kalit so‘zlar: *o‘zini tuta bilish, jangovar stress, psixologik barqarorlik, o‘z-o‘zini boshqarish, diqqat, kognitiv qayta baholash, harbiy xizmatchilar, psixologik tayyorgarlik, emotsional nazorat, tiklanish.*

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SELF-CONTROL IN MILITARY PERSONNEL UNDER COMBAT STRESS

Abstract. The article examines the formation of self-control in military personnel as the capacity to maintain regulation of attention, emotional reactions and behaviour under combat stress. The aim of the study is to compare international research on self-regulation with national publications on psychological resilience and to substantiate the structure of psychological preparation. A targeted analytical review of 18 sources was carried out, including randomised and controlled trials, theoretical works and a systematic review. The analysis shows that changes in attention, physiological recovery and post-traumatic symptoms represent different outcomes that cannot be treated as interchangeable evidence of self-control. The effects of preventive programmes depend on the content of training and on the conditions of assessment. A model is proposed that integrates recognition of one's own state, realistic appraisal of the situation, regulation of attention and behaviour, use of social support and recovery. Its application in local conditions requires separate empirical verification. The practical value of the work lies in defining the criteria for such verification and in distinguishing psychological preparation, prevention and clinical care.

Keywords: *self-control, combat stress, psychological resilience, self-regulation, attention, cognitive reappraisal, military personnel, psychological preparation, emotional control, recovery.*

ВВЕДЕНИЕ

Боевая обстановка ставит человека перед неопределенностью и угрозой жизни, вызывает интенсивные эмоциональные переживания и одновременно требует согласованного поведения. Здесь важна не столько сила страха или напряжения, сколько другое: способен ли человек продолжать осмысленную деятельность, замечать изменения ситуации и восстанавливаться после нагрузки. Отсюда и подход к самообладанию: оно определяется сохранением регуляции, а не отсутствием переживаний. Такое понимание согласуется с исследованиями эмоциональной регуляции, гибкости совладания и психологической устойчивости [4; 9; 15].

В научном и прикладном употреблении самообладание нередко сближается с выдержкой, волей, стрессоустойчивостью и готовностью к действию. Эти понятия пересекаются, но описывают разные стороны функционирования. Устойчивость характеризует сохранение либо восстановление адаптации во времени. Эмоциональная регуляция обозначает процессы изменения переживания и его выражения. Самообладание в конкретной ситуации согласует эти процессы с поведением [4; 9; 15]. Субъективное спокойствие само по себе о качестве регуляции ничего не говорит.

Главная трудность состоит в другом: лабораторные изменения внимания, результаты тренировочного стрессового воздействия и состояние после боевого опыта нередко обсуждаются как подтверждение одного и того же эффекта. Между тем эти данные различаются по контексту, срокам наблюдения и характеру показателей. Военной психологии нужна модель, которая связывает такие уровни, не стирая границы каждого вывода.

Цель статьи — определить психологические механизмы самообладания в боевой обстановке и оценить доказательства их тренируемости. Направления подготовки обосновываются с учетом работ по психологической устойчивости в отечественном контексте. Отсюда три задачи: разграничить основные понятия, сопоставить интервенционные исследования и сформулировать критерии последующей проверки предлагаемой модели.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Эмоциональная регуляция связывает оценку происходящего, переживание и действие. J. Gross и O. John разводили две стратегии — когнитивную переоценку и подавление внешнего выражения эмоций. Более частая переоценка сопровождалась более благоприятными характеристиками эмоционального и межличностного функционирования [4]. Из этого, однако, не следует, что внешняя сдержанность всегда неадаптивна. Для военной среды важнее другая задача — различать необходимое ограничение выражения эмоции и утрату понимания собственного состояния.

Концепция регуляторной гибкости G. Bonanno и соавторов дополняет это положение. Адаптация предполагает чувствительность к контексту, несколько доступных стратегий и использование обратной связи для перестройки выбранного ответа [15]. В предлагаемой интерпретации самообладание проявляется там, где человек замечает неэффективность привычной реакции и меняет ее. Требование одинаково реагировать на любой стресс игнорирует различия между задачами и интенсивностью воздействия.

В модели R. Kalisch и соавторов важное место занимает способ оценки потенциально неблагоприятной ситуации [9]. Для самообладания существенна оценка, которая остается реалистичной и оставляет человеку возможность действовать. Преуменьшение угрозы психологической устойчивостью не является. В подготовке это значит, что обучаемый должен различать фактические признаки обстановки, собственные предположения и эмоционально окрашенные ожидания. Подчеркнем: перед нами теоретический вывод из модели, а не доказанная эффективность конкретного военного упражнения.

Нейропсихологические исследования показывают динамический характер регуляции стресса. R. Sinha и соавторы, работая с 30 здоровыми взрослыми, обнаружили связь изменений активности вентромедиальной префронтальной коры с более адаптивным совладанием [11]. Гражданская лабораторная выборка не дает права использовать этот результат как готовый показа-

тель пригодности военнослужащего. Его ценность в другом: он обосновывает внимание к самому процессу адаптации, а не только к силе первоначальной реакции.

Самообладание следует отличать и от внешней отстраненности. R. Lanius и соавторы описывают клинические варианты недостаточной и чрезмерной модуляции эмоций при посттравматическом стрессовом расстройстве [6]. Диагностировать расстройство по спокойному поведению эти данные не позволяют, но они показывают, насколько ограничено внешнее наблюдение как единственный критерий. Оценка регуляции должна учитывать ориентировку, контакт, субъективное состояние и способность к целесообразному действию.

Работы по тренировке внимания конкретизируют один из механизмов самообладания. A. Jha и соавторы изучали восьминедельную подготовку на основе осознанности перед развертыванием. В программе участвовал 31 военнослужащий, военную группу сравнения составили 17 человек, еще 12 участников представляли гражданскую выборку. Более интенсивная самостоятельная практика сопровождалась благоприятной динамикой рабочей памяти и отрицательного аффекта [7]. Небольшой объем выборки и зависимость результата от вовлеченности ограничивают причинные выводы. И все же исследование дает основание считать внимание самостоятельной целью подготовки.

В контролируемой работе D. Johnson и соавторов участвовал 281 морской пехотинец из восьми подразделений. После программы mindfulness-based mind fitness training оценивалась реакция на стрессовое учебное воздействие; физиологические записи при симуляции получены у 107 участников. Группа подготовки показала более благоприятные показатели восстановления частоты сердечных сокращений и дыхания при более выраженной реактивности сердечного ритма [8]. Речь идет именно о восстановлении после учебного стресса, а не об уменьшении всех стрессовых реакций. Уменьшение ошибок в реальном бою или предотвращение отдаленных психических нарушений отсюда не вытекает.

Ближе к профилактике последствий боевого опыта стоят данные I. Wald и соавторов, полученные в рандомизированном исследовании 719 военнослужащих. Через четыре месяца после боевого воздействия частота посттравматического расстройства составила 2,6% в условии четырех сессий модификации внимания и 7,8% в контрольной группе. Восьмисессионный вариант и альтернативная тренировка внимания сопоставимой статистически значимой эффективности относительно контроля не показали [12]. Значит, сам объем тренировки — недостаточное основание ожидать большего эффекта.

В последующем исследовании C. Gober Dykan и соавторов участвовал 501 военнослужащий. Благоприятный результат получен для модификации внимания, основанной на времени реакции, но не для варианта с отслежива-

нием взгляда [17]. Оценивались посттравматические симптомы и вероятное расстройство по самоотчету. Клинический исход после службы и управление поведением непосредственно в опасной ситуации — разные предметы измерения. Вместе эти работы говорят о перспективности конкретных процедур, а не о доказанности любого тренинга внимания.

Исследования общих программ устойчивости дают менее однозначную картину. A. Adler и соавторы анализировали данные 1939 солдат, прошедших начальную подготовку. Общего преимущества по депрессии, тревоге и проблемам сна между условиями не выявлено. Более того, рост сплоченности в группе тренинга оказался медленнее, хотя отдельные благоприятные изменения отмечены [10]. N. Jones и соавторы среди 707 британских новобранцев тоже не нашли специфического улучшения основных показателей здоровья и благополучия после программы SPEAR [13]. Такие результаты важны для выбора содержания подготовки: они не позволяют подменить оценку эффективности привлекательным названием программы.

Систематический обзор Cochrane, выполненный C. Doody и соавторами, объединил 28 исследований подготовки военнослужащих и работников экстренных служб. Неоднородность программ и ограниченная уверенность в результатах не дали сделать универсальный вывод об их профилактической эффективности [14]. На практике поэтому стоит заранее определять конкретный ожидаемый результат: сохранение внимания, восстановление после нагрузки либо снижение риска последующих симптомов. Для каждого из них нужен свой инструмент оценки и свой срок наблюдения.

Полезны и работы, выполненные вне военной среды. P. Petri-Romão и соавторы в продольных наблюдениях связали более позитивный стиль оценки с устойчивостью к стрессу. Интервенционная часть их работы дает основания изучать этот механизм, но переноса в боевую подготовку не доказывает [16]. J. Wild и соавторы наблюдали 570 будущих парамедиков: через год после когнитивной подготовки вероятность комбинированного исхода «ПТСР или большое депрессивное расстройство» снизилась [18]. Различий по шкале устойчивости CD-RISC при этом не выявлено. Пример показателен: изменение клинического риска и изменение самооценки устойчивости не совпадают.

Отечественные публикации соотносят эти механизмы с содержанием психологической подготовки. Статья о психологической устойчивости и самомобилизации в военной психологии разбирает внутренние ресурсы личности, управление стрессом и психологическую готовность к сложным условиям [1]. Для настоящего обзора центрально другое — соединение устойчивости с переходом к целесообразной активности. Человек может понимать, что действовать необходимо, и все же с трудом организовать свое внимание и эмоциональное состояние. Разговор о самообладании поэтому включает не

только выдержку, но и умение привести доступные ресурсы в рабочее состояние.

Сопоставление этой позиции с исследованиями внимания уточняет содержание самомобилизации. В предлагаемой модели она означает распознавание своего состояния, возвращение внимания к значимой информации и выбор регулируемого ответа. Компоненты соотносятся с международной литературой, однако их объединение в одной программе эффективности программы еще не доказывает. Работа [1] носит теоретико-методологический характер и служит здесь основанием для вопросов последующей проверки.

В публикации о теоретико-методологической базе укрепления психологической устойчивости акцентируются эмоциональный контроль, когнитивная адаптивность и подготовка к стрессовым воздействиям [2]. Для темы самообладания продуктивна идея последовательного формирования навыков: подготовка выглядит как освоение способов регуляции с постепенным усложнением условий применения. Содержание такого процесса определяется переносом навыка и качеством его выполнения, а не числом проведенных занятий. Расхождения в результатах международных исследований подтверждают, что критерии нужно уточнять именно так [10; 12–14].

Третья из рассмотренных отечественных работ посвящена проявлениям психических состояний личности и профилактике стресса [3]. Она расширяет анализ за счет распознавания напряжения, фрустрации и монотонии. Для подготовки это значимо: саморегуляция ухудшается не только при резком эмоциональном возбуждении. Диагностические вопросы и рекомендации этой публикации обозначают практическое направление, однако данных об их психометрической проверке на военной выборке в тексте нет. Для исследовательской программы это означает самостоятельный выбор и проверку измерительных инструментов.

Общий вклад трех работ — в постановке связанных задач: укреплять устойчивость, обеспечивать доступ к собственным ресурсам и вовремя распознавать неблагоприятные состояния. Эти положения пригодны при разработке содержания подготовки с учетом образовательного контекста Узбекистана. Результаты контролируемого исследования они не заменяют. Продолжение видится в операционализации понятий: каждому компоненту нужно сопоставить наблюдаемый показатель, а ожидаемые изменения проверить в сравнении с исходным уровнем и подходящей группой сравнения.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Работа выполнена как целевой аналитический обзор литературы. Источники отбирались по связи с эмоциональной регуляцией, управлением вниманием, подготовкой к профессиональному стрессу и восстановлением после него. Поиск шел по сочетаниям military psychology, combat stress, self-regulation, emotion regulation, attentional control и predeployment resilience.

Библиографические сведения сверялись по PubMed, страницам издательств и оригинальным журнальным материалам. Публикации рассмотрены по состоянию на 3 октября 2026 года.

В аналитическую базу вошли 15 внешних исследований и обзоров, а также три наиболее близкие по содержанию работы автора. Приоритет отдавался исследованиям военнослужащих; результаты на гражданских выборках включались для объяснения механизмов и отмечались отдельно. Клинические публикации о посттравматическом расстройстве понадобились, чтобы разграничить адаптивную регуляцию и нарушения психического функционирования.

Для каждого источника сопоставлялись тип исследования, характеристики выборки, содержание воздействия, оцениваемый результат и ограничения переноса в боевую обстановку. Количественное объединение эффектов не проводилось: дизайны и показатели слишком различны. Обзор не является исчерпывающим систематическим поиском. Собственная экспериментальная выборка не формировалась, а предложенная модель представляет результат теоретического синтеза.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Рассмотренные источники подводят к следующему пониманию самообладания: это ситуативно проявляющаяся способность сохранять управляемость внимания, эмоционального ответа и поведения, а затем восстанавливать функциональное состояние. Модель включает взаимосвязанные компоненты — распознавание состояния, реалистичную оценку ситуации, регуляцию ответа, использование социальной поддержки и восстановление. Это авторский аналитический синтез, который еще предстоит проверить; валидизированной программой он не является.

Распознавание состояния — это умение замечать изменение напряжения, концентрации и характера собственных реакций. В подготовке стоит обсуждать, чем обычная стрессовая реакция отличается от устойчивого нарушения функционирования. Самонаблюдение должно помогать обращению за поддержкой, а не превращаться в требование скрывать трудности. Социальное окружение — такой же ресурс, как индивидуальные навыки. В экспертном синтезе S. Hobfoll и соавторов существенными ориентирами помощи после массовой травмы названы безопасность, успокоение, ощущение эффективности, социальная связанность и надежда [5]. Перенос этих принципов в подготовку — обоснованное направление разработки, но не результат отдельного военного испытания.

Реалистичная оценка и регуляция ответа требуют нескольких доступных стратегий. В учебной работе уместно разбирать интерпретации стрессовой ситуации, замечать отвлечение внимания и обсуждать способы возвращения к осмысленной деятельности. Критерий освоения — способность выбрать

подходящий способ и сменить его, когда результата нет. Здесь сходятся процессуальный подход к эмоциям и регуляторная гибкость [4; 15]. Психолог развивает эту способность, а не предъявляет единственное обязательное эмоциональное состояние.

Восстановление оценивается отдельно от реакции на нагрузку. Выраженное первоначальное возбуждение и замедленное возвращение к исходному уровню описывают разные процессы. Наблюдение поэтому нужно вести не только во время учебного воздействия, но и после его завершения. Такой подход согласуется с исследованием физиологического восстановления морских пехотинцев [8]. Физиологический показатель рассматривается вместе с субъективным состоянием и выполнением задачи — сам по себе он сформированного самообладания не доказывает.

Эмпирическая проверка модели требует контролируемого дизайна с измерениями до подготовки, после нее и в отсроченный период. Основной результат определяется заранее: например, сохранение точности внимания и регулируемого поведения в стандартизированной безопасной стрессовой задаче. Дополнительными показателями могут служить самооценка напряжения, скорость восстановления и обращение за поддержкой. Снижение посттравматических симптомов нуждается в отдельном, более длительном наблюдении и из кратковременного изменения внимания не выводится.

Разработка измерений включает языковую адаптацию, проверку надежности и учет возраста, опыта службы и исходного состояния. Фиксировать нужно посещаемость, самостоятельную практику и выбывание — все это влияет на интерпретацию результатов. Применение программы в подразделениях требует учета групповой структуры данных. Участие в исследовании должно быть добровольным, а сведения о психологическом состоянии — конфиденциальными. Эти условия поддерживают достоверность измерения и возможность своевременной профессиональной помощи.

ОБСУЖДЕНИЕ

В рассмотренной литературе различимы несколько уровней доказательств. Ближе всего к теме исследования военнослужащих до развертывания и при учебном стрессе [7; 8; 10; 12; 13; 17]. Работы на гражданских выборках и теоретические модели уточняют механизмы [4; 6; 9; 11; 15; 16; 18], однако величину эффекта в боевой обстановке не устанавливают. Отечественные публикации помогают сформулировать содержание и контекст подготовки [1–3]. Такая структура соединяет разные источники, не приравнивая их доказательную силу.

Главное ограничение обзора — отсутствие единого определения и измерителя самообладания. Рассмотренные исследования оценивают внимание, физиологию, субъективную устойчивость и посттравматические симптомы. Ни один показатель не охватывает всего содержания понятия. Добавляются

различия выборок, условий службы, длительности наблюдения и содержания вмешательств. Местная апробация нужна даже тем программам, которые показали эффект в зарубежных исследованиях.

Практически важен переход от общего требования «сохранять спокойствие» к проверяемым функциям: замечать изменения состояния, удерживать существенную информацию, регулировать ответ и восстанавливаться. Психологическая подготовка при этом не подменяет клиническую помощь при стойких нарушениях. Сформированные навыки и потребность в помощи вполне совместимы. Качество программы определяется не обещанием полностью устранить стрессовые реакции, а доказанным улучшением заранее обозначенных показателей в соответствующей группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самообладание в боевой обстановке — это динамическая регуляция внимания, эмоций и поведения, связанная с последующим восстановлением. Международные исследования поддерживают изучение отдельных тренируемых механизмов, но универсальной эффективности всех программ психологической устойчивости не подтверждают. Результат зависит от процедуры, выборки и выбранного показателя.

Отечественные работы по устойчивости, самомобилизации и профилактике стресса связывают эти механизмы с задачами психологической подготовки в местном контексте. Их методологические положения нуждаются в проверке на местной выборке — с надежными инструментами и контролируемым дизайном. Предложенная модель задает направления такой проверки: распознавание состояния, реалистичная оценка, гибкое управление ответом, социальная поддержка и восстановление. Научная состоятельность дальнейшей работы будет определяться соответствием выводов измеренным результатам, а практическая ценность — сохранением функционирования и психологического благополучия военнослужащих.

Список литературы:

1. Mustafayeva Sh. F. Psixologik barqarorlik va o‘z-o‘zini safarbar qilish harbiy psixologiya muammosi sifatida: zamonaviy metodologik yondashuv // Psixologiya. – 2025. – No. 1. – B. 151–155. URL: https://buxdu.uz/media/jurnallar/psixologiya/psixologiya_1_son_2_2025.pdf

2. Mustafayeva Sh. Psixologik barqarorlik ko‘nikmalarini mustahkamlashning nazariy metodologik bazasi // Ta’lim, fan va innovatsiya. – 2025. – No. 2. – B. 489–493. URL: https://esijournal.uz/wp-content/uploads/2025/06/02.2025_Innovatsiya_jurnal.pdf

3. Мустафаева Ш. Ф. Шахс руҳий ҳолатларининг кўринишлари, стресс профилактикаси // Psixologiya. – 2025. – No. 4(II). – Б. 122–126. URL: https://buxdu.uz/media/jurnallar/psixologiya/2-qism_Psixologiya__4_2025_PDF_compressed.pdf

4. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 85, No. 2. – P. 348–362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348.

5. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C. et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence // Psychiatry. – 2007. – Vol. 70, No. 4. – P. 283–315. DOI: 10.1521/psyc.2007.70.4.283.

6. Lanius R. A., Vermetten E., Loewenstein R. J. et al. Emotion modulation in PTSD: Clinical and neurobiological evidence for a dissociative subtype // American Journal of Psychiatry. – 2010. – Vol. 167, No. 6. – P. 640–647. DOI: 10.1176/appi.ajp.2009.09081168.

7. Jha A. P., Stanley E. A., Kiyonaga A., Wong L., Gelfand L. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience // Emotion. – 2010. – Vol. 10, No. 1. – P. 54–64. DOI: 10.1037/a0018438.

8. Johnson D. C., Thom N. J., Stanley E. A. et al. Modifying resilience mechanisms in at-risk individuals: A controlled study of mindfulness training in Marines preparing for deployment // American Journal of Psychiatry. – 2014. – Vol. 171, No. 8. – P. 844–853. DOI: 10.1176/appi.ajp.2014.13040502.

9. Kalisch R., Müller M. B., Tüscher O. A conceptual framework for the neurobiological study of resilience // Behavioral and Brain Sciences. – 2015. – Vol. 38. – P. e92. DOI: 10.1017/S0140525X1400082X.

10. Adler A. B., Williams J., McGurk D., Moss A., Bliese P. D. Resilience training with soldiers during basic combat training: Randomisation by platoon // Applied Psychology: Health and Well-Being. – 2015. – Vol. 7, No. 1. – P. 85–107. DOI: 10.1111/aphw.12040.

11. Sinha R., Lacadie C. M., Constable R. T., Seo D. Dynamic neural activity during stress signals resilient coping // Proceedings of the National Academy of Sciences. – 2016. – Vol. 113, No. 31. – P. 8837–8842. DOI: 10.1073/pnas.1600965113.

12. Wald I., Fruchter E., Ginat K. et al. Selective prevention of combat-related posttraumatic stress disorder using attention bias modification training: A randomized controlled trial // Psychological Medicine. – 2016. – Vol. 46, No. 12. – P. 2627–2636. DOI: 10.1017/S0033291716000945.

13. Jones N., Whelan C., Harden L., Macfarlane A., Burdett H., Greenberg N. Resilience-based intervention for UK military recruits: A randomised controlled trial // Occupational and Environmental Medicine. – 2019. – Vol. 76, No. 2. – P. 90–96. DOI: 10.1136/oemed-2018-105503.

14. Doody C. B., Robertson L., Cox K. M., Bogue J., Egan J., Sarma K. M. Predeployment programmes for building resilience in military and frontline emergency service personnel // Cochrane Database of Systematic Reviews. – 2021. – Vol. 12. – Art. CD013242. DOI: 10.1002/14651858.CD013242.pub2.

15. Bonanno G. A., Chen S., Galatzer-Levy I. R. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility // Nature Reviews Psychology. – 2023. – Vol. 2. – P. 663–675. DOI: 10.1038/s44159-023-00233-5.

16. Petri-Romão P., Mediavilla R., Restrepo-Henao A. et al. Positive appraisal style predicts long-term stress resilience and mediates the effect of a pro-resilience intervention // Nature Communications. – 2025. – Vol. 16. – Art. 10269. DOI: 10.1038/s41467-025-65147-7.

17. Gober Dykan C. D., Levinstein Y., Tetse-Laur L. et al. Primary prevention of PTSD symptoms in combat-deploying soldiers using attention bias modification: A random-

ized controlled trial // American Journal of Psychiatry. – 2026. – Vol. 183, No. 3. – P. 204–213. DOI: 10.1176/appi.ajp.20250160.

18. Wild J., Tyson G., Thew G. et al. Cognitive resilience training to prevent PTSD and major depressive disorder in paramedic recruits: A randomized clinical trial // JAMA Network Open. – 2026. – Vol. 9, No. 2. – Art. e2557241. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2025.57241.