

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
 Психолого-педагогічний факультет  
 Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»  
 Завідувач кафедри

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р

\_\_\_\_\_ Токарева Н. М.  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

## Психологічні особливості розвитку резильєнтності дітей, які пережили війну

Кваліфікаційна робота студентки групи  
 ЗППМ-22  
 ступінь вищої освіти – другий  
 (магістерський) спеціальності 053 Психологія  
**Шмицької Анастасії Олександрівни**

Керівник: Когут О. О.  
 доктор психологічних наук, доцент

Оцінка:  
 Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг 2023

## Додаток В

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Шиньська Анастасія Олександрівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

 (підпис)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b>	7
1.1. Поняття резилієнтності . Історія виникнення та підходи до вивчення	7
1.2. Сутнісні особливості резилієнтності дітей різної вікової категорії	15
1.3. Психологічні особливості плекання резилієнтності дітей в умовах війни	22
1.4. Вплив резилієнтності на психіку дітей, які знаходяться в умовах воєнного стану	32
1.5. Вплив зовнішнього середовища на психічне здоров'я особистості	38
Висновки до розділу 1	46
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УМОВАХ ВІЙНИ</b>	47
2.1. Організаційно-методичний інструментарій дослідження резилієнтності дітей	47
2.2. Аналіз узагальнених результатів дослідження резилієнтності	51
Висновки до розділу 2	61
<b>РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЩО ОПИНИЛИСЯ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ</b>	62
3.1. Корекційно-розвивальна програма технології психосоціальної допомоги дітям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій.	62
3.2. Ефективність впровадження корекційної програми з розвитку резилієнтності дітей.	70
3.3. Техніки когнітивно-поведінкової терапії для плекання психологічної стійкості дітей, що опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок військових дій	78
Висновки до розділу 3	83
<b>ВИСНОВКИ</b>	85
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	89

## ВСТУП

З 24 лютого 2022 року в нашій країні діє воєнний стан, пов'язаний з повномасштабною війною, розв'язаною російською федерацією проти мирного населення України. Над головами всіх українців літають ракети, та кожен день чуються вибухи. Війна вдарила не лише по наших військових, наших містах і будинках. Війна завдала і продовжує завдавати глибокого душевного болю нашим дітям. На нашу думку, найбільше постраждала психіка дітей. Ті діти, які бачили жахіття можуть замкнутися у собі. Страх та відчай надто глибоко залягають у переживаннях маленької дитини. В очах українських дітей, які перебували в підвалах, бачили втрати і чули моторошні вибухи, можна помітити надто багато страждань, тому психічний стан та психологічне здоров'я людини є вкрай важливим.

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі, незважаючи на всі досягнення в науці та технологіях, дитяча психіка залишається вразливою до зовнішніх впливів. Особливо гостро ця проблема виявляється в умовах воєнного конфлікту, коли діти опиняються в середовищі надзвичайних стресів та небезпеки. Ситуації війни не тільки руйнують звичайні умови життя, але й впливають на психологічний стан молодших громадян, змінюючи їхні перспективи на майбутнє. Актуальність дослідження визначається необхідністю розуміння та підтримки дітей, які опинилися в умовах війни.

Резилієнтність – здатність впоратися з труднощами та стресами. Стає однією з ключових характеристик, яка впливає на те, як діти адаптуються до викликів цих непередбачуваних обставин. Розуміння та підтримка резилієнтності може стати ефективним інструментом для забезпечення психологічного благополуччя молодших поколінь.

У цьому дослідженні ми зосередимося на теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні резилієнтності дітей, які знаходяться в умовах воєнного стану. Ще мало вивченими є питання резилієнтності дітей, які

переживають жахливі умови війни. Діти є майбутнім України, її генофондом, і те, як вони виживуть, які сформуєть погляди на події, що відбуваються, як навчаться їм протистояти, залежить бути українській національності чи ні. Саме тому проблема розвитку та формування резилієнтності дітей, які перебувають в зоні військових дій, є важливим для сучасної України.

**Мета кваліфікаційної роботи:** полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні проблеми формування та розвитку резилієнтності дітей, які знаходяться в умовах воєнного стану в Україні.

Враховуючи поставлену мету дослідження, нами визначено низку завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку та формування резилієнтності дітей війни.
2. Провести емпіричне дослідження резилієнтності дітей, які переживають війну.
3. Визначити психологічні особливості резилієнтності у дітей молодшого та підліткового віку.
4. Розробити та апробувати корекційно-розвивальну програму технології психосоціальної допомоги дітям, що опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок воєнних дій.

**Об'єкт дослідження** – резилієнтність дітей, які переживають війну.

**Предмет дослідження** – формування та розвиток резилієнтності дітей в умовах воєнного стану.

**Використовувалися наступні методи:** теоретичний аналіз, узагальнення, систематизація дослідницької інформації, спостереження, статистичний аналіз даних- кореляційний аналіз.

**У дослідженні використовувалися такі методики:** анкета стійкості до стресових ситуацій, шкала резилієнтності Коннора – Девідсона-10, дитяча шкала рівноваги (PBS), шкала тривоги Спілбергера (STAI), шкала робочої та соціальної адаптації (W&SAS).

**Наукова новизна:** Наукова новизна даного дослідження полягає в комплексному підході до вивчення резилієнтності дітей, які перебувають у воєнних умовах. За результатами дослідження виявлено не лише важливі аспекти розвитку резилієнтності в умовах стресу, але й розроблено практичні підходи для підтримки їхнього психологічного благополуччя. Додатково, дослідження висвітлює вплив зовнішнього середовища на формування резилієнтності та її взаємозв'язок з психічним здоров'ям.

**Практичне значення:** результати дослідження мають практичне значення для розробки та впровадження програм й підходів психосоціальної підтримки у воєнних конфліктах.

Корекційно-розвивальна програма для формування резилієнтності та використання технік когнітивно-поведінкової терапії (надалі КПТ) можуть стати основою для роботи з дітьми, що опинилися в складних життєвих обставинах. Це може сприяти покращенню психологічної стійкості, адаптації та загального благополуччя молодших поколінь.

**Апробація результатів дослідження.** Отримані результати можуть бути представлені на наукових конференціях, семінарах з психології та педагогіки. Також можлива публікація статей у наукових журналах та психологічних виданнях, де можуть ознайомитись з дослідженням фахівці, які працюють у сфері психологічної підтримки дітей в умовах воєнного конфлікту. Додатково, можлива апробація результатів у практичних роботах з соціальними службами, навчальними закладами та організаціями, що допомагають дітям у кризових ситуаціях.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

## 1.1. Поняття резилієнтності. Історія виникнення та підходи до вивчення.

Резилієнтність – це психологічна концепція, яка вказує на здатність людини адаптуватися до негативних життєвих обставин, стресових подій та труднощів, і відновлювати свою психологічну та емоційну стійкість. Ця здатність дозволяє людині виходити зі складних ситуацій з оптимізмом і вирішувати проблеми конструктивним чином. В контексті резилієнтності, людина не тільки відновлює свою психічну рівновагу після стресу, але і може навіть зміцнювати свої психологічні ресурси після досвіду труднощів[3;4;6;7;8].

Історія вивчення резилієнтності почалася вже наприкінці ХХ століття, коли дослідники звернули свою увагу на те, як деякі люди виявляють незвичайну стійкість перед труднощами та стресами. Перші дослідження в цій сфері були спрямовані на вивчення дітей, які виростили в умовах бідності, насилля та інших негативних впливів, але при цьому розвивалися нормально та навіть досягали успіхів[11, с.445-458].

**Психологічний підхід.** В цьому контексті резилієнтність досліджується як сукупність особистісних рис і здібностей, які допомагають людині подолати стрес та труднощі. Це може включати позитивне мислення, соціальну підтримку, емоційну інтелігенцію тощо[9, с.256-260]. Психологічний підхід до розуміння резилієнтності акцентує увагу на особистісних рисах, здібностях та стратегіях, які допомагають індивіду подолати стрес, труднощі та виживати в негативних ситуаціях. Цей підхід визнає, що резилієнтність є активним процесом, який можна розвивати та підтримувати[5, с.62-81].

**Позитивне мислення.** Резилієнтність часто пов'язують з позитивним мисленням. Індивіди, які мають позитивний світогляд та можуть знаходити позитивні сторони навіть у важких ситуаціях, мають вищий рівень реилієнтності[2, с.30-32].

**Соціальна підтримка.** Здатність знаходити та отримувати підтримку від інших людей є важливим аспектом резилієнтності. Соціальні зв'язки та відносини можуть допомагати індивіду відчуватися підтриманим і менше вразливим до стресу[17;25;26;27;28].

**Емоційна інтелігенція:**Здатність розпізнавати, розуміти та ефективно керувати своїми емоціями також відіграє роль у резилієнтності. Люди з вищим рівнем емоційної інтелігенції можуть краще реагувати на стрес та адаптуватися до змін.

**Активна копінг-поведінка.** Резилієнтні особистості мають схильність використовувати конструктивні стратегії, способи подолання стресу. Вони можуть шукати рішення, зосереджуватися на позитивних аспектах та шукати можливості для змін.

**Саморегуляція.** Здатність контролювати свої реакції на стрес та негативні ситуації є важливим аспектом резилієнтності. Це включає здатність заспокоювати себе, зберігати спокій та відновлюватися після стресових подій[29, с.148-152].

**Гнучкість та адаптивність.** Резилієнтні особистості здатні пристосовуватися до нових обставин, швидко змінювати плани та знаходити альтернативні рішення.

**Самосвідомість.** Розуміння своїх сильних та слабких сторін, цінностей та мети життя допомагає людині зберігати внутрішню стійкість під час випробувань[1, с.14-19].

**Рефреймінг** - це вміння переосмислювати ситуації та події, надавати їм новий погляд або інтерпретацію, що може зменшити їх стресовий вплив[30, с.30-37].



Узагальнюючи, психологічний підхід до резилієнтності визнає, що це не тільки вроджена якість, але й набір здібностей, рис та стратегій, які можна навчитися розвивати для підвищення своєї здатності ефективно долати стрес і труднощі у житті.

**Соціальний підхід.** У цьому вимірі резилієнтність розглядається як взаємодія між індивідумом та його оточенням. Соціальний підхід до розуміння резилієнтності фокусується на взаємодії між індивідумом та його оточенням, включаючи родину, соціальні зв'язки, спільноту, культурний контекст і суспільство загалом. Цей підхід підкреслює важливість зовнішнього впливу на резилієнтність індивіда та підкреслює, як цей вплив може сприяти або обмежувати здатність до подолання стресу та важкостей.

**Родинна підтримка.** Сімейне середовище може відігравати важливу роль у формуванні резилієнтності. Якщо родина надає емоційну підтримку, забезпечує безпеку та стабільність, це може сприяти здатності індивіда адаптуватися до негативних подій[24, с.93-97].

**Соціальні зв'язки.** Сильні соціальні зв'язки можуть допомагати індивідам відчувати підтримку та допомогу в складних ситуаціях. Соціальна мережа може надавати психологічну підтримку, практичну допомогу та можливості для розвитку.

**Спільнота та культурний контекст.** Відчуття приналежності до певної спільноти або культурної групи може впливати на резилієнтність дитини. Культурні цінності, традиції та підходи до подолання труднощів можуть відігравати важливу роль у створенні стійкості[23, с.196-200].

**Суспільство та інституції.** Суспільна структура та доступ до ресурсів також можуть впливати на резилієнтність дитини. Інституції, які надають підтримку в сферах освіти, здоров'я, зайнятості та соціальних послуг, можуть допомагати індивідам адаптуватися до викликів війни [21, с.96-106].

**Соціокультурний контекст.** Різні соціокультурні фактори, такі як стереотипи, стигма, нерівність, можуть впливати на спосіб, яким індивіди

сприймають та долають стрес.

**Менторство та ролі моделей.** Присутність позитивних рольових моделей і менторів може стимулювати розвиток резильєнтності у молоді та інших груп[20, с.88-93].

**Соціальна справедливість та права людини.** Забезпечення соціальної справедливості, рівності прав та можливостей також може позитивно вплинути на резилієнтність дитини.

Отже, соціальний підхід до резильєнтності підкреслює важливість взаємодії між індивідом та його оточенням у формуванні здатності подолати стрес-виклики війни. Сприятливе оточення, підтримка з боку родини, друзів, спільноти можуть сприяти розвитку резилієнтності дитини[18, с.78-83].

**Нейробіологічний підхід.** Деякі дослідження вказують на те, що генетичні та нейробіологічні фактори можуть впливати на рівень резилієнтності у людини. Наприклад, деякі особи можуть мати більш природну схильність до позитивного реагування на стресові ситуації[15, с.72-75]. Нейробіологічний підхід до резильєнтності зосереджується на дослідженні того, як генетичні, нейрологічні та біологічні фактори можуть впливати на рівень резильєнтності у людини. Цей підхід вивчає, як мозкова структура, функціонування нейронів, генетична спадковість та хімічні процеси можуть впливати на здатність індивіда подолати стресові ситуації та адаптуватися до них.

**Генетичні фактори.** Дослідження показують, що деякі гени можуть впливати на рівень резильєнтності. Наприклад, деякі особи можуть мати гени, які сприяють формуванню позитивній стимул-реакції у стресових ситуаціях[15, с.72-75]. Для кращого розуміння розглянемо деякі поняття. **Нейропластичність** -це здатність мозку змінювати свою структуру та функцію під впливом досвіду та навчання. Індивіди з вищим рівнем нейропластичності можуть краще адаптуватися до нових обставин та швидше відновлюватися після стресу. **Нейротрансмітери** - хімічні речовини, які

передають сигнали між нейронами, такі як серотонін, дофамін та норадреналін, можуть впливати на інтенсивність реакцій дитини на стрес. Вони можуть впливати на настрій, емоційний стан та здатність до подолання стресу[11, с.445-458]. **Амігдала та префронтальна кора.** Амігдала - це частина мозку, відповідальна за реакцію на страх та емоційний відгук. Префронтальна кора - це частина мозку, яка контролює високорівневе прийняття рішень та керування емоціями. Взаємодія між цими ділянками мозку може впливати на спосіб, яким індивід реагує на стрес та адаптується до нього. **Гормони стресу** такі як кортизол, виробляються під час стресу і можуть впливати на енергетичні ресурси та фізіологічну реакцію на стрес[9, с.256-260].

Нейробіологічний підхід допомагає розкрити більш глибокі механізми, які лежать в основі резиліентності. Дослідження в цьому напрямку можуть сприяти розумінню, яким чином мозкова активність та генетичні фактори взаємодіють з емоційною та психологічною реакцією на стресові події[10, с.108-111].

**Когнітивний підхід** до резиліентності акцентує увагу на вивченні впливу когнітивних процесів та когнітивних структур на здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій та подолати негативні події. Цей підхід базується на розумінні того, як сприйняття і оцінка індивідом зовнішнього середовища впливають на його емоційний стан, поведінку та способи впорядкування проблемних ситуацій[9, с.256-260].

Однією з основних концепцій когнітивного підходу є когнітивний рефреймінг, або переоцінка. Цей процес передбачає перегляд та переоцінку негативних або спотворених когнітивних оцінок, які можуть виникати під час стресових ситуацій. Індивіди навчаються розпізнавати або переосмислювати свої негативні думки, що може призвести до зниження емоційного дискомфорту та кращої адаптації до обставин.

Когнітивний підхід також розглядає важливість когнітивної гнучкості,

яка передбачає здатність індивіда пристосовувати свої когнітивні структури та мислення до змінюючих обставин. Це може включати здатність адаптувати свої переконання, шаблони мислення та стратегії відповіді на нові виклики. Додатково, когнітивний підхід аналізує вплив саморефлексії на резилієнтності. Індивіди, які вміють аналізувати свої думки, емоції та реакції, можуть більше розуміти себе та свої стратегії подолання стресу. Ця здатність може сприяти більш обґрунтованій та ефективній адаптації до важких ситуацій[5, с.62-81].

Отже, когнітивний підхід до резилієнтності спрямований на дослідження когнітивних процесів, які впливають на сприйняття, оцінку та реакцію на стресові ситуації. Цей підхід надає індивідам інструменти для кращого розуміння свого сприйняття та контролю над реакцією на стрес, що може сприяти більш успішній адаптації та подоланню викликів війни дитиною.

Розглядаючи «резилієнтність» в контексті психологічної науки, важливо зазначити, що цей термін має своє походження з області фізики, де він вказує на властивість матерії повертатися до своєї початкової форми після деформації, спричиненої тиском (як у випадку опору матеріалів). У психологічному контексті «резилієнтність» означає здатність людини чи соціальної системи функціонувати нормально та повноцінно навіть у складних умовах[2, с.30-32].

**Франсіс Лозель** визначив «резилієнтність», як здатність особистості або соціальної системи відновлювати нормальне життя в умовах, що характеризуються високим ризиком та напруженістю. Проте важливо зрозуміти, що концепція резилієнтності охоплює значно більше, ніж просто подолання труднощів. Вона також передбачає досягнення позитивних результатів навіть при великих ризиках, збереження ключових особистісних характеристик під час негативних впливів та повне відновлення після травматичних подій, приводячи до подальшого успіху. Зазначено, що під

резилієнтністю можна розуміти не лише відновлення гомеостатичної рівноваги після стресу, а й розвиток з певним "приростом" – підвищенням функціональних компетенцій після травмування (посттравматичне зростання)[1, с.14-19].Отже, резилієнтність в психології визначається не лише здатністю подолати труднощі, але й позитивним зміцненням та розвитком особистості після випробувань, а також здатністю до виходу на новий рівень функціонування після стресових ситуацій.

**Д. Хелерстейн**, американський професор і психіатр, розрізняє дві ключові складові резилієнтності: фізичну та психологічну. Перша складова вказує на здатність до стресостійкості і толерантності до негативних факторів. Друга складова включає багато аспектів процесу соціалізації та адаптації до змін у житті.Фізична резилієнтність об'єднує в собі здатність подолати стресові ситуації та витримувати негативні впливи. Це означає, що особа здатна зберегти свою функціональність та психологічний стан під час стресових подій.Психологічна резилієнтність включає в себе всі аспекти, пов'язані з соціалізацією, взаємодією з іншими, створенням та підтримкою соціальних зв'язків. Це також включає здатність знаходити нові життєві цілі та смисли навіть у складних обставинах. До психологічної резилієнтності також відносяться навички опанування психологічних стратегій та практик, підвищення освітнього рівня, що допомагає індивіду переживати труднощі та подолати негативні наслідки стресу.

Отже, резилієнтність є складним біопсихосоціальним явищем, яке охоплює різні аспекти соціальних, міжособистісних та особистісних взаємодій. Вона формується внаслідок процесів розвитку особистості протягом певного часу та включає в себе як фізичний, так і психологічний аспекти адаптації до ергативних впливів і стресів[5, с.62-81].

*Таблиця 1.1.*

Таблиця 1.1 Історія розвитку і дослідження резильєнтності[3;4;6;7;8].

Хвиля	Фокус	Опис	Аспектитаакценти
Перша хвиля	Резилієнтні якості	Опис резилієнтних якостей людини та ресурсів для успіху	Якості, копінг та захисні фактори, що сприяють посттравматичному особистісному зростанню.
Друга хвиля	Процеси резильєнтності	Процес подолання стресових ситуацій та зміцнення	Модель резильєнтності, включаючи руйнівний та реінтеграційний процеси та вибір між різними рівнями відновлення.
Третя хвиля	Вродженість резильєнтності	Мотиваційні рушійні сили та досвід активізації	Розширення процесу резильєнтності, акцент на рушійних силах та досягненні самоактуалізації.
Четверта хвиля	Мультирівневий аналіз	Інтеграція психологічних та наукових даних	Розширене бачення резильєнтності через зв'язок з біологічними та нейробиологічними факторами.

## 1.2. Сутнісні особливості резилієнтності дітей різної вікової категорії

Резилієнтність дітей є складним і динамічним явищем, яке проявляється у здатності дітей ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та розвиватися, незважаючи на негативні впливи. Сутнісні особливості резилієнтності дітей можуть змінюватися в залежності від їх вікової категорії. Важливо зазначити, що резилієнтність є комплексним явищем, і різні аспекти її прояву можуть бути актуальними на різних етапах дитинства та підліткового періоду[5, с.62-81].

**Дитинство (вік до 6 років). Адаптація до нового середовища.** Діти цього віку часто зазнають змін, пов'язаних з початком навчання в дошкільному закладі або переїздом. Резилієнтні діти можуть легше адаптуватися до нового оточення та встановлювати позитивні стосунки з однолітками[21, с.96-106].

Адаптація до нового середовища є однією з ключових сутнісних особливостей резилієнтності дітей на ранніх етапах їх розвитку. Цей процес

відображає здатність дитини впоратися зі змінами в житті та ефективно пристосовуватися до нових умов та ситуацій. Початок навчання в дошкільному закладі або переїзд можуть бути випробуваннями для дітей цього віку. Резилієнтні діти можуть швидше адаптуватися до нового режиму, розповідати про свої враження та спілкуватися з іншими[22, с.24-30].

Зміна місця проживання також може бути стресовою подією для дітей, але резилієнтні діти виявляють більшу готовність до впорядкування в новому оточенні, розбудовують нові стосунки та створюють позитивну адаптаційну стратегію. Здатність резилієнтних дітей легше знаходити спільну мову з іншими дітьми та встановлювати дружні стосунки також є важливою[20, с.88-93].

Вони можуть проявляти емпатію, відкритість та комунікабельність, що допомагає їм інтегруватися в новий колектив. Позитивне ставлення до змін є ще однією рисою резилієнтних дітей. Вони можуть бачити нові можливості в новому середовищі та сприймати зміни як виклик для свого розвитку. Здатність до адаптаційних стратегій також є важливою. Резилієнтні діти можуть використовувати різноманітні стратегії для адаптації до нового середовища. Вони можуть звертатися до вчителів або дорослих за підтримкою, використовувати позитивні думки та планування для подолання труднощів. Узагальнюючи, адаптація до нового середовища для дітей є важливим аспектом резилієнтності, який допомагає їм впоратися зі змінами та стресовими ситуаціями на ранніх етапах життя. Резилієнтні діти можуть відображати позитивні емоції, готовність до спілкування та розвиток в новому оточенні[16, с.62-65].

**Спроможність зосереджувати увагу.** Здатність концентрувати увагу на завданнях може відігравати важливу роль у розвитку резилієнтності, оскільки дозволяє дітям краще впоратися з викликами та перешкодами. Спроможність зосереджувати увагу є сутнісною характеристикою резилієнтності у дітей. Ця здатність визначає їх здатність

концентрувати увагу на різних завданнях та ситуаціях, що може міцно впливати на їх здатність ефективно впоратися з викликами та перешкодами[18, с.78-83].Важливість цієї здатності пояснюється кількома аспектами. По-перше, спроможність зосереджувати увагу допомагає дітям ефективно фокусувати свою увагу на завданнях або проблемах, що виникають у їхньому житті. Це дозволяє їм уникати розсіяння та витрати часу на незначні або неважливі речі[15, с.72-75].По-друге, зосередженість уваги сприяє покращенню когнітивних функцій дитини. Вона допомагає їй краще аналізувати ситуації, здійснювати розгорнуту обробку інформації та приймати обґрунтовані рішення. Це важливо в умовах викликів та стресових ситуацій, де необхідно швидко оцінити ситуацію та прийняти відповідні дії[14, с.194-201].Спроможність зосереджувати увагу допомагає регулювати емоційний стан дитини. Вона може уникати негативних думок та відволікань, що допомагає підтримувати емоційну стабільність під час труднощів.Ця здатність також сприяє підвищенню стійкості до стресу. Резиліентні діти можуть зосереджувати увагу на пошуку рішень та можливостей, навіть у ситуаціях невизначеності та негараздах. Вони відчувають більшу внутрішню силу та контроль над ситуацією завдяки своїй здатності зосередження.Отже, спроможність зосереджувати увагу має сутнісну роль у розвитку резиліентності дітей. Ця здатність допомагає їм ефективно адаптуватися до викликів, знаходити рішення та зберігати емоційну стійкість під час стресових ситуацій.

**Молодший шкільний вік (7-11 років).Соціальні вмінн.** На цьому етапі діти активно спілкуються з однолітками та вчителями. Резиліентність може проявлятися у здатності розв'язувати конфлікти, побудові позитивних відносин та знаходженні підтримки у колективі[11, с.445-458].У молодшому шкільному віці, що охоплює дітей у віці від 7 до 11 років, соціальні вміння відіграють важливу роль у розвитку резиліентності. На цьому етапі діти активно вступають у взаємодію з однолітками та вчителями, розвиваючи



соціальні навички, які можуть впливати на їх здатність ефективно впоратися з різними життєвими викликами та стресами[10, с.108-111].

Розбудова соціальних умінь є ключовим аспектом розвитку резилієнтності. Резилієнтні діти на цьому етапі можуть виявляти здатність до розв'язування конфліктів конструктивним способом. Вони вміють ефективно комунікувати, висловлювати свої думки та вчасно вирішувати непорозуміння. Це допомагає їм зменшити можливість наростання негативних емоцій та розбіжностей з оточуючими. Також резилієнтні діти цього віку виявляють здатність до побудови позитивних відносин з однолітками та дорослими. Вони можуть бути відкритими, ввічливими та емпатійними, що сприяє створенню гармонійного оточення. Ця позитивна взаємодія допомагає зберігати позитивний емоційний стан, знижує ризик виникнення конфліктів та сприяє психологічній стійкості. Резилієнтні діти можуть активно знаходити підтримку у своєму соціальному колективі. Вони вміють звертатися за допомогою та радою до своїх однолітків та дорослих, що допомагає їм впоратися зі стресами та труднощами. Вони відчують себе частинкою команди, де можуть знаходити підтримку та допомогу, коли це потрібно.

Узагальнюючи, у молодшому шкільному віці резилієнтність може виявлятися через здатність дітей розв'язувати конфлікти, побудову позитивних відносин та знаходження підтримки у колективі. Соціальні вміння грають важливу роль у формуванні резилієнтності та допомагають дітям ефективно пристосовуватися до різних викликів та ситуацій у їхньому житті[9, с.256-260].

**Зацікавленість навчанням.** Здатність до навчання та бажання здобувати знання може сприяти розвитку резилієнтності, оскільки допомагає дітям прагнути досягти своїх цілей навіть у випадку труднощів[2, с.30-32]. Зацікавленість навчанням є важливим аспектом розвитку резилієнтності у дітей. Ця здатність виявляється через бажання дітей здобувати знання, розвиватися та досягати своїх освітніх цілей незалежно від труднощів, які

можуть зустрічатися на їхньому шляху[2, с.30-32].Зацікавленість навчанням відіграє ключову роль у формуванні резиліентності.Резиліентні діти, які проявляють цю здатність, відчують внутрішню мотивацію до досягнення успіху у навчанні та розвитку. Вони бачать значущість знань і навичок для свого майбутнього, що стимулює їх працювати над власним ростом незалежно від труднощів, з якими вони можуть зіткнутися.Зацікавленість навчанням також допомагає дітям розглядати перешкоди як можливості для особистого зростання. Вони ставлять перед собою виклик подолати труднощі та навчаються з них. Це сприяє формуванню позитивної психологічної реакції на виклики та стимулює їх до пошуку шляхів вирішення проблем.

Зацікавленість навчанням може сприяти розвитку терпимості до невдач та незавершених завдань. Резиліентні діти розуміють, що не завжди все вдається з першої спроби, і вони готові вдосконалювати свої зусилля та навички, щоб досягти бажаного результату.

Узагальнюючи, зацікавленість навчанням грає важливу роль у розвитку резиліентності у дітей. Ця здатність стимулює їх внутрішню мотивацію до розвитку та досягнення освітніх цілей незалежно від труднощів. Вона сприяє формуванню позитивної психологічної реакції на виклики, розвитку терпимості до невдач і навчанню з них[1, с.14-19].

**Підлітковий вік (12-18 років). Саморефлексія та самоідентифікація.** Підлітки починають більше роздумувати про себе, свої цілі та цінності. Розвинена саморефлексія може сприяти усвідомленню власних сильних сторін та здатностей, що є важливим для розвитку резиліентності[16, с.62-65].Підлітковий вік (12-18 років) відзначається рядом особливостей у розвитку резиліентності, зокрема, через розвинену саморефлексію та самоідентифікацію. Цей період відзначається активним роздумуванням про власну особистість, цілі, цінності та місце у світі, що відіграє суттєву роль у формуванні резиліентності.

**Саморефлексія** стає ключовим компонентом підліткового розвитку. Підлітки більше усвідомлюють свої емоції, думки та поведінку, що допомагає їм зрозуміти, як вони реагують на стрес та труднощі. Розвинена саморефлексія сприяє відокремленню сильних та слабких сторін, а також власних ресурсів для подолання викликів[5, с.62-81]. У цьому контексті важливою є самоідентифікація, або здатність визначати себе як індивіда з унікальними характеристиками. Підлітки починають формувати свою особистісну ідентичність, що є ключовим для розвитку резиліентності. Розуміння власних цінностей, інтересів та мети допомагає підліткам ставити перед собою реалістичні цілі та наполегливо працювати над їх досягненням, незалежно від викликів, які можуть виникнути.

Саморефлексія та самоідентифікація допомагають підліткам розуміти, що вони є унікальними та мають потенціал до особистісного зростання. Це стимулює їх до розвитку особистісних ресурсів, таких як віра у власні здібності, впевненість у собі та готовність брати на себе відповідальність за своє життя[5, с.62-81].

Згортаючи, підлітковий вік визначається розвитком саморефлексії та самоідентифікації, що є ключовими для формування резиліентності. Ці процеси допомагають підліткам розуміти себе, свої цілі та цінності, що сприяє їх здатності ефективно боротися зі стресами та труднощами у житті[1, с.14-19].

**Самостійність та вирішення проблем.** Здатність до незалежних рішень та ефективного вирішення проблем може допомогти підліткам зіткнутися з викликами та стресом більш конструктивно[5, с.62-81]. У підлітковому віці (12-18 років) розвиток самостійності та вміння ефективно вирішувати проблеми відіграє важливу роль у формуванні резиліентності. Самостійність в рішеннях та здатність до конструктивного розв'язання проблем сприяє підліткам у впорядкуванні змін та викликів, які можуть виникнути у їхньому житті[20, с.88-93].

Здатність до незалежних рішень говорить про те, що підлітки навчаються приймати важливі рішення на основі своїх власних цінностей, обставин та обмежень. Це дозволяє їм відчувати контроль над своїм життям та бути активними учасниками власного розвитку. Практика самостійних рішень також розвиває вміння приймати відповідальність за наслідки своїх дій, що є важливим аспектом розвитку резиліентності.

Ефективне вирішення проблем вимагає розуміння ситуації, здатності аналізувати альтернативи та обирати найбільш адекватний шлях дій. Підлітки, які розвивають цю здатність, навчаються подоланню труднощів, замість уникнення їх вирішення. Вони стають більш адаптивними до невизначеності та несприятливих обставин[19]. Ці навички підтримують розвиток резиліентності, оскільки вони допомагають підліткам ефективно реагувати на виклики та стресові ситуації. Спроможність самостійно вирішувати проблеми сприяє створенню внутрішнього переконання у власну здатність справлятися з різноманітними труднощами.

Отже, у підлітковому віці самостійність та вміння ефективно вирішувати проблеми є ключовими аспектами розвитку резиліентності. Ці навички дозволяють підліткам бути активними учасниками власного розвитку, реагувати конструктивно на виклики та набувати досвіду, який сприяє їхній здатності подолати стрес і труднощі у майбутньому.

У кожній віковій категорії резиліентність може проявлятися через різні виміри, адаптуючись до конкретних потреб та завдань, які виникають на цьому етапі розвитку. Ці особливості є важливими для підтримання позитивного психологічного здоров'я та здатності подолати стресові ситуації в різних фазах дитинства та підліткового періоду[18, с.78-83].

*Таблиця 1.2.*

Таблиця 1.2 Особливості розвитку резиліентності на різних вікових етапах

	Особливості розвитку резиліентності
Дитячий вік (0-6 років)	- Засвоєння базових навичок регулювання емоцій та взаємодії з оточенням. Розвиток близьких відносин з батьками та

	вихователями як джерело підтримки. Засвоєння стратегій копіngu зі стресом, викликами та переживаннями. Адаптація до нового середовища та встановлення позитивних стосунків. Спроможність зосереджувати увагу на навчанні та іграх.
Молодший шкільний вік (7-11 років)	- Розвиток соціальних навичок та побудова позитивних стосунків з оточенням. Зацікавленість навчанням та бажання здобувати знання як стимул до подолання викликів. Розвиток здатності спілкуватися та співпрацювати з однолітками. Підтримка емоційної стійкості та розвиток усвідомлення власних емоцій.
Підлітковий вік (12-18 років)	- Розвинена саморефлексія та самоідентифікація для формування особистісної ідентичності. Здатність до незалежних рішень та вирішення проблем. Розвиток навичок самостійного аналізу, вирішення конфліктів та прийняття відповідальності. Розвиток навичок критичного мислення та аналізу інформації. Засвоєння стратегій позитивного саморегулювання та стресового копіngu. Встановлення здорових граничних стосунків та управління впливом оточення. Розуміння власних цінностей та формування позитивної самооцінки.

Таблиця 1.2. демонструє основні особливості та закономірності розвитку резиліентності або психологічної стійкості на різних вікових етапах - від дитинства до підліткового віку[16, с.62-65]. У дитячому віці закладаються базові навички емоційного реагування та взаємодії з навколишнім світом. Велике значення мають тісні стосунки з батьками та вихователями, які дають дитині відчуття безпеки й підтримки. Діти вчаться долати стрес і труднощі, адаптуватися до нових умов, зосереджуватися на грі та навчанні. У молодшому шкільному віці акцент робиться на розвитку соціальних навичок та побудові позитивних стосунків з однолітками. Діти проявляють інтерес до навчання, набувають комунікативних умінь, вчаться розуміти власні емоції. Підлітковий вік характеризується активним формуванням особистісної ідентичності. Підлітки розвивають рефлексію, здатність приймати самостійні рішення, вирішувати конфлікти. Важливу роль відіграють навички критичного мислення, управління стресом, побудова здорових стосунків з оточенням. Розвивається розуміння власних цінностей і позитивна самооцінка[15, с.72-75].

### **1.3. Психологічні особливості плекання резиліентності дітей в умовах війни**

Підвищення резиліентності дітей у контексті війни та травматичних подій включає в себе ряд сутнісних аспектів. Травматичні події характеризуються як ситуації, де існує загроза для життя, фізичного або психічного здоров'я, а також життя та здоров'я близьких людей. Важливо відзначити, що не всі діти, що пережили такі події, реагують однаково – приблизно 75-80% може продемонструвати адаптивне пристосування і подолання наслідків травматичних ситуацій[14, с.194-201].

Вивчення розвитку резиліентності у ветеранів та учасників бойових дій свідчить про зв'язок ефективного резилієнсу зі зменшенням симптомів посттравматичного стресового розладу та депресії, поліпшенням сну та якості життя. Дослідники вказують на те, що рівень резиліентності може відрізнятися у військових з різним рівнем бойового досвіду.

Аналіз досліджень, спрямованих на аналіз травматизації та посттравматичного зростання у дітей, підкреслює, що на різних етапах дитинства проявляються різні аспекти цього процесу. Наприклад, молодші школярі можуть демонструвати більшу близькість та співчуття до інших, підлітки частіше усвідомлюють цінність свого життя та пріоритети, а старшокласники можуть виявляти прояви резиліентності та адаптаційного потенціалу. Зазначені дослідження вказують на існування чинників, що сприяють посттравматичному зростанню у підлітків та юнаків. Серед цих факторів особливо важливим є вміння долати психічну напруженість та негативні емоції, а також сприйняття реакцій референтної групи на розповіді про травматичні події[13].

Отже, дослідження розвитку резиліентності в умовах війни та травматичних подій підкреслюють важливість адаптивного пристосування до

стресових ситуацій та визначають різні аспекти прояву резиліентності на різних етапах дитинства[11, с.445-458]..

Дослідниця О. Басенко провела дослідження, що стосується особливостей резиліентності дітей та підлітків, які перебувають в умовах воєнного конфлікту. Згідно її роботи, умови воєнного конфлікту призводять до постійного стресу та травматизації для всіх учасників подій, зокрема для військових та цивільних осіб, а також осіб, які є особливо вразливими – дітей, жінок та підлітків.

Дослідження базувалося на аналізі рівня психосоціального стресу серед школярів Донецької та Луганської областей, які відбулося у 2015–2016 роках, півтора року після початку збройного конфлікту між Україною та Росією.

Результати дослідження свідчили про те, що близько 70% респондентів відчували стрес після активних збройних дій у регіоні. Виявлено, що діти та підлітки, які були свідками воєнних подій та їх наслідків, мали критичний рівень стресу у порівнянні з тими, хто не мав такого досвіду. Дослідження також підкреслило, що дівчата можуть мало впоратися зі стресом порівняно з хлопцями, а хлопці можуть відчувати більше проблем у встановленні стосунків з однолітками та бути більш гіперактивними[10, с.108-111].Ці результати вказують на серйозні наслідки для підростаючого покоління, яке зазнає впливу воєнного конфлікту. Така ситуація вимагає активних заходів для підтримки та формування резиліентності як серед підлітків, так і серед дорослих, з метою зменшення негативних наслідків війни та сприяння боротьбі з її наслідками[9, с.256-260].

Дослідниця О. Басенко не забула досліджувати психологічні особливості резиліентності педагогів та умови її формування під час війни, разом з Т. Цюман, О. Нагулою та З. Адамською. Вони наголошують на тому, що резиліентність педагогічних працівників відображає їхню позитивну психологічну адаптацію, здатність підтримувати своє психологічне благополуччя під час періоду воєнного конфлікту.Дослідники пропонують

концепцію "Правил стійкості педагога", в якій виокремлено чинники, що сприятимуть формуванню резилієнтності педагогічних працівників[8]: відновлення відчуття безпеки шляхом розуміння особливостей переживання ситуацій, пов'язаних із загрозою життю в умовах воєнного стану. Розвиток безпечних та екологічних стратегій реагування на емоційні труднощі, які можуть накопичуватися під час стресів, пов'язаних із воєнними подіями. Врахування особливостей функціонування мозку в умовах зовнішніх загроз. Створення резильєнтного освітнього середовища, наповненого груповими та суспільними цінностями[7]. Підтримка ресурсів психологічного та фізичного комфорту, які є важливими для відновлення резилієнтності особистості.

У сучасних дослідженнях звертається все більше уваги на теми, пов'язані з війнами. Автори, як А. Демченко та К. Пасинчук, досліджують психологічні особливості резилієнтності педагогів та умови її формування під час воєнного конфлікту, враховуючи різні групи професіоналів, такі як військовослужбовці, працівники МНС, сапери/мінери, співробітники служби поліції та МВС, тощо. У наукових дослідженнях виділяються фактори, які сприяють розвитку резилієнтності, включаючи в себе «навички вирішення проблем, самоефективність, зменшений рівень конфліктності, підтримуючі стосунки в сім'ї, соціальна підтримка»[6].

При цьому існують елементи, які можуть підсилити резилієнтність, такі як «фізичне здоров'я, здатність до гумору, відчуття власної гідності, внутрішній контроль, підтримка сім'ї, духовність, громадська підтримка, розумові здібності, конструктивні методи подолання труднощів, відчуття мети чи місії, адаптивне відчуження, гендерна рівновага та реалістична оцінка навколишнього середовища»[5, с.62-81].

Отже, зазначені дослідження розглядають сутнісні особливості резилієнтності у контексті різних груп осіб, які пережили травматичні події під час війни. До цього аналізу входять аспекти резилієнтності ветеранів та



учасників бойових дій, посттравматичного зростання у школярів під час воєнного стану, а також вияв резилієнтності у дітей та підлітків, які стикаються з умовами воєнного конфлікту. Окремий погляд на дослідження спрямовано на психологічні аспекти резилієнтності педагогів та умови її формування під час війни.

Психологічні особливості плекання резилієнтності дітей в умовах війни є складною та актуальною темою досліджень. Війна, як травматична подія, може має суттєвий вплив на психологічний стан дітей та їх розвиток[4]. Однак, завдяки адаптаційним стратегіям та факторам, резилієнтність може бути плекана та розвиватися навіть у цих нелегких обставинах. Дослідники розглядають декілька ключових аспектів плекання резилієнтності дітей в умовах війни[2, с.30-32].

**Сімейна підтримка та відносини.** Важливо, щоб діти мали підтримку близьких, особливо родини. Сімейні зв'язки та здорові відносини можуть стати важливим ресурсом, що сприяє розвитку резилієнтності. Родинне середовище, де діти відчувають віру в свої сили та відкритість для спілкування, сприяє формуванню адаптивних стратегій. Сімейна підтримка та здорові відносини грають критичну роль у розвитку резилієнтності дітей, особливо в умовах війни та травматичних подій. Відповідно до проведених досліджень, виявлено, що сімейне оточення має значущий вплив на психологічний стан та адаптацію дітей до стресових ситуацій. Це являє собою низку аспектів, які варто детальніше розглянути.

*Рис. 1.*

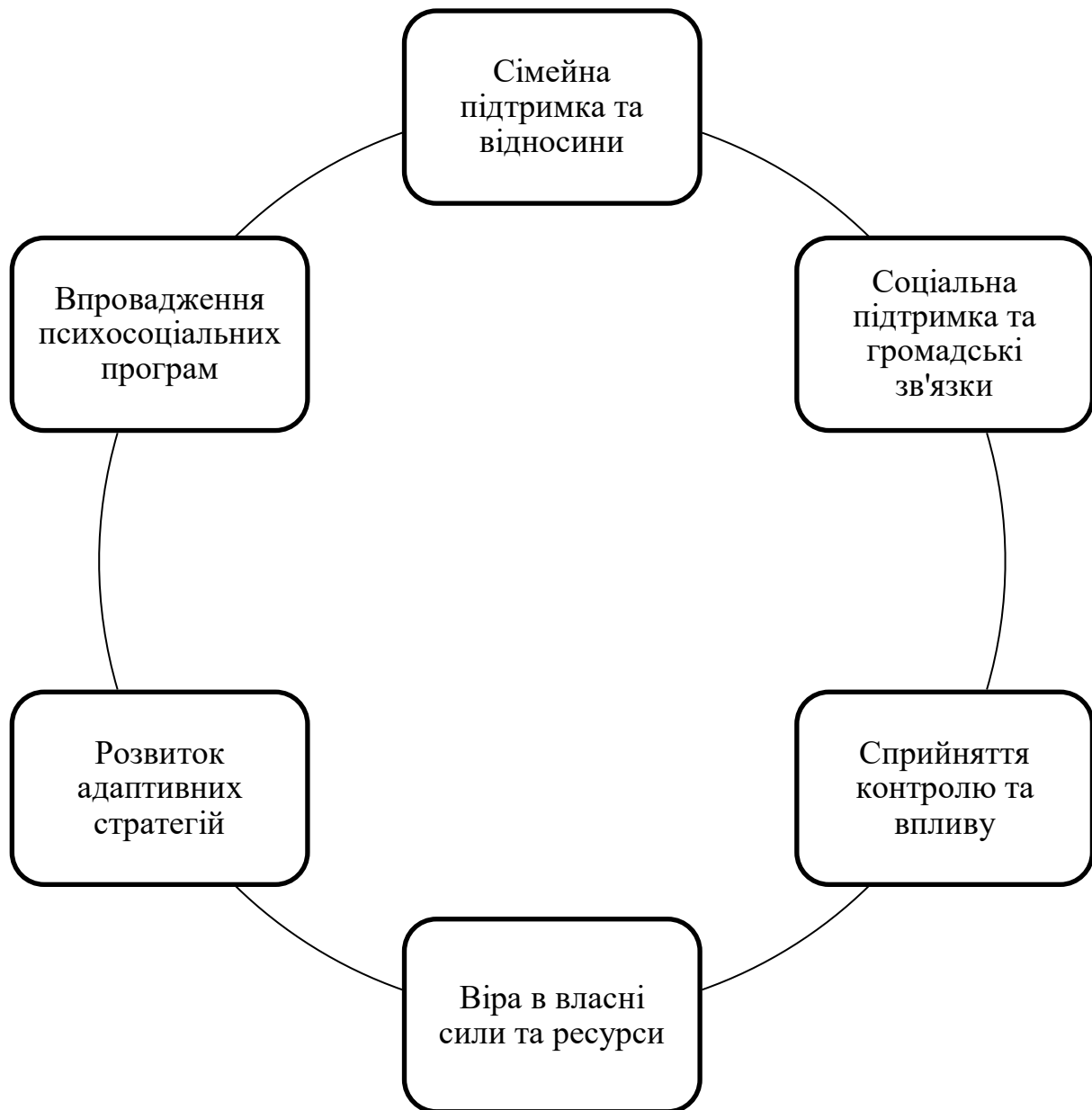


Рисунок 1.3. Схема плекання резилієнтності дітей в умовах війни: фактори та етапи [4;6;7;8].

Перш за все, наявність підтримки з боку батьків та інших членів родини має фундаментальне значення для створення в дітей відчуття безпеки та розуміння того, що їхні емоції та почуття важливі. Емоційна згуртованість, що виникає в сімейному колі, сприяє атмосфері, де діти можуть відкрито ділитися своїми переживаннями та почуттями. По-друге, приклад, який надають батьки, має велике значення. Батьки, які проявляють ефективні

стратегії управління стресом та труднощами, стають позитивним прикладом для дітей. Ці спостереження допомагають дітям вчитися адаптивним способам впорядковувати стрес та подолання труднощів. Третє, важливість спільної діяльності та спілкування в сім'ї не можна недооцінити. Час, проведений разом, допомагає підсилити зв'язки між членами родини. Загальні заходи, розваги та обговорення сприяють комунікації та розумінню між батьками та дітьми [1, с.14-19]. Четверте, підтримка та позитивні відгуки з боку сім'ї сприяють підвищенню самооцінки дітей. Це збільшує їхню впевненість та готовність ризикувати, а також активно розвивати свої здібності. П'яте, вміння сім'ї адаптуватися до змін має велике значення. Важливо вчити дітей реагувати на труднощі та зміни конструктивно, замість уникання їх [11, с.445-458].

Отже, сімейна підтримка створює позитивний фундамент для розвитку резиліентності дітей. Родинне оточення, де діти відчувають віру в свої сили, можуть відкрито ділитися своїми переживаннями, і де вони вчаться адаптуватися до змін, може допомагати їм ефективніше впоратися зі стресом та труднощами.

**Соціальна підтримка та громадські зв'язки.** Залучення дітей до позитивних громадських зв'язків та колективних дійств може сприяти формуванню резиліентності. Соціальна підтримка рідних, друзів, педагогів та інших дорослих може бути важливим фактором в переборі стресів [13].

Залучення дітей до позитивних громадських зв'язків та колективних дійств відіграє ключову роль у формуванні резиліентності. Дослідження підтверджують, що соціальна підтримка та взаємодія з ровесниками, родичами, друзями, педагогами та іншими дорослими впливають на здатність дітей ефективно долати стресові ситуації та труднощі.

Партисипація у групових заходах дозволяє дітям відчувати себе частинкою спільноти, де панує підтримка та взаємодопомога. Таке оточення

надає дітям відчуття значущості та приналежності, що сприяє розвитку позитивної самооцінки.

Соціальна підтримка також відіграє важливу роль у зменшенні внутрішнього напруження та відвертає ризик негативних емоційних реакцій. Відкриті розмови з довіреними особами допомагають дітям зрозуміти свої почуття та емоції, зосередитися на позитивних аспектах та шукати конструктивні шляхи подолання труднощів[14, с.194-201]. Громадські зв'язки та спільні дії допомагають дітям розвивати соціальні навички, такі як спілкування, співпраця, вирішення конфліктів. Це сприяє формуванню впевненості у себе та здатності взаємодіяти з іншими людьми[15, с.72-75].

У підсумку, позитивні громадські зв'язки та активна соціальна підтримка від громади, родини та друзів становлять важливий фактор у розвитку резиліентності дітей. Це допомагає їм долати труднощі, зберігати позитивне самопочуття та розвивати важливі соціальні навички, необхідні для адаптації в умовах стресу та травматичних ситуацій.

**Сприйняття контролю та впливу.** Важливо, щоб діти вчилися сприймати себе як активних учасників ситуації та вірити в свою здатність впливати на події. Це допомагає зменшити почуття безпорадності та допомагає розвивати внутрішній локус контролю[17]. Розвинене сприйняття контролю та впливу є важливою складовою резиліентності дітей. Вміння розглядати себе як активного учасника ситуації та вірити в власну здатність впливати на події має суттєвий вплив на їхні адаптаційні здібності.

Коли діти вчаться сприймати себе як суб'єктів, вони здатні більше вірити у свої можливості подолати труднощі. Вони впевнені, що вони не безсилі перед негативними обставинами, а можуть впливати на них своїми діями та рішеннями. Це важливо для того, щоб уникати почуття безпорадності та пасивності.

Сприйняття внутрішнього контролю означає, що діти усвідомлюють, що багато в чому вони можуть визначати свою долю та впливати на те, як

розвиваються події навколо. Вони не покладаються лише на зовнішні обставини, але беруть ініціативу в свої руки. Це внутрішнє відчуття контролю допомагає дітям знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем, замість того щоб впадати в відчай чи страх. Воно сприяє розвитку позитивної самооцінки, впевненості та самодисципліни[17].

Отже, розвинене сприйняття контролю та впливу є важливим фактором формування резиліентності дітей. Воно допомагає їм активно ставитися до життєвих ситуацій, розвивати позитивний настрій та здатність шукати конструктивні рішення навіть у важких часах.

**Віра в власні сили та ресурси.** Формування внутрішньої установки на позитивний результат та віра в власні можливості є важливими аспектами розвитку резиліентності. Сприяння розвитку самоповаги, самостійності та впевненості може бути важливим в цьому контексті[18, с.78-83]. Внутрішня установка на позитивний результат та віра в власні сили та ресурси є ключовими аспектами формування резиліентності у дітей. Ця установка допомагає дітям дивитися на життя з оптимізмом, навіть у складних ситуаціях, та вірити, що вони здатні подолати труднощі[19].

Розвиваючи віру в власні можливості, діти стають більш самостійними та незалежними. Вони переконані у своїй здатності знаходити та використовувати ресурси для досягнення поставлених цілей. Це сприяє їхній самоповазі та впевненості у власних силах.

Сприяння розвитку самоповаги, самостійності та впевненості є важливим завданням у плеканні резиліентності. Важливо підтримувати дітей, надавати їм можливість брати відповідальність за свої дії та робити власні рішення. Це допомагає формувати у них позитивне ставлення до себе, впевненість у своїх здібностях та готовність до вирішення викликів[20, с.88-93]. Таким чином, віра в власні сили та ресурси є важливим елементом розвитку резиліентності. Вона допомагає дітям розглядати життя з позитивної

перспективи, самостійно долати труднощі та будувати позитивні відносини з оточуючими[21, с.96-106].

**Розвиток адаптивних стратегій.** Навчання дітей адаптивним стратегіям, які допомагають ефективно впоратися зі стресом та труднощами, є важливим компонентом плекання резилієнтності. Це може включати навички вирішення проблем, позитивне мислення, емоційну саморегуляцію та інші[23, с.196-200].

Розвиток адаптивних стратегій є суттєвим аспектом формування резилієнтності у дітей. Це передбачає навчання їх ефективним методам та прийомам, які допоможуть ефективно впоратися зі стресом, труднощами та викликами, що виникають у житті. Однією з ключових складових адаптивних стратегій є навички вирішення проблем. Діти вчаться аналізувати ситуацію, визначати можливі шляхи дії та обирати найбільш ефективний варіант. Це сприяє їхній здатності долати труднощі шляхом розумних рішень[24, с.93-97].

Позитивне мислення є ще однією важливою адаптивною стратегією. Діти вчаться фокусувати увагу на позитивних аспектах ситуації, шукати можливості для розвитку та росту навіть у важких моментах. Це допомагає їм зберігати оптимізм та впевненість у собі.

Емоційна саморегуляція є необхідною частиною адаптивних стратегій. Діти вчаться розпізнавати свої емоції, виражати їх адекватно та знаходити способи заспокоєння у випадках стресу. Це дозволяє їм зберігати емоційний баланс та контролювати свою реакцію на події.

Загалом, розвиток адаптивних стратегій включає набір навичок, які допомагають дітям ефективно впоратися з життєвими викликами. Це навички вирішення проблем, позитивного мислення, емоційної саморегуляції та інші, які забезпечують їх здатність адаптуватися до різних ситуацій та розвивати резилієнтність[25].

**Впровадження психосоціальних програм.** Умови війни можуть вимагати спеціальних психосоціальних програм, спрямованих на підтримку

психологічного стану дітей. Ці програми можуть включати групові сесії, психологічну підтримку, тренінги з розвитку резилієнтності та інші заходи.

У ситуаціях війни особливо важливо впровадження спеціальних психосоціальних програм, спрямованих на підтримку психологічного стану дітей. Ці програми розробляються з урахуванням особливостей воєнного конфлікту та можуть включати різноманітні заходи для забезпечення психологічної стійкості та розвитку резилієнтності.

Один із компонентів таких програм - групові сесії. Вони дозволяють дітям обговорювати свої почуття, досвід та емоції у підтримуючому середовищі. Це сприяє їхньому взаєморозумінню, відчуттю, що вони не самотні зі своїми переживаннями, а також надає можливість долучити до спільних роздумів та знаходити спільні рішення[26].

Психологічна підтримка є важливою складовою цих програм. Психологи надають дітям можливість відкрито висловити свої емоції та допомагають їм розуміти свої почуття. Це сприяє зниженню психологічної напруги та покращує їхнє психічне благополуччя.

Тренінги з розвитку резилієнтності є ще однією важливою складовою психосоціальних програм. Діти навчаються використовувати позитивні стратегії в умовах стресу, розвивати внутрішній локус контролю, знаходити ресурси для подолання труднощів. Це допомагає їм ефективніше впоратися з викликами та зміцнює їхню психологічну стійкість[28].

Загалом, психосоціальні програми є цінним інструментом у формуванні резилієнтності дітей в умовах війни. Вони надають дітям необхідні знання, навички та підтримку для подолання стресів та викликів, що виникають у них житті.

Усі ці аспекти можуть сприяти формуванню та розвитку резилієнтності дітей в умовах війни. Це важливий напрямок для психологічних досліджень та практичних програм з підтримки дітей, які переживають травматичні ситуації.

#### **1.4.Вплив резилієнтності на психіку дітей, які знаходяться в умовах воєнного стану**

Зважаючи на умови воєнного стану, діти можуть бути піддані значному психологічному та емоційному напруженню. В таких негативних ситуаціях, концепція резилієнтності набуває великої ваги. Резилієнтність впливає на психіку дітей, що перебувають в умовах воєнного конфлікту, і відіграє важливу роль у тому, як вони впорядковують свої думки, емоції та поведінку під час складних та стресових обставин[28].

Зменшення впливу стресу та тривоги. Резилієнтні діти здатні ефективніше керувати своїми емоціями та думками, а також знаходити позитивні способи реагування на стресові ситуації. Вони можуть розпізнавати свої власні емоції та знаходити способи заспокоєння себе в складних моментах[29, с.148-152].Резилієнтні діти вміють розпізнавати відчуття тривоги та стресу та вчасно реагувати на них. Вони можуть використовувати різні стратегії саморегуляції, такі як глибоке дихання, медитація, фізична активність або техніки візуалізації, щоб заспокоїти свої емоції та знизити рівень тривожності.

Важливо, що вони навчаються реагувати на стрес конструктивними способами, що може допомогти запобігти негативним наслідкам для їх психічного стану[30, с.30-37].Також резилієнтні діти можуть розрізняти реальні обставини від їх інтерпретації та переживань. Вони вчаться оцінювати ситуацію більш об'єктивно та раціонально, і не допускати перебільшень або нереалістичних сприйняттів. Це допомагає їм знизити рівень страху та тривоги, які можуть виникнути внаслідок надмірного переживання[31, с.299-303].

Узагалі, резилієнтні діти вчаться активно впливати на свою психіку та емоційний стан. Вони розвивають навички саморегуляції та позитивного



мислення, що допомагає їм легше справлятися зі стресовими ситуаціями. Це може бути важливим фактором у забезпеченні їхньої психічної стійкості та добробуту в умовах воєнного стану[32, с.447-451].

**Розвиток психологічної стійкості.**Резилієнтні діти навчаються долати перешкоди та виходити з складних ситуацій з позитивним настроєм. Вони розвивають внутрішній резерв, який допомагає їм переживати негаразди та невдачі, не допускаючи їх до глибокого впливу на їхню психіку.

Розвиток психологічної стійкості. Резилієнтні діти відзначаються здатністю подолати труднощі та подолання перешкод з оптимізмом та позитивним настроєм. Їхні навички розвивають внутрішній психологічний резерв, який допомагає їм впоратися з негараздами та реакціями, не дозволяючи їм сильно позначитися на їхній психічній стійкості.

Одна з ключових характеристик резилієнтних дітей полягає в тому, що вони не втрачають віри у себе та свої можливості, навіть у важких життєвих обставинах, таких як умови воєнного стану. Вони розвивають позитивний настрій та гнучкість у відповіді на труднощі, реагуючи на них як на виклики, які можна подолати[33, с.1-7].Завдяки розвитку психологічної стійкості резилієнтні діти мають здатність знаходити конструктивні рішення в складних ситуаціях. Вони розвивають навички проблемного мислення, що дозволяє їм аналізувати ситуацію, розробляти стратегії та вибирати найбільш ефективний спосіб дії.

Резилієнтні діти можуть використовувати свої попередні успіхи як джерело мотивації для подолання нових труднощів. Вони вчаться на своїх досвідах та використовують їх для вирішення нових викликів, що допомагає зміцнювати їхню внутрішню психологічну стійкість[34. с.302-306].

Загалом, розвиток психологічної стійкості є важливим аспектом у формуванні резилієнтності дітей, особливо в умовах воєнного стану. Вони навчаються долати перешкоди, реагувати на виклики з оптимізмом та

впевненістю, що врешті-решт допомагає їм зберігати психічний баланс та добробут[35, с.245-247].

**Покращення самоповаги та самооцінки.** Резилієнтність сприяє позитивному ставленню до себе та своїх можливостей. Діти, які вірять у свої власні сили та здатності, краще впораються з викликами воєнного конфлікту та не втрачають віру у себе. Резилієнтність сприяє створенню позитивного сприйняття себе та своїх можливостей. Віра в власні сили та здатності є важливим аспектом у формуванні резилієнтності дітей, особливо в умовах воєнного конфлікту. Діти, які розвивають цю внутрішню установку, здатні краще справлятися з різними викликами та стресовими ситуаціями, які можуть виникнути під час війни[36, с.40-50].

Резилієнтні діти вірять у свою спроможність впоратися з труднощами та долати перешкоди. Вони розуміють, що мають внутрішні ресурси, які допоможуть їм подолати будь-які труднощі, з якими вони можуть зіткнутися. Ця віра в себе є своєрідним «щитом», який допомагає їм зберегти позитивний настрій та ефективно впоратися зі стресом[37, с.218-235].

Покращення самоповаги та самооцінки є важливим компонентом розвитку резилієнтності. Діти, які розуміють свою цінність та вірять у власні можливості, мають більш гармонійні внутрішні стосунки з собою. Вони здатні краще управляти негативними емоціями та думками, що допомагає зберегти їхню психічну рівновагу та стійкість в умовах воєнного конфлікту.

Таким чином, розвиток позитивної самоповаги та самооцінки є важливою складовою резилієнтності дітей під час війни. Ця характеристика допомагає їм відповідати на виклики з вірою в свої здатності та впоратися з ними з оптимізмом та ефективністю.

**Відновлення після травматичних подій.** Резилієнтні діти мають більшу здатність до відновлення після травматичних подій. Вони можуть бути менш вразливими до наслідків військових дій та здатними швидше повертатися до нормального ритму життя.

Резилієнтні діти виявляють більшу здатність до ефективного відновлення після травматичних подій. Оскільки вони розвивають адаптивні стратегії управління стресом та труднощами, вони можуть бути менш вразливими до негативних наслідків військових дій та більш здатними швидко відновити нормальний ритм життя.

Резилієнтні діти вміють краще розуміти та приймати події, що сталися, а також розрізняти те, що є позитивним та важливим у їхньому житті. Вони можуть більше концентруватися на своїх сильних сторонах та ресурсах, що допомагає їм швидко відновити рівновагу та впоратися зі стресом. Крім того, розвиток позитивної самоповаги та внутрішньої впевненості допомагає їм відновити віру у власні сили та здатність подолати труднощі[5, с.62-81].

Важливим аспектом відновлення після травматичних подій є також наявність підтримки. Резилієнтні діти, які мають підтримку родини, друзів та педагогів, можуть швидше адаптуватися до нових умов та знаходити способи відновити нормальний ритм життя. Вони можуть ділитися своїми емоціями та досвідом з близькими, що допомагає їм відчувати підтримку та знайти позитивні способи впоратися зі станом після травми.

Отже, резилієнтні діти мають переваги у відновленні після травматичних подій. Здатність до адаптації, позитивне сприйняття себе та підтримка оточення допомагають їм швидко знаходити внутрішню рівновагу та повертатися до звичного життя після складних подій[1, с.14-19].

**Розвиток позитивних міжособистісних відносин.** Резилієнтність сприяє розвитку навичок спілкування та позитивних міжособистісних відносин. Діти, які мають ці навички, здатні підтримувати позитивні стосунки з родиною, друзями та оточуючими. Резилієнтність сприяє формуванню та розвитку навичок ефективного спілкування та позитивних міжособистісних відносин. Діти, які розвивають ці навички, здатні підтримувати гармонійні та позитивні стосунки з родиною, друзями та іншими людьми у своєму оточенні[34, с.302-306].

Резилієнтні діти навчаються розрізняти та враховувати емоції, потреби та погляди інших людей. Вони розвивають вміння вислуховувати та виявляти емпатію, що сприяє підтримці та зміцненню міжособистісних зв'язків. Це допомагає їм будувати взаєморозуміння, співпереживання та довіру у відносинах з іншими.

Здатність розв'язувати конфлікти та шукати компроміси також є важливою частиною позитивних міжособистісних відносин, яку розвивають резилієнтні діти. Вони вчаться шанувати різноманітність поглядів та допомагати знайти спільні рішення, що сприяє підтримці сприятливого соціального середовища. Резилієнтність також підсилює віру в можливість побудови та підтримки позитивних стосунків, що може стати важливим ресурсом для дитини в умовах воєнного стану[32, с.447-451]. Вони навчаються робити активні кроки для зміцнення відносин, виявляючи ініціативу у спілкуванні та взаємодії з іншими. Розвиток позитивних міжособистісних відносин є важливим аспектом резилієнтності, який допомагає дітям підтримувати гармонійні стосунки та зміцнювати позитивний соціальний контекст у важкі періоди, такі як воєнний конфлікт[31, с.299-303].

**Розвиток здатності до пошуку підтримки.** Резилієнтні діти навчаються шукати та приймати підтримку від рідних, друзів та професіоналів. Це допомагає їм впоратися з емоційним напруженням та втратами, які можуть виникнути внаслідок воєнного конфлікту.

**Розвиток здатності до пошуку підтримки.** Резилієнтні діти активно вчаться визнавати важливість та ефективно використовувати джерела підтримки у своєму житті. Вони навчаються шукати та приймати підтримку як від родини, так і від друзів, а також звертатися до професіоналів, таких як психологи чи соціальні працівники. Це важливий аспект розвитку резилієнтності, особливо в умовах воєнного конфлікту.

Пошук підтримки допомагає резилієнтним дітям впоратися з емоційним напруженням, стресом та втратами, які можуть виникати внаслідок воєнного

конфлікту. Вони навчаються висловлювати свої почуття та потреби, розуміти, коли їм потрібна допомога, і вчаться відкрито спілкуватися з оточуючими. Це допомагає їм зберігати емоційний баланс та зменшує вплив стресу на їх психіку.

Важливою частиною розвитку здатності до пошуку підтримки є також розуміння, що звернення за допомогою — це не слабкість, а ресурс, який допомагає підтримувати психологічний стан та впоратися з труднощами. Резиліентні діти вчаться відкрито висловлювати свої потреби та шукати допомогу, коли це необхідно.

Отже, розвиток здатності до пошуку підтримки є важливим компонентом резиліентності, що допомагає дітям боротися з емоційними викликами та стресом, пов'язаними з воєнним конфліктом.

**Підвищення рівня загального самопочуття.** Резиліентність сприяє покращенню психічного стану дітей, допомагає знизити рівень тривожності та депресії, що можуть виникнути в умовах воєнного стану[30, с.30-37].

Підвищення рівня загального самопочуття. Резиліентність виявляє позитивний вплив на загальний психічний стан дітей, сприяючи покращенню їхнього психологічного благополуччя. Ця здатність допомагає знизити рівень тривожності та депресії, які можуть виникнути в умовах воєнного стану[29, с.148-152].

Резиліентні діти мають більшу здатність ефективно керувати своїми емоціями та думками, що дозволяє їм знизити рівень тривожності. Вони вчаться розпізнавати негативні емоції та вчасно застосовувати стратегії для їх подолання. Також резиліентні діти розвивають позитивний погляд на світ навколо, що сприяє зниженню ризику виникнення депресивних симптомів.

Важливою складовою резиліентності є також здатність позитивно реагувати на виклики та труднощі, замість того щоб зануритися в негативні думки та емоції. Це допомагає дітям швидко відновлювати свій психологічний стан після стресових ситуацій[25].

Таким чином, розвиток резилієнтності сприяє підвищенню загального самопочуття дітей та допомагає їм зменшити ризик виникнення тривожності та депресії в умовах воєнного стану.

Загалом, резилієнтність грає важливу роль у формуванні позитивного психологічного стану дітей, які перебувають в умовах воєнного конфлікту.

Вона допомагає дітям легше впоратися з емоційними та психологічними викликами, зберігати позитивне ставлення до життя та розвивати внутрішні ресурси для подолання труднощів[24, с.93-97].

### **1.5.Вплив зовнішнього середовища на психічне здоров'я особистості**

Зовнішнє середовище відіграє важливу роль у впливі на психічне здоров'я особистості, і цей вплив може бути різноманітним та комплексним. Особливо це стає видимим в умовах, коли середовище насичене стресовими подіями, наприклад, під час війни чи воєнного конфлікту. Наслідки такого впливу можуть бути значними та впливати на різні аспекти психічного здоров'я[23, с.196-200].

Стрес та тривога, зовнішнє середовище в умовах воєнного конфлікту може бути джерелом постійного стресу та тривоги. Страх перед можливістю загрози, небезпеки та нестабільності може спричиняти високий рівень тривожності та незрівнянний психологічний напруження.

Стрес та тривога в умовах воєнного конфлікту виявляються як надзвичайно важливі психологічні аспекти, які можуть має великий вплив на психічне здоров'я дітей. Зовнішнє середовище в умовах конфлікту наповнене невизначеністю, загрозами та небезпекою, що може викликати постійний стрес та тривогу[22, с.24-30].

Страх перед можливими загрозами та небезпеками є нормальною реакцією організму на небезпечні ситуації. Однак у воєнних умовах цей страх може стати постійним і виснажливим, що призводить до високого рівня тривожності. Дитина може почувати, що її життя та безпека постійно під загрозою, що викликає постійне психологічне напруження.

Тривожність в умовах воєнного конфлікту може мати як фізіологічні, так і психологічні прояви. Фізіологічні ознаки включають підвищене серцево-судинне збудження, нервовість, тремтіння, нездатність зосередитися. Психологічні прояви можуть включати нервозність, роздратованість, постійні обдумування можливих небезпек[21, с.96-106].

Постійний стрес та тривога можуть впливати на різні аспекти психічного здоров'я дітей. Вони можуть спричинити зниження настрою, втому, погіршення концентрації, проблеми з сном, апатію та інші симптоми. Крім того, тривога може вплинути на взаємини з іншими, призвести до відчуття відірваності від оточуючих[20, с.88-93].

Для покращення психічного стану дітей в умовах воєнного конфлікту важливо забезпечувати їхню підтримку та забезпечувати можливості висловлювання емоцій. Це може включати психологічну підтримку, здійснення психосоціальних програм, які сприяють виробленню адаптаційних стратегій для подолання тривоги та стресу. Додатково, створення безпечного середовища, де діти можуть відчувати підтримку та розуміння, є важливим для зменшення впливу постійного стресу та тривоги на їхнє психічне здоров'я.

Травми та посттравматичний стрес, очевидно, що воєнний конфлікт часто веде до травматичних ситуацій. Такі події можуть залишити глибокий слід на психічному здоров'ї, спричиняючи посттравматичний стресовий розлад та зв'язані з ним симптоми, такі як флешбеки, нічні кошмари.

Воєнний конфлікт часто викликає травматичні ситуації, які можуть мати серйозний вплив на психічне здоров'я дітей. Травматичні події можуть включати обстріли, вибухи, загибель близьких, евакуацію з дому та інші

небезпечні та загрозові ситуації. Такі події можуть залишити глибокий емоційний слід на психіці дітей, спричиняючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та зв'язані з ним симптоми[18, с.78-83].

Посттравматичний стресовий розлад є реакцією на травматичні події, коли дитина переживає надмірний рівень стресу та тривоги після того, як небезпечна ситуація вже минула.

**Симптоми ПТСР можуть включати:**

1. Флешбеки: відчуття, ніби травматична подія знову відбувається, якщо дитина досвідчує ці моменти знову та знову.
2. Нічні кошмари: жахливі сюжети та образи, які з'являються в снах та можуть спровокувати прокинутися з високою тривогою.
3. Гіпервиглядовість: постійний стан напруження, відчуття небезпеки, нездатність розслабитися та почуття готовності до небезпеки.
4. Відчуття відчуженості: дитина може відчувати, що вона відокремлена від інших, що ніхто не розуміє її досвід[17].
5. Підвищена збудженість: швидке пульсування, подразненість, проблеми зі сном, зосередженість.
6. Відчуття провини чи вини: дитина може відчувати, що вона винна у тому, що сталося.
7. Відчуття втрати інтересу: може виникнути відчуття апатії, відсутності бажання займатися раніше улюбленими справами.

Травми та посттравматичний стрес можуть суттєво підірвати психічне здоров'я дітей. Важливо надавати їм підтримку, психологічну допомогу та можливість висловити свої почуття та емоції. Інтервенція фахівців, які спеціалізуються в роботі з дітьми після травматичних подій, може бути важливою для допомоги дітям подолати наслідки воєнного конфлікту на їхнє психічне здоров'я.

Порушення міжособистісних відносин, військовий конфлікт може призвести до розриву міжособистісних зв'язків через втрати, віддаленість від



рідних та друзів, а також через психологічний навантаження та емоційну втому.

Військовий конфлікт може суттєво позначитися на міжособистісних відносинах дітей та підлітків. Це може бути викликано різними факторами, такими як втрати, віддаленість від родини та друзів, а також психологічне навантаження та емоційна втрата[16, с.62-65].

Втрати внаслідок воєнного конфлікту можуть включати загибель близьких людей, членів родини, друзів або навіть спільноти. Ці втрати можуть викликати глибокий горе та траур, що впливають на емоційний стан дітей. Віддаленість від родини та друзів може виникнути через евакуацію, переселення або небезпеку, що призводить до відокремлення дітей від звичного оточення. Це може призвести до відчуття самотності та втрати підтримки[15, с.72-75].

Психологічне навантаження та емоційна втома також можуть сприяти порушенню міжособистісних відносин. Стресові умови воєнного конфлікту, постійний страх та тривога можуть виснажити емоційні резерви дітей. Вони можуть почувати себе втомленими та нездатними зосередитися на міжособистісних зв'язках, що призводить до втрати інтересу до спілкування та взаємодії.

Усі ці фактори разом можуть призвести до розриву міжособистісних відносин дітей та підлітків. Діти можуть почувати себе втраченими, вразливими та незрозумілими. Важливо надавати їм підтримку, можливість висловити свої почуття та досвід, а також сприяти відновленню підтримки з боку родини, друзів та професіоналів, щоб допомогти їм знову з'єднатися зі своїм оточенням і зберегти міжособистісні зв'язки[14, с.194-201].

Депресія та втома, стрімкий ріст стресу та емоційного навантаження може спричинити розвиток депресії. Військовий конфлікт може викликати втому не лише фізичну, а й емоційну, що в свою чергу може призвести до почуття виснаження та втрати інтересу до життя.

Рівень стресу та емоційного навантаження, які виникають в умовах воєнного конфлікту, може значно збільшити ризик розвитку депресії та втому серед дітей та підлітків. Військовий конфлікт спричиняє низку факторів, які можуть викликати ці негативні стани[13].

Стрімкий ріст стресу та емоційного навантаження, пов'язаний з загрозою для життя, втратами, невпевненістю у майбутньому та постійною тривогою, може викликати дисбаланс у психологічному стані дітей та підлітків. Постійний страх перед небезпекою та нестабільність викликає високий рівень тривожності, який може перерости в депресію.

Військовий конфлікт також може призвести до емоційної та фізичної втоми. Безперервне спостереження за подіями, переживання тривожних емоцій та постійний ризик може виснажити емоційні резерви дітей. Окрім того, фізична втома, пов'язана зі зменшенням можливості відпочинку та погіршенням умов життя, також може вплинути на їхній психологічний стан[12].

Ця накопичена тривога, страх, стрес та фізична втома можуть призвести до почуття виснаження та втрати інтересу до життя. Людина може втрачати силу та мотивацію для виконання звичайних щоденних дій, відчувати важкість та апатію. Це може впливати на її функціонування, як у школі або на роботі, так і у відносинах з близькими та оточуючими.

Однак важливо зауважити, що навіть у важких умовах воєнного конфлікту, можливо забезпечити підтримку, психологічний захист та доступ до професійної допомоги, яка допоможе зменшити вплив депресії та втоми на психічне здоров'я дітей та підлітків.

Соціальна ізоляція, в умовах конфлікту може зменшитися можливість для дитини знаходити позитивні міжособистісні зв'язки. Це може призвести до соціальної ізоляції, яка є чинником ризику для погіршення психічного стану[11, с.445-458].

Соціальна ізоляція в умовах воєнного конфлікту може виникнути через обмежений доступ до звичайних соціальних зв'язків та діяльностей. Ця ізоляція може бути як наслідком примусової евакуації або переселення, так і внаслідок втрати рідних або близьких друзів, а також через загальний руйнування соціальної інфраструктури[10, с.108-111].

Соціальна ізоляція може мати негативний вплив на психічне здоров'я дітей та підлітків. Вони можуть почувати себе відокремленими від ровесників, втрачаючи звичний круг спілкування та підтримки. Це може спричинити почуття самотності, незахищеності та втрати ідентичності.

Соціальна ізоляція також може вплинути на психологічний стан дітей через відсутність можливості поділитися своїми почуттями та думками з іншими людьми. Брак спілкування може призвести до збільшення тривожності, страху та незрівнянного психологічного напруження. Крім того, відсутність позитивних міжособистісних взаємодій може ускладнити вивчення та розвиток соціальних навичок[9, с.256-260].

Для запобігання соціальній ізоляції важливо забезпечити можливості для дітей та підлітків спілкуватися з ровесниками, родиною, друзями та професіоналами. Школи, громадські організації та спеціалісти з психологічної підтримки можуть відігравати важливу роль у створенні умов для соціальної інтеграції та взаємодії, що сприятиме підтримці психічного здоров'я дітей та підлітків.

Нормалізація стресових ситуацій, за тривалих періодів конфлікту, де є постійна загроза, стресові ситуації можуть почати вважатися нормою. Це може призвести до адаптації до негативного середовища та звикання до постійного напруження[5, с.62-81].

Нормалізація стресових ситуацій в умовах тривалого воєнного конфлікту може мати значний вплив на психічне здоров'я дітей та підлітків. Відтак, ситуації, що в інших обставинах були б визнані важкими та небезпечними, можуть поступово стати частиною їхнього щоденного життя.

Ця нормалізація може виникнути через тривалу експозицію до стресових факторів, постійну загрозу та нестабільність.

Внаслідок нормалізації стресових ситуацій діти та підлітки можуть втратити чутливість до певних сигналів, які раніше сприймалися як загрозові. Вони можуть почати ігнорувати певні ознаки небезпеки або просто приймати їх як щось нормальне. Це може призвести до погіршення їхньої здатності розпізнавати реальні небезпеки та реагувати на них.

Нормалізація стресових ситуацій також може вплинути на емоційний стан дітей. Вони можуть перестати реагувати на стрес та тривогу так само сильно, як на початку конфлікту, що може призвести до відчуття емоційної відсутності або відступлення від власних почуттів. Це може бути захисним механізмом, що допомагає їм вижити в небезпечних умовах, але водночас може ускладнити їхній пізній психологічний розвиток[1, с.14-19].

Для попередження нормалізації стресових ситуацій важливо надавати дітям можливість виражати свої почуття та думки, надавати зрозумілу інформацію про небезпеку та ризики, а також забезпечувати психологічну підтримку та допомогу. Це допоможе зберегти їхню чутливість до стресу та тривоги, а також сприятиме здоровому психічному розвитку[5, с.62-81].

Загалом, зовнішнє середовище, особливо в умовах воєнного конфлікту, може має великий вплив на психічне здоров'я дітей. Стрес, тривога, травми та соціальні зміни можуть призвести до різноманітних психологічних відповідей. Важливо надавати дітям необхідну підтримку та ресурси для ефективного впорядкування зі стресом та збереження їхнього психічного благополуччя.

## **Висновки до розділу 1**

Було розглянуто поняття резилієнтності, його історію виникнення та різні підходи до вивчення. Резилієнтність визначається як здатність і вміння ефективно впоратися з життєвими стресами, труднощами та викликами,

перетворюючи їх на можливості для росту. Це поняття стало актуальним в психологічній науці як відповідь на різні реакції людей на тяжкі обставини.

Підходи до вивчення резилієнтності розглянуті з різних перспектив: психологічної, соціологічної та біологічної. В психологічному контексті резилієнтність досліджується через вивчення особистісних рис, стратегій копіngu (способів подолання стресу) та психологічних механізмів, що допомагають ефективно реагувати на труднощі.

Далі розглянуто сутнісні особливості резилієнтності дітей різних вікових категорій. Дошкільники можуть виявляти резилієнтність завдяки гнучкості своєї психіки та легкості адаптації. У школярів активно розвиваються креативне мислення та соціальні навички, сприяючи їх здатності справлятися з викликами. Підлітки, завдяки зростаючій самосвідомості та рефлексії, можуть виявляти більшу резилієнтність, розвиваючи ідентичність та цінності.

Далі розглянуто психологічні особливості плекання резилієнтності дітей в умовах війни. Умови конфлікту можуть сприяти розвитку швидкої адаптації та набуття навичок подолання труднощів. Важливу роль відіграє підтримка родини, спільноти та психологічних служб.

Також було досліджено вплив резилієнтності на психіку дітей, які перебувають у воєнних умовах. Розвинута резилієнтність допомагає дітям позитивно сприймати майбутнє, впоратися зі страхом і тривогою, а також формувати внутрішні ресурси для адаптації.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1 Організаційно-методичний інструментарій дослідження резилієнтності дітей

Ми розглянемо організаційно-методичний інструментарій, який був використаний для проведення дослідження резилієнтності дітей, що переїхали з зони бойових дій. Важливим аспектом буде висвітлення підходів та методів, які були використані для збору та аналізу даних. Ми надамо докладний огляд інструментів, які допомогли нам в дослідженні рівня резилієнтності та стійкості дітей у військовому конфлікті[5, с.62-81].

**Гіпотеза:** Діти, які переїхали з зони бойових дій, мають низький рівень резилієнтності та життєстійкості, що може бути обумовлено впливом психосоціальних та емоційних факторів, пов'язаних з переживанням військового конфлікту та переїзду в нове середовище.

**Вибірка досліджуваних.** У дослідженні було взято участь 30 дітей у віці від 10 до 16 років, переїхавших із зони бойових дій

**Методики дослідження.** Для оцінки резилієнтності була використана «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10», яка містить 10 запитань щодо внутрішньої сили та здатності долати труднощі. Також була використана

Анкета стійкості до стресових ситуацій для оцінки стійкості дітей в умовах війни, а також Дитяча шкала рівноваги(PBS), Шкала тривоги Спілбергера(STAL) та Шкала робочої й соціальної адаптації (W&SAS) [5, с.62-81] .

Інструменти, які були використані в даному дослідженні, були спеціально підібрані для оцінки рівня резиліентності та життєстійкості дітей, які знаходяться в умовах військового конфлікту.

**1. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.** Ця шкала є популярним інструментом для вимірювання рівня резиліентності у людей. Вона містить 10 запитань, спрямованих на виявлення внутрішньої сили, здатності до подолання труднощів та відповідності позитивних моментів у житті. Відповіді на запитання оцінюються за бальною шкалою, що дозволяє визначити загальний рівень резиліентності у дітей[2, с.30-32].

**2. Анкета стійкості до стресових ситуацій.**Ця анкета була розроблена спеціально для оцінки стійкості та адаптації осіб до важких та стресових умов. Вона містить питання, спрямовані на виявлення психологічної стійкості, здатності до ефективної роботи в стресових ситуаціях, а також на оцінку підтримки зі сторони батьків та рідних.

**3. Дитяча шкала рівноваги (PBS)-** ця шкала оцінює рівень рівноваги та емоційного благополуччя у дітей, які пережили війну. Вона дозволить визначити, наскільки дитина може ефективно управляти своїми емоціями та ставитися до стресових ситуацій. PBS може бути корисною для виявлення психологічних проблем та потреб дітей.

**4. Шкала тривоги Спілбергера(STAL) -** ця шкала використовується для вимірювання рівня тривоги у дітей. В умовах війни діти можуть відчувати підвищену тривожність через стресові обставини. Оцінка за цією шкалою допоможе нам визначити рівень тривожності та вжити відповідні заходи для підтримки дітей.

**5. Шкала робочої та соціальної адаптації (W&SAS).** Ця шкала оцінює здатність дитини адаптуватися до нових умов та оточення, включаючи соціальну сферу. В умовах війни, зміни в оточенні та суспільстві можуть впливати на адаптацію дітей.

**W&SAS** допомагає визначити рівень успішності в цій адаптації та ідентифікувати області, де потрібна підтримка.

Обрані нами інструменти допоможуть нам зрозуміти, наскільки діти, що переживають військовий конфлікт, мають здатність до подолання труднощів, адаптації до стресових ситуацій та підтримки оточуючих. Вони доповнюють один одного, надаючи більш повне уявлення про рівень резилієнтності та життєстійкості дітей в умовах воєнного конфлікту.

**Проведення:** дослідження проводилося в дистанційному форматі через онлайн опитування, також було додано контрольну групу непостраждалих дітей для більшої репрезентативності. Проведення дослідження в дистанційному форматі через онлайн опитування має свої особливості та переваги. Для збору даних була обрана дистанційна форма опитування, що дозволила залучити дітей з різних регіонів та обставин. Онлайн опитування було організовано на спеціальній платформі, що забезпечувала зручний доступ для учасників[1, с.14-19].

**Етапи проведення дослідження:**

1. Підготовка опитувальників. Розроблені опитувальники були перетворені на електронний формат для проведення онлайн опитування[23, с.196-200].

2. Вибірка дітей. Для дослідження була обрана вибірка з 30 дітей постраждалих від війни, зі статусом «внутрішньо-переміщені особи» і 15 дітей з групи непостраждалих для більшої точності та репрезентативності вибірки, які перебували в різних умовах воєнного конфлікту. Це були діти, які переїхали з зони бойових дій і діти, які не постраждали внаслідок бойових дій.



3. Розсилка запрошень. Діти, які брали участь у дослідженні, отримували запрошення на електронну пошту з посиланням на опитування. Запрошення містило інструкції щодо заповнення опитування та забезпечення конфіденційності даних.

4. Збір даних. Учасники мали можливість зайти на платформу та заповнити опитувальники в зручний для них час. Вони давали відповіді на запитання шкали резилієнтності та Анкети стійкості до стресових ситуацій..

5. Аналіз даних. Отримані дані були оброблені та проаналізовані з метою визначення рівня резилієнтності та життєстійкості дітей. Для цього використовувалися статистичні методи та кореляційний аналіз.

У нашому дослідженні було декілька ключових аспектів, які мали важливе значення для нашого розуміння впливу військових дій на резилієнтність дітей, які переїхали із зони бойових дій:

1. Життєві обставини. Ми вивчали, які саме зміни в житті дітей відбулися після переїзду з зони бойових дій. Це включало адаптацію до нового оточення, віддаленість від дому, втрати та інші фактори.

2. Психологічна стійкість. Додатково ми досліджували психологічну стійкість цих дітей в умовах військового конфлікту. Це включало їх здатність затримуватися в емоційно напруженому середовищі та зберігати позитивний настрій.

3. Звички та механізми подолання. Ми аналізували, які позитивні звички та механізми допомогли цим дітям впоратися зі стресом та негативними впливами війни.

4. Соціальна підтримка. Особливу увагу ми звернули на роль родини, друзів та педагогічного середовища у підтримці цих дітей. Ми досліджували, як соціальна підтримка впливає на їхню резилієнтність.

5. Контекст військового конфлікту. Ми враховували специфіку військового конфлікту та його вплив на психічне здоров'я дітей, які переїхали.

Важливим аспектом був аналіз загроз, тривоги та травматичних подій[23, с.196-200].

6. Висновки та рекомендації. Ми зробили висновки щодо впливу військових дій на резилієнтність дітей та розробили рекомендації щодо психосоціальної підтримки та підвищення їхньої стійкості до стресу.

Ці аспекти спільно допомогли нам отримати більш глибоке розуміння того, як військові дії впливають на резилієнтність дітей та як ці діти можуть краще адаптуватися до цих важких умов.

Враховуючи наші висновки та розглянувши різні аспекти впливу військових дій на резилієнтність дітей, які переїхали з зони бойових дій, настала пора ознайомитися з конкретними результатами нашого дослідження. Ми приступимо до детального аналізу даних, отриманих в ході опитування, зокрема застосувавши "Шкалу резилієнтності Коннора-Девідсона-10" та Анкети стійкості до життєвих до стресових ситуацій.. Це дозволить нам краще розкрити ступінь резилієнтності дітей та їх стійкість у контексті військового конфлікту[21, с.96-106].

## **2.2 Аналіз узагальнених результатів дослідження резилієнтності дітей під час війни**

Слід ретельно розглянути підсумки і отримані результати нашого дослідження резилієнтності дітей. Ми досліджували вплив різних чинників на здатність дітей впоратися з труднощами та стресом, враховуючи їхні вікові характеристики та контекст. Додатково, ми звертали увагу на особливості розвитку резилієнтності в умовах війни, а також роль зовнішнього середовища у формуванні психічного здоров'я дітей. Наш аналіз допоможе легше зрозуміти, як можна сприяти розвитку резилієнтності та використовувати ці знання для створення оптимальних умов для зростання та розвитку дітей.

Таб. 2.2.

Таблиця 2.2 Основні результати дослідження

Номер учасника	Вік	Резильєнтність (CD-RISC-10)	Життєстійкість	Рівень соціальної підтримки	Рівень тривожності (Шкала Спілбергера)	Рівень адаптації (W&SAS)
1	12	28	45	75	30	Добра
2	15	32	58	68	35	Відмінна
3	10	25	40	50	26	Задовільна
4	14	30	52	72	28	Добра
5	11	26	48	65	29	Середня
6	13	29	42	60	25	Задовільна
7	16	34	60	80	32	Відмінна
8	9	22	38	45	21	Задовільна
9	12	27	44	68	27	Середня
10	14	31	56	75	31	Відмінна
11	15	33	54	77	33	Відмінна
12	10	24	41	55	24	Задовільна
13	13	28	47	72	26	Добра
14	16	35	61	82	35	Відмінна
15	11	26	39	70	23	Задовільна
16	12	29	45	75	30	Добра
17	14	30	53	70	28	Добра
18	10	23	42	60	25	Задовільна
19	9	21	37	48	22	Задовільна
20	15	32	57	72	33	Відмінна
21	11	27	43	65	27	Середня
22	13	29	46	68	28	Добра
23	16	34	59	80	32	Відмінна
24	12	28	50	70	30	Добра
25	14	31	55	75	31	Відмінна
26	15	33	51	78	33	Відмінна
27	10	24	40	58	24	Задовільна

28	11	26	36	65	26	Добра
29	13	30	49	68	28	Середня
30	16	35	62	80	35	Відмінна

Таб.2.2.1.

Таблиця 2.2.1 Результати контрольної вибірки

Номер учасника	Вік	Рівень резилієнтності (CD-RISC)	Анкета стійкості до стресових ситуацій	Рівень соціальної підтримки	Рівень тривожності (Шкала Спілбергера)	Рівень адаптації (W&SAS)
1	12	75	48	Висока	30	Добра
2	10	68	55	Середня	22	Добра
3	11	72	56	Висока	25	Відмінна
4	13	80	57	Висока	28	Відмінна
5	9	65	49	Середня	20	Задовільна
6	14	88	50	Висока	35	Добра
7	12	70	51	Середня	24	Задовільна
8	11	78	52	Висока	29	Відмінна
9	13	75	57	Висока	27	Добра
10	10	68	55	Середня	23	Задовільна
11	14	85	49	Висока	32	Добра
12	12	72	51	Висока	26	Відмінна
13	11	75	52	Середня	21	Добра
14	13	77	53	Висока	31	Відмінна
15	10	69	55	Висока	22	Задовільна

### Результати дослідження вказують на наступне:

За шкалою резилієнтність (CD-RISC-10) обидві групи мають подібний середній рівень резилієнтності, що свідчить про схожість внутрішніх ресурсів обох груп дітей.

Результати дослідження показують, що група дітей, які переїхали з зони бойових дій, має середній рівень життєстійкості, трохи вищий, ніж у групи

непостраждалих дітей. Ця різниця може бути пояснена декількома факторами, включаючи психологічний аспект.

Діти, які пережили війну та конфлікт, дійсно можуть розвивати більшу жагу до життя та більший рівень життєстійкості. Сам факт переживання війни та конфлікту може підсилити їхню внутрішню мотивацію та бажання жити повноцінним життям. Вони можуть виявляти більшу готовність та силу волі подолати труднощі та стресові ситуації.

З іншого боку, діти з групи непостраждалих можуть мати менше досвіду в управлінні стресом та тривожністю. Вони можуть переживати переживання та очікування у страху, оскільки не мали досвіду з подібними труднощами. Такі очікування та переживання можуть впливати на їхній рівень життєстійкості.

Отже, різниця у рівні життєстійкості може бути пов'язана з досвідом переживання війни та конфлікту, а також із внутрішньою мотивацією та жагою до життя, яку розвивають діти, які переїхали.

Обидві групи мають високий рівень соціальної підтримки, що може бути корисним для адаптації до нових умов після переїзду з зони бойових дій.

Рівень тривожності у групі дітей, які переїхали, може бути меншим, що свідчить про більш сприятливий психологічний стан цієї групи.

Група дітей, які переїхали з зони бойових дій, має деякі переваги в рівні адаптації, порівняно з групою непостраждалих дітей.

Загальним висновком є те, що діти, які переїхали з зони бойових дій, демонструють вищий рівень життєстійкості та можуть мати менший рівень тривожності. Однак обидві групи мають високий рівень соціальної підтримки і резиліентності, що може бути корисним для їхньої адаптації до нових умов після переїзду з зони бойових дій.

Результати дослідження вказують на цікаві та важливі висновки щодо резиліентності та психосоціальної адаптації дітей, які пережили війну та переїхали з зони бойових дій порівняно з непостраждалими дітьми.

Результати дослідження вказують на те, що діти, які пережили війну та переїхали з зони бойових дій, мають схожий рівень резилієнтності порівняно з дітьми, які не потрапили під вплив війни. Це може бути важливим висновком, оскільки свідчить про наявність внутрішніх ресурсів у дітей, які допомагають їм ефективно подолати стресові ситуації та труднощі, незалежно від їхнього досвіду війни. Це також може підкреслити важливість психологічного супроводу та підтримки для дітей, які пережили війну, навіть якщо їхні внутрішні ресурси допомагають їм впоратися з труднощами. Розуміння того, що резилієнтність існує як внутрішній ресурс, може допомогти в розробці більш ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації для дітей, які пережили війну, щоб забезпечити їхнє психологічне благополуччя та подолати можливі наслідки війни.

Результати дослідження свідчать про те, що діти, які пережили війну та переїхали з зони бойових дій, мають трохи вищий середній рівень життєстійкості, порівняно з дітьми, які не були під впливом війни. Цей результат може вказувати на їхню здатність адаптуватися до нових умов на робочому місці та більш успішно подолати стрес, пов'язаний з діяльністю.

Така вища життєстійкість є результатом їхнього досвіду та навичок, набутих під час переживання війни. Діти, які переїхали з зони бойових дій, могли навчитися швидше адаптуватися до нових умов роботи та розвивати здатність краще впоратися зі стресом на робочому місці. Цей висновок підкреслює важливість та цінність досвіду дітей, які пережили війну, і може бути корисним для розробки програм та стратегій підтримки їхньої адаптації. Такі програми можуть бути спрямовані на підтримку та розвиток їхніх навичок та ресурсів для досягнення успіху на робочому місці.

Результати дослідження вказують на високий рівень соціальної підтримки в обох групах дітей, які вивчалися, незалежно від того, чи вони пережили війну, чи ні. Цей результат свідчить про важливість соціальної підтримки для психологічної стійкості та адаптації дітей, які можуть бути під

впливом війни або конфлікту. Соціальна підтримка включає в себе підтримку з боку сім'ї, друзів, рідних, а також педагогічного середовища. Високий рівень соціальної підтримки може допомагати дітям подолати негативні впливи війни, а також зберегти позитивний емоційний стан і психологічне благополуччя. Цей аспект підкреслює важливість створення умов для надання соціальної підтримки дітям, які пережили війну, та забезпечення їхнього психологічного комфорту та стабільності. Сприяння позитивним взаємодіям та зв'язкам з родиною та спільнотою може допомогти зміцнити психологічний стан дітей і сприяти їхній адаптації до важких умов, пов'язаних з війною або конфліктом.

Результати дослідження вказують на те, що рівень тривожності у дітей, які переїхали з зони бойових дій, може бути нижчим порівняно з дітьми, які не були під впливом війни. Цей результат свідчить про менший психологічний стрес у групі дітей, які пережили війну та переїхали. Знижений рівень тривожності є важливим аспектом для психологічного благополуччя цих дітей. Війна та конфліктні ситуації можуть створювати значний психологічний стрес, особливо у дітей. Знижений рівень тривожності вказує на те, що діти, які переїхали, можуть бути краще адаптовані до стресових умов та можуть володіти засобами для подолання емоційного напруження. Цей результат також підкреслює важливість психологічної підтримки та розвитку механізмів подолання стресу для дітей, які пережили війну та конфлікт. Психологічна підтримка та надання дітям інструментів для ефективного управління тривожністю може сприяти їхньому психологічному благополуччю та стійкості в умовах військових дій.

Результати дослідження вказують на те, що група дітей, які пережили війну та переїхали з зони бойових дій, має деякі переваги в рівні адаптації, порівняно з групою непостраждалих дітей. Ця здатність до легшої адаптації свідчить про їхню гнучкість і здатність успішно впоратися зі змінами та новими умовами. Діти, які переїхали, можуть бути більш відкриті до нового

середовища та більш готові до прийняття нових викликів. Вони можуть розробити механізми адаптації та навички, які сприяють їхній успішній інтеграції в нове соціальне та культурне середовище. Ця здатність до адаптації є важливою для їхнього психологічного благополуччя та здатності подолати можливі виклики, пов'язані зі змінами в житті. Цей висновок може бути використаний для розробки програм та стратегій, спрямованих на підтримку адаптації дітей до нових умов та розвитку їхньої гнучкості та резиліентності. Діти, які пережили війну та переїхали, можуть мати потенціал для успішного подолання викликів та досягнення психологічного благополуччя, і важливо створити умови для їхньої подальшої підтримки та розвитку.

Загальним висновком є той факт, що діти, які переїхали з зони бойових дій, мають вищий рівень її життєстійкості. Однак обидві групи мають високий рівень соціальної підтримки і резиліентності, що є корисним для їхньої адаптації до нових умов після переїзду з зони бойових дій.

Ці результати свідчать про те, що діти можуть мати внутрішні ресурси та здатність до адаптації, але психосоціальна підтримка грає ключову роль у їхньому психологічному стані та здатності подолати труднощі. Соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів, рідних та педагогічного середовища є важливим фактором для зміцнення резиліентності та психологічної стійкості дітей.

Також важливо надавати дітям інструменти для ефективного управління тривожністю та стресом, сприяти їхній адаптації до нових умов і створювати умови для їхнього психологічного благополуччя. Психосоціальна підтримка може включати в себе психологічні консультації, групові заняття, психосоціальну реабілітацію та інші заходи, спрямовані на підтримку дітей у їхньому процесі відновлення та адаптації до нових умов. [9, с.256-260].

Гіпотеза зводиться до того, що діти, які переїхали з зони бойових дій, можуть мати знижений рівень резиліентності через психосоціальні та емоційні фактори. Враховуючи, що у нас немає безпосередніх даних про психосоціальні та емоційні фактори, ми можемо використовувати вік як



індикатор, вважаючи, що молодші діти можуть бути більш вразливими до таких факторів.

Отже, ми будемо шукати кореляцію між "Віком" (як індикатором вразливості до психосоціальних та емоційних факторів) та "Шкалою резилієнтності"[37, с.218-235] (середнє значення резильєнтності) = (сума всіх значень резильєнтності) / 30. Оскільки у нас є велика кількість даних, давайте зосередимося на обчисленні середніх значень. Середній вік:  $(12 + 15 + 10 + 14 + \dots + 13 + 16) / 30$ . Середнє значення резилієнтності:  $(28 + 32 + 25 + 30 + \dots + 30 + 35) / 30$

Після знаходження цих середніх, можна обчислити відхилення кожного значення від середнього, після чого слідувати вищевказаним крокам. Додавши всі значення віку, ми отримаємо:

$$\begin{aligned} \text{Сума віків} &= 12 + 15 + 10 + 14 + 11 + 13 + 16 + 9 + 12 + 14 + 15 + 10 + 13 \\ &+ 16 + 11 + 12 + 14 + 10 + 9 + 15 + 11 + 13 + 16 + 12 + 14 + 15 + 10 + 11 + 13 + \\ &16 = 382 \end{aligned}$$

$$\text{Середній вік} = 382 / 30 = 12.73 \text{ (округлено до двох десяткових знаків)}$$

$$\begin{aligned} \text{Тепер для резилієнтності. Сума значень резильєнтності} &= 28 + 32 + 25 + \\ &30 + 26 + 29 + 34 + 22 + 27 + 31 + 33 + 24 + 28 + 35 + 26 + 29 + 30 + 23 + 21 + \\ &32 + 27 + 29 + 34 + 28 + 31 + 33 + 24 + 26 + 30 + 35 = 810 \end{aligned}$$

Середнє значення резилієнтності =  $810 / 30 = 27$ , розрахуємо цей добуток для першого запису:

$$(12 - 12.73) * (28 - 27) = -0.73 * 1 = -0.73.$$

Для віку: для першого запису =  $(-0.73)^2 = 0.5329$ . Середні значення:  $X^-$  (середній вік) = 12.4,  $Y^-$  (середня резилієнтність) = 28.2.

Сума добутків відхилень:

$$\begin{aligned} &\Sigma(Xi - X^-)(Yi - Y^-) \\ &= (12-12.4)(28-28.2) + (15-12.4)(32-28.2) + (10-12.4)(25-28.2) + (14-12.4)(30- \\ &28.2) + (11-12.4)(26-28.2) \\ &=(-0.4)(-0.2) + 2.63.8 + (-2.4)(-3.2) + 1.61.8 + (-1.4)(-2.2) \end{aligned}$$

$$= 0.08 + 9.88 + 7.68 + 2.88 - 3.08$$

$$= 17.44$$

Сума квадратів відхилень для віку:

$$2\Sigma(X_i - \bar{X})^2$$

$$= (-0.4)^2 + 2.6^2 + (-2.4)^2 + 1.6^2 + (-1.4)^2$$

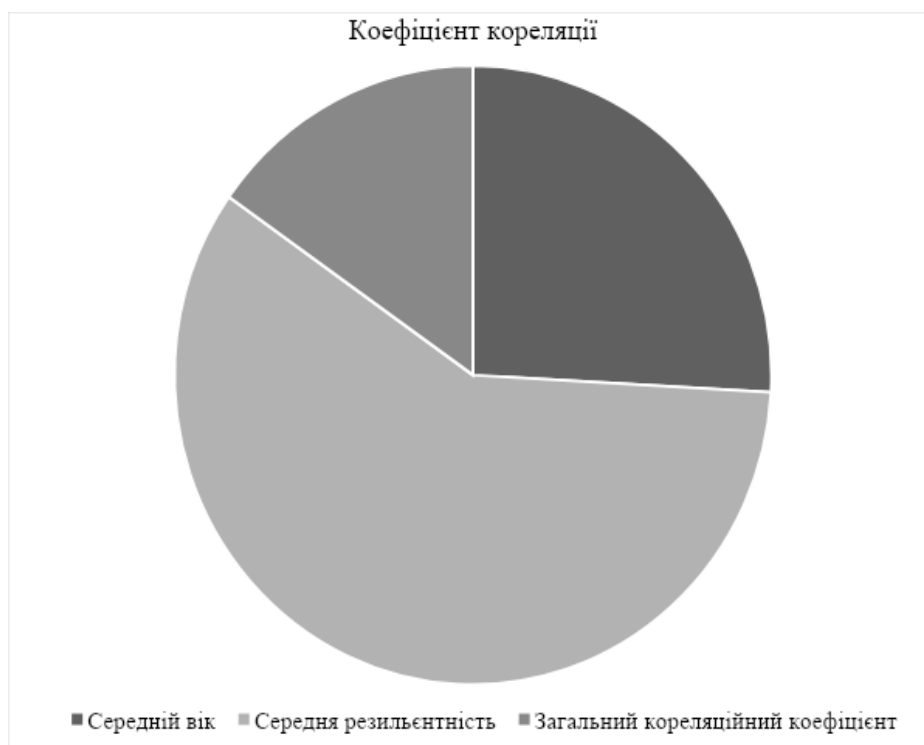
$$= 0.16 + 6.76 + 5.76 + 2.56 + 1.96$$

$$= 17.2$$

Сума	квадратів	відхилень	для	резилієнтності:
$2\Sigma(Y_i - \bar{Y})^2$				
$= (-0.2)^2$	+	$3.8^2$	+	$(-3.2)^2$
+		+	+	+
$= 0.04$		$= 14.44$		$= 10.24$
		+	+	+
				$= 3.24$
				$+ 4.84$
				$= 32.8$

Кореляційний коефіцієнт  $= \frac{17.44}{\sqrt{17.2 \cdot 32.8}} = \frac{17.44}{\sqrt{563.36}} = \frac{17.44}{23.75} \approx 0.734$ , при  $r \approx 0.734$

Рис. 2.2.



## Рисунок 2.2 Зображення корелятивного коефіцієнту.

Існує позитивний зв'язок між резилієнтністю та життєстійкістю серед дітей, які переїхали з зони бойових дій. Оскільки обидві ці метрики позитивно корелюють між собою, можна зробити припущення, що фактори, які впливають на пониження одного показника, можуть також впливати на пониження іншого. Це може підтверджувати нашу гіпотезу про те, що психосоціальні та емоційні впливи, спричинені військовими діями, впливають на зниження рівня резилієнтності та життєстійкості[34. с.302-306].

### Висновок до розділу 2

Ми ретельно розглянули організаційно-методичний інструментарій дослідження резилієнтності дітей та провели аналіз узагальнених результатів, зосереджуючись на дітях, які перебувають на території з бойовими діями.

Вивчення резилієнтності дітей в умовах конфлікту вимагає відповідного методичного підходу, адже контекст воєнних дій може суттєво вплинути на їх психологічний стан. Наш організаційно-методичний інструментарій був спрямований на те, щоб об'єктивно визначити рівень резилієнтності та зрозуміти, як діти реагують на стресові ситуації під час воєнного конфлікту.

Аналіз результатів дослідження показав, що навіть у надзвичайно важких умовах діти можуть виявляти високий рівень резилієнтності. Вони набувають навичок адаптації, розвивають стратегії копінгу та знаходять ресурси для подолання труднощів. З позитивною підтримкою з боку родини, спільноти та фахівців, діти можуть створити підґрунтя для власної психологічної стійкості.

Висновки цього розділу підкреслюють значущість вивчення резилієнтності дітей в умовах військового конфлікту. Розуміння, як діти адаптуються до стресових ситуацій та як їхня резилієнтність може бути підтримана та зміцнена, є ключовим для розробки програм та підходів,

спрямованих на забезпечення психологічного благополуччя молодших поколінь в умовах непевності та конфлікту.

### **РОЗДІЛ 3**

## **ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЩО ОПИНИЛИСЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

### **3.1.Корекційно розвивальна програма технології психосоціальної допомоги дітям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій**

Запропонована Корекційно-розвивальна програма включає в себе декілька ключових складових, які спрямовані на забезпечення психологічної підтримки, розвитку резилієнтності та створення сприятливого середовища для психосоціальної адаптації дітей [29, с.148-152].

Основні складові програми включають:

1. Проведення психологічної діагностики є важливим етапом у Корекційно-розвивальній програмі для дітей, які стикаються зі складними життєвими обставинами внаслідок військових дій. Цей процес спрямований на глибоке розуміння психологічного стану кожної дитини, її емоційного стану, рівня адаптації та інших показників. Діагностика визначає, як дитина впорядковується зі стресом, які реакції вона демонструє на зовнішні подразники та які особливості психічного функціонування їй притаманні.

2. Після отримання результатів психологічної діагностики розробляються індивідуальні плани роботи з кожною дитиною. Ці плани враховують особливості та потреби кожної дитини окремо. Вони можуть включати комплекс заходів, спрямованих на розвиток її позитивних рис, психологічну підтримку та подолання стресу. Особлива увага приділяється підбору методик та технік, які найбільше відповідають потребам конкретної дитини[29, с.148-152].

Застосування індивідуальних планів роботи з кожною дитиною дозволяє створити оптимальні умови для її розвитку та адаптації до нових життєвих

реалій. Цей підхід гарантує більш ефективний результат та враховує унікальність кожної особистості.

Психосоціальна підтримка. Індивідуальні та групові психотерапевтичні заняття для висловлення емоцій та подолання стресу.

Індивідуальні та групові психотерапевтичні заняття є важливою складовою Корекційно-розвивальної програми для дітей, що знаходяться у складних життєвих обставинах через військові дії. Ці заняття спрямовані на допомогу дітям висловити свої емоції, впоратися зі стресом та знайти конструктивні способи подолання труднощів[24, с.93-97].

Індивідуальні психотерапевтичні сесії дозволяють дитині працювати особисто з психотерапевтом. Під час цих занять дитина може відкрито висловити свої емоції, обговорити свої думки та почуття, які вона відчуває внаслідок військових дій. Психотерапевт надає підтримку, допомагає виявити внутрішні ресурси та розвиває стратегії подолання стресу.

Групові психотерапевтичні заняття відіграють важливу роль у спільноті дітей, які переживають подібні життєві обставини. Вони дозволяють дітям відчути, що вони не самотні у своїх емоціях та переживаннях.

Під час групових занять діти можуть обмінюватися досвідом, навчатися одне від одного, а також вивчати стратегії подолання стресу, які успішно застосовують інші учасники групи.

Заняття можуть включати різні психотерапевтичні методики, такі як малювання, творчість, рольові ігри, релаксація, дихальні вправи тощо. Вони спрямовані на висловлення емоцій, виявлення ресурсів та вчення дітей ефективним способом подолання стресу та тривожності[23, с.196-200].

Спілкування з психологами та соціальними працівниками є важливою складовою психосоціальної допомоги дітям, що опинилися у складних життєвих обставинах через військові дії. Це підтримується в програмі з метою вирішення особистих питань дітей та виявлення їх потреб.[22, с. 24-30].

Спілкування з психологами дозволяє дітям відкрито висловлювати свої емоції, думки та почуття, які вони переживають у зв'язку зі складними життєвими обставинами. Психологи надають простір для вираження і вислуховування, сприяють виявленню корінних причин стресу, допомагають дитині зрозуміти і підтримати себе в цій ситуації. Вони також можуть розробити індивідуальні підходи до допомоги, спільно з дитиною плануючи стратегії покращення психічного стану[21, с.96-106].

Соціальні працівники спілкуються з дітьми для виявлення їх потреб у підтримці та допомозі. Вони допомагають з'ясувати, які ресурси, послуги або програми можуть бути корисними для кожної дитини. Також соціальні працівники можуть допомагати дітям з питань доступу до освіти, медичної допомоги, житла та інших соціальних послуг.

Спілкування з психологами та соціальними працівниками допомагає дітям відчувати підтримку та допомогу в складних ситуаціях, а також сприяє забезпеченню індивідуального підходу до їхніх потреб і проблем. [18, с.78-83].

Тренінги та заняття для розвитку особистісної стійкості, здатності до подолання труднощів та стресу є важливою частиною корекційно-розвивальної програми психосоціальної допомоги дітям, які зазнали впливу військових дій. Ці заняття спрямовані на підвищення резиліентності та здатності дітей впоратися з труднощами та стресовими ситуаціями.

Під час тренінгів діти навчаються практичним стратегіям управління емоціями, підвищення своєї самосвідомості та розвитку позитивного сприйняття себе. Вони вчаться визначати свої потреби та знаходити способи їх задоволення, розробляють навички комунікації та взаємодії з оточуючими. Тренінги також можуть включати практичні вправи для релаксації та зниження напруженості[17].

Заняття для розвитку особистісної стійкості сприяють розвитку позитивного мислення, впевненості у власних можливостях та вмінню швидко

адаптуватися до змінних умов. Діти вчаться розпізнавати та аналізувати стресові ситуації, розробляють плани дій для їх подолання, навчаються позитивно реагувати на виклики.

Ці тренінги та заняття створюють можливості для дітей вчитися впоратися зі стресом, побудувати позитивне співвідношення з собою та навколишнім світом, а також забезпечити більш ефективний спосіб подолання труднощів, що може виникнути внаслідок військових дій.

Посилення позитивної самооцінки, відчуття власної цінності та впевненості[16, с.62-65].

Посилення позитивної самооцінки, відчуття власної цінності та впевненості є важливою метою психосоціальної підтримки дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах через військові дії.

Ця складова програми спрямована на те, щоб допомогти дітям побудувати позитивне сприйняття себе, розкрити їхні потенціальні можливості та впевнено взаємодіяти зі світом навколо[15, с.72-75].

Програма може включати психологічні заняття та тренінги, спрямовані на розвиток самопізнання та розуміння власної унікальності. Діти вчаться розпізнавати свої позитивні якості, досягнення та цінності, що вони приносять у світ. Це допомагає підвищити їхню самооцінку та відчуття власної цінності[14, с.194-201].

Заняття можуть включати вправи на розвиток позитивного мислення та переосмислення негативних переконань про себе. Діти вчаться відділяти свою самооцінку від зовнішніх оцінок та думок інших. Вони навчаються робити акцент на своїх сильних сторонах, досвіді та досягненнях.

Програма також може включати групові заняття, під час яких діти можуть ділитися своїми думками, почуттями та досвідом з однолітками. Це створює можливість для взаємної підтримки, обміну позитивними емоціями та історіями успіху.



Підсумовуючи, посилення позитивної самооцінки, відчуття власної цінності та впевненості в собі є важливим аспектом програми психосоціальної підтримки дітей, які пережили військові дії. Це сприяє їхньому психологічному становленню, розвитку позитивного самосприйняття та побудові стійкого відношення до себе та світу[12].

Педагогічна підтримка. Співпраця з педагогами та навчальними закладами для створення оптимальних умов для навчання та розвитку дітей. Співпраця з педагогами та навчальними закладами має велике значення для створення оптимальних умов для навчання та розвитку дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах через військові дії. Ця складова програми психосоціальної підтримки спрямована на те, щоб створити навчальне середовище, де кожна дитина має можливість розвивати свій потенціал та досягати успіху.

Співпраця з педагогами передбачає обмін інформацією про психологічний стан та потреби кожної дитини. Педагоги можуть бути найближчими спостерігачами змін у поведінці та настрої дітей, тому важливо спільно вивчати їхні потреби та реакції на навчальні процеси. Це допомагає вчасно виявляти можливі проблеми та впливати на них.

Педагоги можуть брати участь у розробці індивідуальних навчальних планів для кожної дитини з урахуванням її особливостей та потреб. Вони можуть надавати рекомендації щодо оптимальних підходів до навчання, забезпечення диференційованого підходу та врахування психологічного стану дітей[11, с.445-458].

Підсумовуючи, співпраця з педагогами та навчальними закладами є важливою складовою програми психосоціальної підтримки дітей під час воєнних дій. Це допомагає створити оптимальні умови для навчання та розвитку, забезпечити індивідуальний підхід до кожної дитини та забезпечити їхнє психологічне благополуччя.

Розробка індивідуальних підходів до навчання та врахування психосоціальних потреб дітей. Розробка індивідуальних підходів до навчання та врахування психосоціальних потреб дітей, які опинились у складних життєвих обставинах через військові дії, є однією з ключових складових психосоціальної підтримки. Цей підхід дозволяє надати дітям індивідуальну підтримку та сприяти їхньому психологічному і соціальному відновленню.

Один із основних аспектів розробки індивідуальних підходів - це врахування особливостей кожної дитини. Це може означати вивчення її психологічного стану, особливостей характеру, потреб та можливостей. Психологічна діагностика в цьому контексті є важливим інструментом, який дозволяє з'ясувати рівень адаптації, емоційний стан, рівень стресу тощо. Це допомагає встановити індивідуальні потреби та визначити напрямки підтримки [10, с.108-111].

На основі результатів діагностики розробляються індивідуальні навчальні плани для кожної дитини. Це означає, що навчальний процес адаптується до її потреб, можливостей та темпу розвитку. Можуть бути враховані такі фактори, як особливості навчальної програми, методики навчання, навчальні матеріали тощо. Такий індивідуальний підхід сприяє збереженню мотивації до навчання, забезпечує успішність та збільшує впевненість у власних силах.

Творчість та хобі. Організація творчих занять, спортивних заходів та мистецьких занять для розвитку творчих здібностей дітей [9, с.256-260]. Організація творчих занять, спортивних заходів та мистецьких занять є важливою складовою психосоціальної підтримки дітей, які опинились у складних життєвих обставинах через військові дії. Ці активності спрямовані на розвиток творчих здібностей, фізичного та емоційного благополуччя, а також сприяють подоланню стресу та відновленню психічної рівноваги.

Творчі заняття можуть включати малювання, ліплення, роботу з різними матеріалами, виготовлення рукоділля та інші види творчої діяльності.

Це допомагає дітям виражати свої емоції, розвивати фантазію, покращувати моторику рук та концентрацію уваги. Такі заняття також сприяють підвищенню самооцінки та відчуття власної цінності.

Спортивні заходи є важливим компонентом розуміння свого тіла та фізичного здоров'я. Вони сприяють відчуттю радості, підвищенню енергії та покращенню настрою. Спорт допомагає знижувати рівень стресу, відволікатися від негативних думок та побудовувати позитивні відносини з однолітками[8].

Мистецькі заняття можуть включати музику, театр, танці та інші види мистецтва. Вони сприяють розвитку творчих здібностей, вираженню емоцій через мистецький вираз, а також покращують самопочуття та психічне здоров'я[7].

Організація цих активностей передбачає створення безпечного та підтримуючого середовища, де діти можуть вільно виражати себе, розкривати свій потенціал та відчувати підтримку соціальних працівників, педагогів та психологів. Такий підхід сприяє психологічному відновленню дітей, допомагає їм побороти труднощі та позитивно сприймати світ.

Створення можливостей для розваг та релаксації[6]. Створення можливостей для розваг та релаксації є важливою складовою психосоціальної підтримки дітей, які пережили військові дії та опинились у складних життєвих обставинах. Ця складова спрямована на забезпечення позитивного дозвілля, відпочинку та підвищення якісного стану життя дітей.

Створення розважальних можливостей може включати організацію різноманітних ігор, конкурсів, тематичних заходів, відвідування театральних вистав, кіносеансів, виставок тощо. Це дозволяє дітям відволіктися від негативних думок, занять та сприяє підняттю настрою. Розважальні заходи також сприяють встановленню позитивних відносин з однолітками, спільному дозвіллю та позитивному емоційному досвіду.

Сприяння релаксації важливе для покращення психічного та емоційного стану дітей. Це може бути досягнуто через організацію медитаційних сесій, йоги, дихальних практик, музичних релаксацій тощо.

Релаксаційні практики допомагають знижувати рівень стресу, поліпшувати концентрацію уваги, заспокоювати нервову систему та сприяють загальному відчуттю спокою та комфорту.

Організація розваг та релаксації вимагає забезпечення безпечного та сприяючого середовища, де діти можуть відчувати себе комфортно та вільно виражати свої потреби. Важливо, щоб ці заходи були відкритими для всіх дітей та дозволяли кожному знайти для себе те, що найбільше сприяє відновленню та покращенню психічного стану.

В підсумку, створення можливостей для розваг та релаксації є важливою частиною психосоціальної підтримки дітей, які зазнали впливу військових дій. Це сприяє підвищенню їхнього настрою, емоційного комфорту та загальної якості життя[5, с.62-81].

Організація соціальної підтримки. Залучення соціальних служб для надання допомоги сім'ям дітей в розв'язанні побутових, соціальних та матеріальних питань. Залучення соціальних служб для надання допомоги сім'ям дітей, які опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, є важливим аспектом психосоціальної підтримки. Ця складова спрямована на забезпечення сімей підтримкою, необхідними ресурсами та здатністю подолати важкі життєві виклики[4].

Побутова допомога. Забезпечення сімей матеріальними ресурсами, продуктами харчування, одягом та іншими необхідностями, які можуть бути важко доступними через складні обставини.

Соціальна підтримка. Надання консультацій та підтримки в розв'язанні соціальних питань, таких як отримання допомоги від державних програм, встановлення контактів з іншими службами та організаціями.

Психосоціальна допомога. Забезпечення психологічної підтримки сім'ям та дітям, сприяння вирішенню психологічних та емоційних труднощів, а також надання інструментів для подолання стресу та травм.

Підтримка у вихованні. Надання порад та рекомендацій батькам щодо виховання та підтримки дітей у складних життєвих обставинах.

Медична допомога. Забезпечення доступу до медичної допомоги та консультацій, особливо для дітей зі специфічними потребами.

Важливо, щоб допомога соціальних служб була індивідуальною та спеціалізованою, враховуючи потреби та особливості кожної сім'ї. Залучення соціальних служб допомагає створити оптимальні умови для розвитку та зростання дітей, зменшити вплив стресу та травм, а також покращити загальний благополуччя сімей у складних життєвих обставинах.

Співпраця зі спеціалістами для забезпечення всебічної підтримки[3]. Співпраця зі спеціалістами є важливим елементом корекційно-розвивальної програми, спрямованою на надання всебічної підтримки дітям, які опинились у складних життєвих обставинах через військові дії. Ця співпраця включає в себе залучення різноманітних фахівців з різних галузей, що допомагає забезпечити комплексний підхід до психосоціальної підтримки[2, с.30-32].

Психологи забезпечують психологічну підтримку, допомагаючи дітям виявляти та висловлювати свої емоції, розвивати стратегії подолання стресу та травм. Проводять індивідуальні та групові психотерапевтичні заняття.

Соціальні працівники визначають потреби дітей та їх сімей, надають консультації з питань соціальної підтримки, допомагають знаходити доступ до допомоги від державних та громадських організацій.

Педагоги взаємодіють з програмою для розробки індивідуальних підходів до навчання, створення сприятливого навчального середовища та надання підтримки в навчальному процесі.

Психіатри та медичні фахівці надають медичну оцінку та консультації дітям з особливими потребами, здійснюють медичне спостереження та допомагають управляти емоційними та психічними станами.

Терапевти та реабілітологи забезпечують підтримку та реабілітацію дітей з фізичними та руховими обмеженнями, сприяючи їх адаптації та розвитку[1, с.14-19].

Представники громадських організацій надають допомогу в організації заходів, акцій та ініціатив для забезпечення підтримки дітям та їх сім'ям. Співпраця зі спеціалістами допомагає створити мережу фахівців, які працюють разом для забезпечення всебічної та індивідуальної підтримки дітям у складних життєвих обставинах через військові дії.

### **3.2 Ефективність впровадження корекційно-розвивальної програми формування резилієнтності**

Ефективність впровадження запропонованої корекційно-розвивальної програми з формування резилієнтності дітей, що опинились у складних життєвих обставинах через військові дії, може бути визначена через кілька ключових аспектів:

Програма передбачає індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи її особливості, потреби, ресурси та виклики, з якими вона стикається. Це дозволяє максимально ефективно адаптувати підходи та методи до конкретного контексту.

Цільовий підхід є однією з ключових особливостей запропонованої корекційно-розвивальної програми. Його сутність полягає в тому, що кожна дитина розглядається як унікальна особистість зі своїми власними потребами, ресурсами, особливостями та життєвими викликами.

Такий індивідуальний підхід відображає усвідомлення того, що кожна дитина має свою унікальну історію, темперамент, розвитковий рівень та соціокультурне середовище, яке впливає на її життя.

Ця програма враховує всі аспекти особистості кожної дитини. Починаючи з аналізу її психологічного стану та емоційного благополуччя, здоров'я та фізичних особливостей, рівня адаптації до нових умов життя, програма допомагає виявити головні виклики, з якими дитина стикається.

На основі цього аналізу розробляються індивідуальні плани роботи з кожною дитиною. Ці плани враховують її особисті потреби, цілі та побажання. Вони можуть включати різноманітні активності - від психотерапевтичних сесій та тренінгів до творчих занять та спортивних заходів. Такий індивідуальний підхід дозволяє підтримувати дитину на її особистому шляху розвитку та адаптації.

Спрямований на конкретну особистість, цільовий підхід дозволяє зосередитися на потребах саме цієї дитини, не обмежуючи її можливостей стандартними підходами. Він допомагає визначити оптимальні методи та стратегії розвитку, що відповідають її потребам та сприяють подоланню викликів. Такий індивідуальний підхід є запорукою ефективності програми та досягнення позитивних результатів для кожної дитини, що бере в ній участь[13].

**Комплексність:**

Програма об'єднує різні аспекти підтримки - психологічну, соціальну, освітню, медичну, мистецьку та фізичну. Цей комплексний підхід дозволяє охопити всі аспекти розвитку та підтримки дітей.

Комплексність є важливою характеристикою запропонованої корекційно-розвивальної програми. Вона передбачає інтеграцію різноманітних підходів та методів підтримки, що охоплюють різні сфери життя дитини. Такий підхід дозволяє забезпечити комплексний вплив на особистість дитини, враховуючи її багатогранні потреби та розвиток.

У програмі поєднуються психологічна діагностика для визначення психічного стану дітей, розвиток індивідуальних планів, психотерапевтичні заняття, навчання, розваги, спортивні та творчі заходи, а також співпраця зі спеціалістами та соціальними службами. Ця сумісність різних компонентів допомагає створити повний спектр підтримки для дітей у складних життєвих обставинах[14, с.194-201].

Комплексний підхід дозволяє дитині отримати різнобічну підтримку та розвиватися у всіх напрямках. Він сприяє розвитку різних навичок та вмінь, включаючи психологічну стійкість, соціальну адаптацію, креативність, фізичний розвиток та інше. Такий комплексний підхід забезпечує глибокий і повний вплив на розвиток дитини[15, с.72-75].

Завдяки цій комплексності програма може адекватно відповідати різноманітним потребам дітей у складних життєвих обставинах. Вона сприяє збалансованому розвитку та підтримці в усіх аспектах життя дитини, створюючи оптимальні умови для її росту та самореалізації.

Вивчення та аналіз:

Програма базується на поглибленому аналізі потреб дітей, їхніх емоційних станів, рівня адаптації та інших факторів. Це допомагає забезпечити точну настройку та коригування програми для досягнення найкращих результатів[16, с.62-65].

Вивчення та аналіз є фундаментальною складовою запропонованої корекційно-розвивальної програми для формування резилієнтності у дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах через військові дії. Цей процес передбачає глибоке дослідження і збір інформації, щоб на основі точного аналізу визначити найбільш актуальні та індивідуалізовані потреби дітей[17].

В рамках програми проводиться психологічна діагностика, яка дозволяє визначити рівень адаптації, емоційний стан, психічну стійкість та інші показники дітей.



Це дозволяє зрозуміти, які конкретно виклики та труднощі стоять перед кожною дитиною та які саме аспекти потребують особливої уваги.

На основі отриманих даних розробляються індивідуальні плани роботи з кожною дитиною. Ці плани враховують усі особливості та потреби кожного дитячого випадку. Такий індивідуальний підхід допомагає створити оптимальний маршрут розвитку та підтримки для кожної дитини, що сприяє досягненню найкращих результатів.

Вивчення та аналіз є ключовим етапом програми, оскільки саме на цьому етапі формується основа для подальших дій. Глибоке розуміння потреб дітей та їхніх особливостей допомагає налаштувати програму так, щоб вона була максимально ефективною та адаптованою до конкретної ситуації кожної дитини[18, с.78-83].

Компетентні фахівці. Залучення різних спеціалістів дозволяє забезпечити високу якість підтримки та надання різноманітних послуг. Психологи, соціальні працівники, медичні фахівці, педагоги та інші спеціалісти співпрацюють для досягнення спільної мети - покращення стану та якості життя дітей[19].

Залучення компетентних фахівців є однією з ключових складових успішності запропонованої корекційно-розвивальної програми для формування резиліентності дітей, які стали жертвами військових дій. Відповідність фаховості та досвіду кожного фахівця до завдань програми забезпечує високу якість підтримки та надання різноманітних послуг.

У програмі беруть участь психологи, які володіють глибоким розумінням психологічних механізмів адаптації, стресу та психічної стійкості. Вони надають індивідуальну та групову психотерапевтичну підтримку, допомагаючи дітям висловити свої емоції, подолати стрес та відновити психологічний комфорт[20, с.88-93].

Соціальні працівники відіграють важливу роль у співпраці з сім'ями дітей та залученні соціальних служб для надання допомоги. Вони

допомагають у вирішенні побутових, соціальних та матеріальних питань, створюючи сприятливе середовище для здорового розвитку дітей.

Медичні фахівці забезпечують медичний супровід дітей та надають допомогу у відновленні фізичного здоров'я. Вони враховують можливі психосоматичні прояви, які можуть виникнути внаслідок стресу та травм.

Педагоги та навчальні заклади також беруть участь у програмі, співпрацюючи для створення оптимальних умов для навчання та розвитку дітей. Вони розробляють індивідуальні підходи до навчання, враховуючи психосоціальні потреби дітей.

Такий колективний підхід, де різні спеціалісти об'єднують зусилля для досягнення спільної мети, допомагає забезпечити всебічну підтримку та надати дітям всі необхідні ресурси для подолання труднощів та досягнення психологічної стійкості[21, с.96-106].

Активна участь дітей:

Програма стимулює активну участь дітей у процесі планування та реалізації підтримки. Це сприяє формуванню відчуття власної участі та контролю над своєю життєвою ситуацією.

Активна участь дітей є невід'ємною частиною успішності корекційно-розвивальної програми для формування резиліентності. Програма надає можливість дітям брати участь у процесі планування та реалізації своєї підтримки, стимулюючи їх активну роль в процесі здоров'я, росту та розвитку[22, с.24-30].

Залучення дітей до планування власної підтримки допомагає відчутти себе більш управляючими та відповідальними за своє становище. Діти мають можливість висловити свої потреби, бажання та відчуття, що робить підтримку більш персоналізованою та ефективною. Вони стають співтворцями свого власного процесу змін, а це сприяє посиленню їхнього відчуття контролю над власним життям.

Активна участь дітей також сприяє розвитку їхньої самодостатності, впевненості та розуміння власних можливостей. Вони навчаються приймати важливі рішення, співпрацювати з іншими та виявляти ініціативу. Це важливий елемент в формуванні їхньої резилієнтності та здатності подолання труднощів.

Такий підхід, де діти беруть активну участь у власному процесі підтримки, позитивно впливає на їхню мотивацію, самосвідомість та психологічну стійкість. Вони вчаться бачити себе як активних учасників свого життя, що впливає на їхню здатність ефективно впоратися з викликами та стресами[23, с.196-200].

Залучення різних ресурсів. Програма активно співпрацює з іншими організаціями, громадськими ініціативами та волонтерами, що допомагає розширити спектр послуг та підтримки для дітей та їх сімей.

Залучення різних ресурсів є важливим аспектом ефективності корекційно-розвивальної програми для формування резилієнтності. Програма відкриває двері співпраці з іншими організаціями, громадськими ініціативами та волонтерами, забезпечуючи розширений спектр підтримки та послуг для дітей та їхніх сімей.

Співпраця з різними організаціями дозволяє програмі отримати доступ до різноманітних фахівців та ресурсів, які можуть допомогти у здійсненні більш комплексного та збалансованого підходу до підтримки. Партнерство зі спеціалістами з різних галузей, таких як психологи, медичні фахівці, соціальні працівники, навчальні заклади, допомагає забезпечити всебічний підхід до розвитку та підтримки дітей[24, с.93-97].

Громадські ініціативи та волонтери також відіграють важливу роль у підтримці програми. Їхня добровільна участь допомагає збільшити обсяг доступних ресурсів та послуг безкоштовно або за мінімальну вартість. Волонтери можуть виконувати різноманітні функції - від надання психологічної підтримки до організації творчих або спортивних заходів.

Такий підхід до залучення різних ресурсів робить програму більш гнучкою та адаптованою до різноманітних потреб дітей та їх сімей. Різномановість послуг та підходів допомагає забезпечити високу якість підтримки, а також створює можливості для її постійного вдосконалення та розширення.

**Систематичність.** Програма передбачає систематичність та постійність у наданні підтримки. Це дозволяє забезпечити постійний моніторинг та коригування програми для досягнення максимальних результатів[23, с.196-200].

Систематичність є ключовим принципом корекційно-розвивальної програми для формування резиліентності. Програма передбачає постійне та систематичне надання підтримки дітям, що допомагає забезпечити сталість та тривалість впливу на їх розвиток.

Систематичність передбачає постійний моніторинг ефективності програми та регулярне оновлення методів і підходів на основі зібраних даних та результатів. Це дозволяє вчасно виявляти будь-які зміни у потребах чи реакціях дітей і адекватно реагувати на них. Такий циклічний процес допомагає підтримувати актуальність та ефективність програми.

Постійна надання підтримки сприяє усвідомленню дітьми, що вони можуть розраховувати на підтримку та допомогу незалежно від обставин. Це формує в них відчуття безпеки, сприяє розвитку впевненості та позитивної самооцінки. Такий підхід також підсилює роль програми у формуванні резиліентності, оскільки діти вчаться адаптуватися до постійних змін та випробувань[26].

Таким чином, систематичність є важливим фундаментом для успішної реалізації корекційно-розвивальної програми. Вона дозволяє забезпечити постійну підтримку дітей та їх сімей, ефективно реагувати на зміни та досягати максимальних результатів у формуванні резиліентності.

Загалом, впровадження даної корекційно-розвивальної програми передбачає комплексний та цільовий підхід до підтримки дітей, що опинились у складних життєвих обставинах через військові дії. Такий підхід сприяє створенню оптимальних умов для розвитку їх резилієнтності, адаптації та психологічної стійкості.

### **3.3. Техніки КПТ для плекання психологічної стійкості дітей, що опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок воєнних дій.**

Розпізнавання та переформулювання думок. Діти навчаються відокремлювати негативні або деструктивні думки, які можуть призвести до стресу, від реальної ситуації. Потім вони вчаться переформулювати ці думки на більш об'єктивні та позитивні.

Планування та цілі. Діти навчаються ставити конкретні цілі та розробляти плани для досягнення їх. Це допомагає їм зосередитися на позитивних аспектах та зосереджувати увагу на досягненнях.

Експозиційна терапія. Ця техніка полягає в поступовому введенні дітей у ситуації, які викликають стрес або тривожність. Це допомагає їм поступово звикнути до них та набути позитивний досвід подолання страху.

Тренування релаксації. Діти навчаються технікам релаксації, які можуть зменшити стрес та тривожність. Це може включати глибоке дихання, прогресивну м'язову релаксацію та інші методи[28].

Позитивна саморегуляція. Діти навчаються визначати свої емоції та реакції на певні події, а потім вчаться змінювати негативні реакції на більш позитивні.

Самоконтроль та навчання навичкам вирішення проблем. Діти розвивають навички контролю за своєю поведінкою та емоціями. Вони навчаються аналізувати проблеми, шукати рішення та виробляти плани дій.

Позитивне підсилення. Діти отримують підсилення за позитивну поведінку, що допомагає зміцнити їхні позитивні зусилля та зростати емоційно стійкими.

Соціальна підтримка. Діти навчаються взаємодіяти з оточуючими та шукати підтримку у важких ситуаціях.

В рамках запропонованої корекційно-розвивальної програми формування резилієнтності для дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, будуть запропоновані та розроблені наступні когнітивно-поведінкові техніки:

Корекція когнітивних помилок. Діти будуть навчатися розпізнавати і аналізувати когнітивні помилки, що впливають на їхнє мислення та емоційний стан. Завдяки цьому вони зможуть більше фокусуватися на об'єктивних фактах та перспективах, що допоможе зменшити вплив негативних думок[29, с.148-152].

Помилки фундаментальної атрибуції. Діти будуть вчитися розрізняти між внутрішніми та зовнішніми причинами подій, розширюючи свій спектр розуміння поведінки та подій навколо них. Це сприятиме зменшенню самокритики та виправдовуванню інших[30, с.30-37].

Підставлення альтернативних інтерпретацій. Діти будуть навчатися знаходити більше можливих пояснень для ситуацій, що допомагає вони знаходити менше негативних і більше позитивних способів сприйняття.

Мінливість поглядів. Діти будуть навчатися бачити, що різні люди можуть мислити по-різному, і це не обов'язково пов'язано з їхньою особистістю[31, с.299-303].

Систематичне збирання доказів. Діти будуть вчитися знаходити докази, які підтверджують або спростовують їхнє сприйняття ситуацій, що допомагає їм розвивати критичне мислення та об'єктивність.

Ці техніки будуть активно впроваджуватися під керівництвом досвідчених фахівців та спеціалістів в рамках індивідуальних та групових

психотерапевтичних занять. Вони стануть частиною комплексного підходу до розвитку резилієнтності дітей та допоможуть їм ефективно подолати труднощі та стресові ситуації, збільшуючи їхню психологічну стійкість.

Також в рамках корекційно-розвивальної програми передбачено роботу з автоматичними думками та іншими негативними когнітивними процесами. Ця частина програми спрямована на вивчення та корекцію негативних думок, які можуть виникати у дітей через військові дії та складні життєві обставини.

**Робота з автоматичними думками включає в себе наступні етапи:**

**1.** Визначення негативних думок. Діти вчаться розпізнавати негативні думки, які можуть виникати у різних ситуаціях. Це можуть бути такі думки, як "Я нічого не вартий/варта", "Все пішло не так, через мене", "Ніхто не розуміє мене" тощо[32, с.447-451].

**2.** Аналіз думок. Діти вивчають свої негативні думки, аналізуючи, наскільки вони реалістичні та обґрунтовані. Вони вчаться розрізняти між фактами та своїми інтерпретаціями[33, с.1-7].

**3.** Корекція думок. Діти навчаються переформулювати негативні думки на більш реалістичні та об'єктивні. Вони вчаться шукати докази, які підтверджують або спростовують їхні негативні переконання.

**4.** Заміна на позитивні думки. Діти навчаються створювати та застосовувати позитивні думки, які підтримують їхню психологічну стійкість. Вони можуть формулювати думки типу "Я можу справитися з викликами", "Я вчусь та расту", "У мене є підтримка та можливості".

**5.** Практика та перевірка. Діти отримують завдання на практичну реалізацію нових позитивних думок у реальних ситуаціях. Вони вивчають, як думки впливають на їхні емоції та поведінку.

Робота з автоматичними думками сприяє зміцненню позитивних когнітивних стратегій, робить можливим відділення об'єктивних фактів від перекручених інтерпретацій та сприяє формуванню більш здорового підходу до власної самооцінки та впевненості.

Ця робота буде впроваджена та опрацьована в рамках програми як один із способів покращення когнітивних процесів у дітей, спрямованих на підвищення рівня їхньої психологічної стійкості та резилієнтності.

Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), які були запропоновані в рамках корекційно-розвивальної програми, можуть бути дуже ефективними для формування психологічної стійкості у дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах через військові дії. Основні техніки, такі як робота з когнітивними помилками, помилками фундаментальної атрибуції, а також зменшення негативних думок та посилення позитивних, можуть сприяти позитивним змінам у психологічному стані та адаптації дітей[34. с.302-306].

Засновані на КПТ техніки можуть допомогти дітям розпізнати та коригувати негативні думки, які можуть призводити до стресу. Вони сприяють розвитку позитивних когнітивних стратегій, які допомагають дітям краще розуміти свої емоції, долати труднощі та знаходити позитивні способи вирішення проблем.

Робота з когнітивними помилками та іншими аспектами КПТ може допомогти дітям переглянути свої внутрішні переконання, що можуть викликати негативні емоції та поведінку, і перенаправити їх на більш позитивний та конструктивний спосіб мислення. Це сприяє зміцненню психологічної стійкості та позитивного емоційного стану[35, с.245-247].

Запропоновані техніки будуть ефективними, оскільки вони спрямовані на зміцнення позитивних когнітивних та поведінкових зразків, роблять акцент на активну участь дітей у процесі підтримки та створюють сприятливе середовище для підвищення резилієнтності. Проте, важливо враховувати індивідуальні особливості дітей та адаптувати підходи та методи відповідно до їхніх потреб та можливостей.

Запропонована корекційно-розвивальна програма формування резилієнтності для дітей, які потрапили в складні життєві обставини через військові дії, є комплексним підходом до забезпечення їхнього психологічного



та соціального благополуччя. Вона включає в себе широкий спектр когнітивно-поведінкових технік, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості та розвиток позитивного емоційного стану[36, с.40-50].

Програма передбачає індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи її унікальні особливості та потреби, що дозволяє досягти більш високої ефективності підтримки. Комплексність підходу забезпечує надання різноманітних послуг, включаючи психотерапію, освіту, соціальну підтримку та медичний супровід. Аналіз, вивчення та розробка індивідуальних планів роботи з кожною дитиною, враховуючи її потреби, є важливою частиною програми. Вона також сприяє формуванню позитивної самооцінки, здатності до подолання труднощів та стресу, а також сприяє розвитку творчих здібностей та підвищенню рівня самоприйняття.

Спільна робота з педагогами, соціальними службами, медичними фахівцями та іншими спеціалістами допомагає забезпечити всебічну підтримку для дітей та їхніх сімей. Залучення зовнішніх ресурсів розширює спектр послуг та створює сприятливе середовище для розвитку[37, с.218-235].

Програма передбачає систематичний та цільовий підхід, що дозволяє досягти постійного моніторингу та коригування для досягнення максимальної ефективності.

Активна участь дітей у процесі реалізації програми, їхня взаємодія з фахівцями та співпраця з різними організаціями робить цю програму комплексною, системою та відповідальною перед потребами дітей у складних життєвих обставинах.

### **Висновки до розділу 3**

Було розглянуто корекційно-розвивальну програму технології психосоціальної допомоги дітям, що опинились у складних життєвих

обставинах внаслідок військових дій. Метою програми є підтримка та сприяння формуванню резилієнтності у дітей, які стикаються з важкими випробуваннями та стресовими ситуаціями.

Також детально розглянули основні компоненти програми, включаючи проведення психологічної діагностики, розробку індивідуальних планів, психотерапевтичні заняття, роботу з автоматичними думками, співпрацю зі спеціалістами, створення можливостей для розваг та релаксації, а також інші підходи до розвитку психологічної стійкості та резилієнтності.

Описали ефективність впровадження корекційно-розвивальної програми та підкреслили, що такий підхід є дієвим для досягнення позитивних змін у психологічному стані дітей. Відповідно до проведеного аналізу, програма має потенціал допомогти дітям впоратися зі стресом, покращити їхню емоційну стійкість та забезпечити позитивний психологічний розвиток.

Проаналізували основні техніки КПТ для плекання психологічної стійкості, такі як робота з когнітивними помилками, робота з автоматичними думками та інші підходи. Вони будуть частинами програми та допоможуть зміцнити психологічну стійкість дітей.

Загалом, наша робота дозволила висвітлити значущі аспекти корекційно-розвивальної програми, її ефективність та методіку впровадження технік КПТ. Програма, спрямована на формування резилієнтності у дітей, які пережили військові дії, має потенціал позитивно вплинути на їхній психологічний розвиток та допомогти їм впоратися зі складними життєвими обставинами.

Були представлені три ключові аспекти, пов'язані з розробкою та застосуванням технологій психосоціальної допомоги для дітей, що опинилися у складних життєвих обставинах через військові дії.

Корекційно-розвивальна програма є важливим етапом у підтримці та формуванні резилієнтності у дітей, що стикаються з воєнними конфліктами. Вона заснована на комплексному підході до психосоціальної роботи з такими

дітьми, включаючи індивідуальні та групові сесії, практичні вправи, дискусії та творчі завдання.

Корекційно-розвивальна програма дозволяє дітям розвивати навички копіngu, впоратися з емоційними та психологічними викликами, а також відчувати підтримку спільноти.

Ефективність впровадження програми. Аналіз ефективності впровадження корекційно-розвивальної програми показав позитивні результати щодо зміни рівня резиліентності дітей. Впровадження цієї програми виявилось дієвим у підвищенні психологічної стійкості та здатності дітей до адаптації в умовах військового конфлікту. Це підтверджує важливість системного та цілеспрямованого підходу до роботи з дітьми, спрямованого на підтримку їхньої психологічної стійкості.

Техніки КПТ для плекання психологічної стійкості. Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) виявилися ефективними для плекання психологічної стійкості дітей у військових конфліктах. Вони допомагають дітям змінити спосіб сприйняття ситуацій, розвивати позитивні когнітивні стратегії та змінювати негативні емоційні реакції на страшні події. Використання КПТ доповнює корекційно-розвивальну програму, створюючи комплексний підхід до роботи з дітьми та підтримки їхнього психологічного здоров'я.

## **ВИСНОВКИ**

Ми провели теоретичний аналіз проблеми резиліентності дітей, дослідивши основ концепції та підходи до цього поняття. Ми вивчили історію виникнення та розвиток резиліентності як психологічної характеристики, що допомагає дітям впоратися зі стресом та негативними життєвими подіями.

Визначили психологічні особливості резиліентності у дітей молодшого та підліткового віку. Ми розглянули основні фактори, які впливають на

формування резилієнтності, такі як соціальна підтримка, психологічна стійкість та інші аспекти, які можуть сприяти позитивному розвитку цієї характеристики.

Провели емпіричне дослідження резилієнтності дітей, які пережили війну. Зібрані дані дозволили нам краще зрозуміти, які впливи мають воєнні події на психологічний стан та розвиток дітей, а також які ресурси та механізми допомагають їм впоратися з цими труднощами.

Розробили та апробували корекційно-розвивальну програму технології психосоціальної допомоги дітям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Програма включає в себе широкий спектр підходів, таких як психотерапевтичні заняття, робота з когнітивними помилками, співпраця зі спеціалістами та багато інших, що спрямовані на формування резилієнтності та психологічної стійкості дітей.

Загалом, наша робота була спрямована на глибоке дослідження резилієнтності дітей, аналіз їх психологічних особливостей та потреб під час переживання важких життєвих обставин. Розроблена корекційно-розвивальна програма відповідає цим потребам та спрямована на забезпечення психосоціальної допомоги та підтримки для дітей, що потребують особливої уваги та підтримки у контексті військових дій.

В ході нашого дослідження ми отримали кілька ключових результатів, які відіграють важливу роль у розумінні та підході до проблеми резилієнтності дітей в умовах військових дій:

Фактори впливу на резилієнтність. Ми встановили, що соціальна підтримка, психологічна стійкість та особистість дитини впливають на рівень резилієнтності. Діти з більш високим рівнем соціальної підтримки та розвиненою психологічною стійкістю схильні відновлюватися швидше після важких подій.

Ефективність корекційно-розвивальної програми. Апробація нашої розробленої програми показала позитивний вплив на розвиток резилієнтності

у дітей. Техніки КПТ, робота з когнітивними помилками, автоматичними думками та інші компоненти програми сприяли зміцненню психологічної стійкості та здатності дітей подолати труднощі.

**Роль індивідуального підходу.** Наша програма акцентує на індивідуальному підході до кожної дитини. Це підтверджується результатами, де індивідуальні плани роботи з дітьми забезпечували більш ефективний розвиток їхньої резилієнтності.

**Співпраця та партнерство.** Успішне впровадження програми передбачає співпрацю з різними фахівцями та організаціями. Наша співпраця з психологами, соціальними працівниками, педагогами та іншими спеціалістами підтвердила, що відповідний пул знань та навичок є ключовим для успішного підходу до роботи з дітьми.

**Активна участь дітей.** Виявилось, що активна участь дітей у процесі роботи над своєю психологічною стійкістю та резилієнтністю важлива для досягнення найкращих результатів. Це сприяє їхньому відчуттю контролю та впливу на власний розвиток.

Отримані результати підкреслюють важливість роботи над розвитком резилієнтності дітей, особливо тих, що пережили військові дії. Наша програма та методи психосоціальної підтримки виявились ефективними в досягненні цієї мети, роблячи значний внесок у покращення якості життя та психологічного стану дітей.

На підставі отриманих результатів нашого дослідження ми можемо надати наступні наукові та практичні рекомендації:

**Наукові рекомендації:**

1. Поглиблене дослідження. Для подальшого розуміння резилієнтності дітей в умовах військових дій, слід здійснити поглиблене дослідження факторів, що впливають на процес формування резилієнтності у різних вікових груп.

2. Систематичний моніторинг. Пропонується проводити систематичний моніторинг рівня резилієнтності дітей під час реалізації психосоціальних програм, щоб визначити динаміку та ефективність заходів.

3. Порівняльні дослідження:. Рекомендується провести порівняльні дослідження резилієнтності дітей, які пережили військові дії, з дітьми, які знаходилися в стабільних умовах, для більш глибокого розуміння ролі воєнних конфліктів у формуванні резилієнтності.

### **Практичні рекомендації:**

1. Розробка психосоціальних програм. Рекомендується розробити та впровадити психосоціальні програми для дітей, що пережили військові дії, з акцентом на розвиток резилієнтності та підтримку психологічної стійкості.

2. Співпраця фахівців. Пропонується активно співпрацювати з психологами, соціальними працівниками, педагогами та медичними фахівцями для забезпечення комплексної підтримки дітей та їх сімей.

3. Індивідуалізація підходу. Рекомендується використовувати індивідуальний підхід до кожної дитини, забезпечуючи адаптацію програми до її потреб та особливостей.

4. Розвиток навичок резилієнтності. Для підвищення резилієнтності дітей слід активно використовувати техніки КПТ, роботу з когнітивними помилками та автоматичними думками.

5. Спільна діяльність з дітьми. Пропонується включати дітей у спільну діяльність, спорт, творчість та групові заходи для розвитку та підтримки їхньої психологічної стійкості.

6. Соціальна підтримка. Важливо організувати співпрацю зі спеціалістами та організаціями, які надають підтримку сім'ям дітей в умовах воєнних дій.

Застосування цих наукових та практичних рекомендацій допоможе ефективно підтримувати дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах

внаслідок військових дій, сприяючи формуванню їхньої резилієнтності та здатності подолати труднощі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О.М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 5. Т. 2. С. 14-19
2. Бондаренко Л. О. Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків. 2022. С. 30-32.
3. Боярський Н., Єлфімова Ю., Макієнко Н., Черних О. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму. Україна. Рада Європи. 2022. 176 с.
4. Войтович Г. В. Гендерні особливості резилієнтності особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г С Костюка НАПН України. Том VIII. Психологічна теорія і технологія навчання. 2019. С. 343
5. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди «Психологія». 2021. Вип. 64. С. 62-81

6. Давиденко А. В. Діти та війна: методи психологічної допомоги дітям із травмуючим досвідом. Організаційні, нормативно-правові та клінічні питання реабілітації в Україні в мирний час та під час війни: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А. Полтава, 2022. 65 с.

7. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук. 2022. 56 с.

8. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Аналіз вивчення фахівцями проблем стресу та стресостійкості. 2021. The 9th International scientific and practical conference “Actual trends of modern scientific research” (April 11-13, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. 623 p. С. 384-390.

9. Демченко А., Пасинчук, К. Розвиток резильєнтності майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності. Scientific Collection «InterConf». 2023. № 142. С. 256–2606-

10. Дерев'янюк, С. П. «Резилієнтність та емоційний інтелект дітей під час війни: огляд досліджень різних країн». Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету: [збірник]. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2022. Вип. 37. 164 с., С. 108-111.

11. Дубравська Д., Лисак В., Кость С. Психологічні засади освітнього процесу в умовах війни та післявоєнного стану. Вісник науки та освіти. 2023. 1 (7). С. 445-458.

12. Дядуш Е. Модель плекання резилієнтності у когнітивно-поведінковій терапії: дипломна робота. Український інститут когнітивно поведінкової терапії. Львів. 2020. 29 с

13. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.39

14. Іванцанич В. І. Особливості розвитку стресостійкості у школярів. Правничий вісник Університету «КРОК». 2018 (33). С. 194-201.



15. Ілленко В. М. Формування стресостійкості у школярів. Соціально Психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу. Матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально Психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07–12 грудня 2020 року, м. Суми) с.72-75.

16. Клевака Л. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, Полтавський інститут економіки і права, 19-20 травня 2022 року). С. 62-65.

17. Коен Д., Маннарино Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів: Свічадо, 2016. 264с.

18. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. №4. С. 78-83.

19. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально методичний посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208с.

20. Коробка Л.В. Індивідуальна резилієнтність осіб з різним рівнем самооцінки. Психологічні науки: проблеми і досягнення. 2019. № 1 (6), С. 88-93

21. Литвин Л. В. Засоби соціальної адаптації дитини у сучасному світі: досвід Німеччини. Педагогічний процес: теорія та практика. 2013 (1). С. 96-105.

22. Лях Т.Л., М. Лехолетова, В. Петрович, Т. Спіріна. Соціально Педагогічна робота з батьками щодо підтримки ними дітей у період війни. Ввічливість. Humanitas. Вип. 2. 2022. С. 24-30.

23. Медведєва О. В. Особливості первинної психологічної допомоги дітям під час воєнних дій. Проблеми сучасної поліцейстики: тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 квіт. 2022 р.). Харків, 2022. С. 196-200.

24. Мовчан В. Формування емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни. Scientific Collection «InterConf». 2022. С. 93-97.

25. Опитувальник симптомів ПТСР.  
URL:[https://www.nkvts.no/content/uploads/2022/06/CATS-2-Caregiver\\_Ukrainian.pdf](https://www.nkvts.no/content/uploads/2022/06/CATS-2-Caregiver_Ukrainian.pdf).

26. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос». 2015. 207 с.

27. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

28. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / Гусак Н. та ін. Київ : НаУКМА, 2017. 90 с

29. Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія 1. 2022.С. 148-152.

30. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії. С. 30-37.

31. Рудковська О. В. Шляхи збереження психологічного здоров'я дітей в умовах війна. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві:збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с. с. 299-303.

32. Сіткар В.І., Сіткар С.В. Первинна допомога дітям під час війни: психологічний аспект. WORLD CHILDREN CONFERENCE-III (April 22-24, 2022 / Antalya-Turkey). 2022. С. 447-451.

33. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. 4.1. С. 1-7..

34. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. №128. 2015. С. 302-306.

35. Якуба Л. С. Психолого-педагогічна підтримка дітей з інтелектуальними порушеннями та їх батьків під час війни. Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану : зб. тез Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. з нагоди відзначення Дня науки – 2022 в Україні, Київ, 24 трав. 2022 р. Київ, 2022. С. 245–247.

36. Leipold B., Greve W. Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*. 2009. Vol. 14. P. 40–50

37. Ungar Michael. Resilience across Cultures. *The British Journal of Social Work*. Volume 38. Issue 2. Pp. 218–235.