

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ДІТЕЙ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Щербакова Олена Олександрівна,

доктор психологічних наук, старший дослідник,
провідний науковий співробітник
ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків
Національної академії медичних наук України»
ORCID ID: 0000-0002-9169-5471
Researcher ID: HDM-3598-2022
Scopus Author ID: 57223116705

Кондрацька Лариса Вікторівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
ORCID ID: 0000-0001-8353-6318

Черепакхіна Віра Кирилівна,

бакалавр психології
ORCID ID: 0009-0002-4052-1110

У статті розглянуто феномен резильєнтності дітей у контексті збереження їхнього психологічного здоров'я в умовах війни. Зазначено, що з початком повномасштабного вторгнення в Україні суттєво зросла кількість стресогенних чинників, що призводять до емоційного виснаження, дезадаптивних реакцій і порушень психічної рівноваги. Найвразливішими в цій ситуації є діти та підлітки, у яких ще не сформовані ефективні механізми психологічного захисту, що підвищує ризик розвитку емоційних і поведінкових розладів. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження резильєнтності як ключового чинника психологічного благополуччя та адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності.

Метою статті є теоретичний аналіз і емпіричне вивчення психологічних особливостей резильєнтності дітей в Україні під час війни. У роботі представлено узагальнення наукових підходів до вивчення резильєнтності, розглянуто її еволюцію крізь призму чотирьох хвиль досліджень, що відображають зміну фокусу від опису особистісних рис до розуміння резильєнтності як багатовимірного процесу взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Підкреслено, що розвиток життєстійкості виступає провідним механізмом адаптації та відновлення після психотравматичних подій.

У статті висвітлено вікові особливості прояву резильєнтності у дітей молодшого шкільного та підліткового віку, визначено її основні детермінанти: соціальна підтримка, емоційна саморегуляція, індивідуально-психологічна стійкість, особистісна активність і стабільність соціального середовища. Емпіричне дослідження дітей, які проживають в умовах воєнних дій, показало, що високий рівень соціальної підтримки та розвинені навички саморегуляції сприяють швидшому психологічному відновленню. Зроблено висновок, що резильєнтність є ключовим чинником психологічного благополуччя, який забезпечує здатність дитини зберігати особистісну цілісність, активність і соціальну включеність навіть у тривалих стресових умовах.

Ключові слова: резильєнтність, життєстійкість, стресостійкість, соціально-психологічні ресурси дитини, формування резильєнтності у дітей та підлітків, психологічне благополуччя особистості, емоційна саморегуляція, стратегії адаптації, ментальне здоров'я особистості, стрес, травма війни.

Shcherbakova Olena, Kondratska Larysa, Cherepakhina Vira. Socio-psychological characteristics of the resilience of children in Ukraine during the war

The article examines the phenomenon of children's resilience in the context of preserving their psychological health during wartime. It is noted that with the onset of the full-scale invasion of Ukraine, the number of stressogenic factors has significantly increased, leading to emotional exhaustion, maladaptive reactions, and disruptions of mental balance. The most vulnerable in this situation are children and adolescents whose psychological defense mechanisms are not yet fully formed, which increases the risk of developing emotional and behavioral disorders. In this regard, the study of resilience as a key factor of psychological well-being and personal adaptation in conditions of social instability becomes particularly relevant.

The purpose of the article is to conduct a theoretical analysis and an empirical study of the psychological characteristics of children's resilience in Ukraine during the war. The paper presents a synthesis of scientific approaches to the study of resilience and examines its evolution through four research waves, reflecting the shift from describing personality traits to understanding resilience as a multidimensional process of interaction between biological, psychological, and social factors. It is emphasized that the development of resilience serves as a leading mechanism for adaptation and recovery after psychotraumatic events.

The article highlights age-specific features of resilience manifestation among children of primary school and adolescent age. The main determinants of resilience are identified as social support, emotional self-regulation, individual psychological stability, personal activity,

and the stability of the social environment. The empirical research conducted among children living in war conditions showed that a high level of social support and well-developed self-regulation skills contribute to faster psychological recovery. It is concluded that resilience is a key factor of psychological well-being that enables a child to maintain personal integrity, activity, and social engagement even under prolonged stressful conditions.

Key words: *resilience, hardiness, stress resistance, socio-psychological resources of the child, development of resilience in children and adolescents, psychological well-being, emotional self-regulation, adaptation strategies, mental health, stress, war trauma.*

Вступ. З початком повномасштабної війни в Україні актуалізувалася проблема забезпечення та збереження психологічного здоров'я населення як важливої складової національної безпеки. Воєнні події зумовили інтенсивний вплив численних стресогенних чинників, що спричиняють підвищення рівня психоемоційного напруження, дезадаптивні реакції та порушення емоційної рівноваги. Особливо вразливою у цьому контексті є дитяча та підліткова категорія, для якої характерна недостатня сформованість механізмів психологічного захисту, що підвищує ризик розвитку деструктивних емоційних станів і психічних розладів.

В умовах соціальної нестабільності та постійних стресових впливів дедалі більшої актуальності набуває проблема збереження психологічного благополуччя людини. Внутрішні ресурси особистості стають запорукою її адаптаційних можливостей та життєстійкості. У зв'язку з цим особливої ваги набуває дослідження детермінант психологічної стійкості, які впливають на формування та розвиток резильєнтності як ключової характеристики особистості.

Розвиток резильєнтності відіграє ключову роль у здатності людини ефективно долати стресові ситуації та адаптуватися до нових, складних обставин, зберігаючи внутрішню рівновагу й психологічне благополуччя. Психологічна стійкість не лише допомагає підтримувати індивідуальну життєздатність, а й сприяє формуванню соціальної згуртованості та відчуття підтримки з боку оточення. Це набуває особливої ваги в умовах воєнного конфлікту, коли рівень психоемоційного навантаження значно зростає. У сучасних реаліях розвиток резильєнтності українців стає важливим напрямом діяльності психологів і педагогів, які надають допомогу дітям, підліткам та їхнім родинам, що зазнали впливу травматичних подій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що проблема резильєнтності та життєстійкості особистості є предметом активного вивчення як у зарубіжній, так і у вітчизняній психологічній науці. Значний внесок у розвиток теоретико-методологічних засад дослідження цього феномену зробили такі зарубіжні науковці, як А. Masten, К. Connor, J. Davidson, R. Newman, G. Richardson, які здійснили фундаментальні теоретичні та емпіричні розвідки, спрямовані на вивчення концепцій резильєнтності. S. Southwick та D. Charney розробили комплексні моделі резильєнтності, що базуються на узагальненні емпіричних даних і мають прикладне значення для розробки програм психологічної підтримки. К. Bolton запропонував процесуальну модель резильєнтності, яка акцентує увагу на динаміці адаптивних процесів у стресових умовах. А. Masten створив багатовимірну модель резильєнтно-

сті, у якій цей феномен розглядається як інтегративна властивість особистості, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий рівні. Е. Miller-Karas розробив концепцію соціальної резильєнтності, яка підкреслює роль міжособистісних зв'язків і соціальної підтримки у подоланні стресу [1; 2; 3; 4].

У вітчизняному науковому просторі проблема життєстійкості також отримала широке висвітлення. Д. Леонтьєв розробив багаторівневу модель взаємодії особистості з несприятливими обставинами, що пояснює механізми збереження психологічної рівноваги у складних життєвих ситуаціях. Значний внесок у вивчення стійкості особистості зробили В. Чудновський, В. Маришук, Б. Вяткін, які розглядали її як інтегральну властивість, що забезпечує ефективну саморегуляцію поведінки. Дослідження С. Кобейси, С. Мадді, С. Ках, Д. Хомаба-Мадді, Д. Кутелії, Т. Наливайко присвячені аналізу феномену життєстійкості як системи особистісних установок, що сприяють успішному подоланню стресогенних обставин і збереженню психічного здоров'я [1; 5].

Серед українських дослідників концепт резильєнтності також активно досліджують Д. Асонов та О. Хаустова у роботі «Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років» [1; 2], З. Григоренко та Г. Найдюнова у спільній англomовній праці «The concept of “Resilience”: history of formation and approaches to definition» [5; 6].

Вітчизняні науковці здійснили вагомий внесок у становленні сучасної концепції резильєнтності, приділивши особливу увагу розробленню практичних засад її формування. Наукові розвідки переважно спрямовані на створення та впровадження психологічних технологій розвитку життєстійкості й психологічної гнучкості в дітей та молоді різних вікових категорій. Актуальність цих досліджень істотно зросла в контексті воєнних подій на сході України, а в умовах повномасштабної війни набуває особливої значущості, оскільки психоемоційне здоров'я значної частини дитячого населення зазнало помітного погіршення [2; 7; 8; 9].

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічних особливостей резильєнтності дітей України під час російсько-української війни.

Матеріали та методи. В емпіричному дослідженні взяло участь 1980 учнів 1–6-х класів (943 хлопця і 1037 дівчат) віком від 6 до 12 років з усіх регіонів України.

Для дослідження психологічних особливостей резильєнтності дітей в умовах війни було використано: Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), яка включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів.

Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4) [10; 11].

Результати дослідження. Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемі резильєнтності, серед дослідників досі не досягнуто єдиного розуміння її сутності, визначальних чинників і шляхів розвитку. У сучасному науковому дискурсі резильєнтність розглядається крізь призму різних теоретико-методологічних підходів, що зумовлює множинність її трактувань. Зважаючи на це, за доцільне вважаємо спиратися на визначення, запропоноване Американською психологічною асоціацією (APA), яке нині є одним із найуживаніших у світовій науковій практиці.

Згідно з тлумаченням APA (American Psychological Association, 2014), резильєнтність (resilience) – «це процес, у ході якого індивід успішно адаптується до стресових чи травматичних подій, загроз, трагедій або значних джерел напруження». [12]. Водночас наведене визначення не відображає усієї складності феномена резильєнтності, оскільки остання має поліструктурний характер і зумовлюється взаємодією множини детермінант різного рівня. Зокрема, до них належать біологічні (нейрофізіологічні, генетичні), психологічні (особистісні риси, когнітивно-емоційні механізми), соціальні (міжособистісні зв'язки, підтримка соціального оточення) та культурні (цінності, норми, соціальні очікування) фактори, які в сукупності визначають специфіку адаптивного реагування індивіда на стресові події та його здатність до ефективного подолання життєвих труднощів.

Г. Лазос, дотримуючись підходів О. Хамініч, Д. Асонова та О. Хаустової, визначає резильєнтність як певну статичну точку, яка характеризує особу в той чи інший момент перебігу процесу резилієнсу або як властивість, що описує її потенційну здатність до швидкого відновлення після стресу [2; 13].

Один із авторів процесуальної моделі резильєнтності G. Richardson, визначає резильєнтність «як процес подолання життєвих негараздів, змін та можливостей таким чином, що призводить до зміцнення і збагачення резильєнтних якостей або захисних факторів» [4].

Водночас М. Rutter у своїх дослідженнях обґрунтовує визначення резильєнтності як безпосереднє повернення після впливу несприятливих умов до висхідного рівня [2; 14].

Д. Леонтьєв розглядає резильєнтність як базовий, первинний рівень адаптаційної взаємодії особистості із травматичними подіями, тоді як посттравматичне зростання – як найвищий рівень реінтеграції, що передбачає якісну трансформацію особистості. На його думку, резильєнтність і копінг-стратегії (перший і другий рівні адаптації) забезпечують подолання життєвих труднощів без суттєвих змін у структурі «Я», тоді як механізми психологічного захисту та феномен посттравматичного зростання пов'язані вже з глибинними особистісними перетвореннями. Водночас, за результатами досліджень S. Lerepore та T. Revenson, резильє-

нтність виступає одним із ключових чинників, що зумовлюють здатність людини не лише адаптуватися до стресових подій, а й розвивати посттравматичне зростання, сприяючи переосмисленню досвіду й формуванню нових життєвих смислів. [2; 15].

Як зазначає А. Masten, резильєнтність це здатність (потенційна або вже проявлена) динамічної системи успішно адаптуватися до несприятливих факторів, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; успішна адаптація або розвиток в контексті значного негативного впливу [3]. А. Masten у своїх дослідженнях наголошує, що когнітивні здібності дитини та якість ранніх стосунків із батьками (зокрема емоційна підтримка, турбота, безпечна прив'язаність) відіграють ключову роль у формуванні механізмів психологічного захисту, які в подальшому забезпечують стійкість до життєвих труднощів. На її думку, саме позитивний досвід раннього розвитку виступає потужним захисним фактором, який зумовлює формування зрілої, адаптивної та соціально компетентної особистості. У дорослому віці такі індивіди, як зазначає дослідниця, відзначаються вищим рівнем самооцінки, розвинутою емпатією, гнучкістю мислення, креативністю та здатністю до конструктивної соціальної взаємодії. Дослідження інших авторів також підтверджують, що соціально компетентні особи мають ширший спектр зовнішніх ресурсів і соціального капіталу, який проявляється у наявності підтримувальних зв'язків як у сімейному колі, так і за його межами [3; 16].

Огляд сучасних наукових досліджень феномена резильєнтності дає підстави виділити чотири основні хвилі її вивчення, кожна з яких відзначається зміною методологічних підходів, наукових пріоритетів та акцентів у розумінні природи цього явища.

Перша хвиля досліджень зосереджувалася переважно на пошуку та описі індивідуально-психологічних і соціальних характеристик, що сприяють подоланню життєвих труднощів. У цей період резильєнтність трактувалася як сукупність стабільних рис, особистісних «активів» і захисних факторів (таких як упевненість у собі, позитивна самооцінка, автономність, соціальна підтримка тощо), які забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій. Отримані результати мали прикладне значення – саме на цій основі були розроблені численні психотехнології профілактики та розвитку резильєнтності в різних групах населення.

Друга хвиля характеризується переходом від статичного до процесуального розуміння резильєнтності. Фокус досліджень змістився з виявлення стабільних особистісних властивостей до аналізу динамічних процесів набуття та взаємодії захисних факторів, механізмів адаптації й відновлення. Резильєнтність почали розглядати як складний, взаємопов'язаний процес взаємодії між факторами ризику, ресурсами особистості та механізмами реінтеграції. У цьому контексті було запропоновано декілька моделей резильєнтного відновлення, які описують можливі траєкторії подолання наслідків травматичних подій – від повного повернення до попереднього стану до часткової адаптації з втратами.

Третя хвиля спирається на напрацювання попередніх етапів, але акцентує увагу на розширенні уявлень про резильєнтність як динамічний процес позитивної адаптації в умовах змінного середовища. Науковці почали вивчати не лише індивідуальні, а й соціальні, середовищні чинники підтримки резильєнтності. Було розроблено нові психопрофілактичні програми та інтервенції, спрямовані на розвиток здатності до відновлення, формування стресостійкості, емоційної саморегуляції й мобілізації зовнішніх ресурсів підтримки.

Четверта хвиля відзначається міждисциплінарною інтеграцією у дослідженнях резильєнтності. Резильєнтність розглядається як багатовимірний феномен, що має психологічні, соціальні, культурні, нейробіологічні та навіть генетичні виміри. Такий підхід дозволяє комплексно вивчати механізми адаптації, враховуючи як індивідуальні психологічні характеристики, так і біологічні детермінанти. На цьому етапі активно розробляються інноваційні психотехнології розвитку резильєнтності, спрямовані на зміцнення адаптаційних систем особистості, підвищення гнучкості мислення та емоційної регуляції з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей людини [2].

О. Чиханцова, спираючись на концептуальні положення теорії резильєнтності С. Мадді, зазначає, що розвиток резильєнтності як особистісної властивості має онтогенетичну динаміку, яка бере свій початок у ранньому дитинстві та продовжується в підлітковому віці. Науковиця підкреслює, що становлення резильєнтності в дитячому віці тісно пов'язане із якістю міжособистісних взаємин дитини з найближчим соціальним оточенням, передусім із батьками [17].

Згідно з її підходом, саме взаємодія з дорослими, які виконують функцію значущих осіб, відіграє ключову роль у формуванні базових психологічних ресурсів дитини. Така взаємодія забезпечує створення емоційно безпечного та розвивального середовища, що сприяє становленню довіри до світу, формуванню відчуття контролю над подіями та віри у власні можливості. У цьому контексті постать значущого дорослого розглядається як провідний соціально-психологічний чинник, який активізує внутрішні адаптаційні механізми дитини та забезпечує розвиток її стресостійкості й здатності до конструктивного подолання труднощів [17].

Резильєнтність дітей розглядається як складне, багатовимірне та динамічне психологічне утворення, що виявляється у здатності ефективно адаптуватися до стресових впливів, долати труднощі й забезпечувати подальший особистісний розвиток, незважаючи на несприятливі зовнішні умови. Вона формується під впливом поєднання індивідуально-психологічних, соціально-контекстуальних та середовищних чинників, а її структурно-функціональні особливості мають вікову специфіку [8].

У молодшому шкільному віці резильєнтність проявляється переважно у здатності дитини до соціальної адаптації: умінні конструктивно розв'язувати конфлікти, встановлювати позитивні взаємини з однолітками та дорослими, знаходити підтримку в соціаль-

ному оточенні. Саме розвиток комунікативних і соціальних навичок виступає базовою умовою формування психологічної стійкості в цей період [19].

У підлітковому віці резильєнтність набуває нових змістових характеристик і виражається через зростання самостійності, здатність до саморегуляції, рефлексії та ефективного розв'язання проблемних ситуацій. Розвиток цих якостей забезпечує підліткові можливості конструктивного реагування на життєві виклики, формування внутрішніх механізмів подолання стресу та накопичення досвіду, який сприяє особистісному зростанню.

Отже, у кожному віковому періоді резильєнтність реалізується через специфічні форми адаптивної поведінки, що відображають провідні потреби, завдання та соціально-психологічні умови розвитку дитини. Усвідомлення цих вікових особливостей має важливе значення для розроблення психолого-педагогічних програм, спрямованих на підтримання та зміцнення психологічного здоров'я, попередження негативних наслідків стресу й підвищення адаптаційних можливостей дітей і підлітків [20].

Перший крок емпіричного дослідження полягав у визначенні нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів щодо оцінки резильєнтності (див. табл. 1) нами були використані дані Всеукраїнського опитування, проведеного в квітні – травні 2023 р. за участі 1890 учнів 1–6-х класів (943 хлопця і 1037 дівчат) віком від 6 до 12 років зі всіх регіонів України.

Таблиця 1
Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

Рівень резильєнтності	Бали	Кількість дітей	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
Нижчий за середній	0–19	453	0–24,9%
Середній	20–30	963	25–75%
Вищий за середній	31–40	564	75,1–100%

Встановлено, що найменш поширеною серед дітей була здатність зосереджуватися і думати ясно під тиском (3,01 бали при варіативності 1,34 бала) та зберігати емоційну сталість в умовах невдачі (3,09 бали при варіативності 1,32 бала). Найбільш високий рівень мала здатність адаптуватися до змін (3,78 бали при варіативності 1,19 бала), впевненість у власних силах (3,78 бали при варіативності 1,21 бала), впевненість у спроможності досягти цілей незважаючи на перепони (3,75 бали при варіативності 1,12 бала).

За результатами дисперсійного аналізу стать суттєво впливала на здатність дітей дивитись на речі з гумористичного боку (відповідно, $3,58 \pm 0,04$ балів у хлопців та $3,46 \pm 0,04$ балів у дівчат; $F=4,6$; $p=0,033$), впевненість, що подолання стресу зміцнює (відповідно, $3,46 \pm 0,04$ балів у хлопців та $3,32 \pm 0,04$ балів у дівчат; $F=5,9$; $p=0,015$), швидко відновлюватися після хвороби або труднощів (відповідно, $3,46 \pm 0,04$ балів у хлопців

та $3,32 \pm 0,04$ балів у дівчат; $F=6,1$; $p=0,013$), зосереджуватись під тиском та думати ясно (відповідно, $3,10 \pm 0,04$ балів у хлопців та $2,93 \pm 0,04$ балів у дівчат; $F=8,3$; $p=0,004$), спроможність впоратися із неприємними почуттями (відповідно, $3,73 \pm 0,04$ балів у хлопців та $3,60 \pm 0,04$ балів у дівчат; $F=6,3$; $p=0,012$) (табл. 2).

На тлі відсутності суттєвих відмінностей в залежності від віку дітей щодо впевненості, що подолання стресу зміцнює та здатності під тиском зосереджуватися і думати ясно, кожне з 10 тверджень знаходилося під суттєвим впливом класу навчання на межі переходу із молодшого шкільного віку – 10 років та початкова школа до підліткового віку – 11 років та основна школа.

Таблиця 2

Розподіл оцінки дітей щодо здатності адаптуватися до змін, (у %)

Показники оцінки	Вік учнів							Школа		В цілому
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
повністю не вірно	3,2	5,2	5,4	6,1	5,6	10,9	9,0	5,5	9,0	6,5
зрідка вірно	5,6	9,2	9,0	10,0	8,9	13,2	11,4	8,9	12,3	9,8
вірно час від часу	20,2	17,7	17,0	13,0	16,5	15,5	16,9	16,1	16,6	16,3
часто вірно	40,3	33,2	32,8	35,8	31,0	35,3	31,8	33,9	33,8	33,9
вірно майже у всіх випадках	30,6	34,8	35,8	35,0	38,0	25,2	30,8	35,6	28,2	33,6
N=	124	368	335	391	303	258	201	1445	535	1980

Таблиця 3

Розподіл оцінки дітей щодо спроможності впоратися з усім, що трапиться, (у %)

Показники оцінки	Вік учнів							Школа		В цілому
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
повністю не вірно	2,4	5,7	5,4	5,4	4,6	3,9	8,0	5,0	5,8	5,2
зрідка вірно	7,3	8,4	9,3	7,4	8,9	17,4	12,9	8,1	15,1	10,0
вірно час від часу	19,4	22,0	22,7	23,5	25,4	26,7	25,4	22,6	26,7	23,7
часто вірно	44,4	38,3	36,1	37,3	38,3	32,9	30,3	38,1	32,7	36,6
вірно майже у всіх випадках	26,6	25,5	26,6	26,3	22,8	19,0	23,4	26,2	19,6	24,4
N=	124	368	335	391	303	258	201	1445	535	1980

Таблиця 4

Розподіл оцінки дітей щодо здатності дивитися на речі з гумористичного боку, (у %)

Показники оцінки	Вік учнів							Школа		В цілому
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
повністю не вірно	4,8	4,9	4,2	11,3	8,6	10,9	10,4	7,0	10,5	7,9
зрідка вірно	12,9	10,9	11,9	12,3	11,6	17,1	18,4	11,6	17,2	13,1
вірно час від часу	16,9	26,4	21,2	19,4	21,1	22,5	19,9	21,6	21,5	21,6
часто вірно	43,5	37,8	38,8	33,0	32,3	27,9	26,9	36,4	28,0	34,1
вірно майже у всіх випадках	21,8	20,1	23,9	24,0	26,4	21,7	24,4	23,4	22,8	23,2
N=	124	368	335	391	303	258	201	1445	535	1980

Таблиця 5

Розподіл оцінки дітей щодо впевненості, що подолання стресу зміцнює, (у %)

Показники оцінки	Вік учнів							Школа		В цілому
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
повністю не вірно	8,1	8,7	11,6	13,6	12,9	14,0	13,9	11,3	13,8	12,0
зрідка вірно	13,7	11,7	11,3	12,0	12,9	19,4	11,9	12,1	15,5	13,0
вірно час від часу	23,4	25,0	24,2	20,7	19,8	19,4	23,4	22,5	21,5	22,2
часто вірно	36,3	34,8	32,5	27,4	30,0	24,0	24,4	31,4	25,6	29,8
вірно майже у всіх випадках	18,5	19,8	20,3	26,3	24,4	23,3	26,4	22,7	23,6	22,9
N=	124	368	335	391	303	258	201	1445	535	1980

Так, частка дітей, які вказали на здатність адаптуватися до змін «майже у всіх випадках» зменшилася в основній школі у порівнянні з початковою, особливо серед дітей 11 років у порівнянні з 10-річними (відповідно, $38,0 \pm 2,8$ % серед 10-річних та $25,2 \pm 2,7$ % серед 11-річних, $p < 0,05$) (див. табл. 2).

Частка учнів основної школи, які вказали «вірно» або «вірно майже у всіх випадках» щодо «спроможності впоратися з усім, що трапляється» суттєво зменшилася (відповідно, $64,3 \pm 1,3$ % серед учнів початкової школи та $52,3 \pm 1,3$ % серед учнів основної школи, $p < 0,001$) (див. табл. 3).

Таблиця 6

Розподіл оцінки дітей щодо здатності швидко відновлюючись після хвороби або труднощів, (у %)

Показники оцінки	Вік учнів							Школа		В цілому
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
повністю не вірно	4,0	6,0	5,1	6,6	7,6	9,3	7,5	6,0	8,4	6,7
зрідка вірно	5,6	7,6	9,9	9,2	9,2	12,8	16,9	8,4	14,4	10,1
вірно час від часу	15,3	20,7	17,9	13,8	20,8	20,9	17,9	17,6	20,0	18,3
часто вірно	39,5	37,5	35,2	41,4	35,0	26,7	27,9	37,7	28,6	35,3
вірно майже у всіх випадках	35,5	28,3	31,9	28,9	27,4	30,2	29,9	30,2	28,6	29,7
N=	124	368	335	391	303	258	201	1445	535	1980

Таблиця 7

Розподіл оцінки дітей щодо спроможності досягти своїх цілей не зважаючи на перепони, %

Показники оцінки	Вік учнів							Школа		В цілому
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
повністю не вірно	3,2	5,2	4,5	5,1	4,6	7,4	7,5	4,5	7,7	5,4
зрідка вірно	7,3	4,6	7,8	7,7	10,6	12,8	16,4	7,2	14,2	9,1
вірно час від часу	13,7	22,6	17,3	18,2	19,5	19,0	15,9	18,8	18,1	18,6
часто вірно	43,5	38,9	41,8	39,4	38,6	34,5	34,8	40,1	35,1	38,7
вірно майже у всіх випадках	32,3	28,8	28,7	29,7	26,7	26,4	25,4	29,4	24,9	28,2
N=	124	368	335	391	303	258	201	1445	535	1980

Таблиця 8

Розподіл оцінки дітей щодо здатності зосереджуватися під тиском і думати ясно, (у %)

Показники оцінки	Вік учнів							Школа		В цілому
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
повністю не вірно	16,1	18,2	19,7	18,9	18,8	22,1	22,9	18,9	21,3	19,5
зрідка вірно	17,7	14,4	16,1	11,5	14,5	22,5	18,4	14,3	19,8	15,8
вірно час від часу	29,0	26,1	20,0	24,8	23,8	17,1	26,4	23,8	22,6	23,5
часто вірно	25,8	26,4	28,7	28,1	27,1	24,0	17,9	27,4	22,2	26,0
вірно майже у всіх випадках	11,3	14,9	15,5	16,6	15,8	14,3	14,4	15,6	14,0	15,2
N=	124	368	335	391	303	258	201	1445	535	1980

Таблиця 9

Розподіл оцінки дітей щодо важких проявів розчарування невдачею, (у %)

Показники оцінки	Вік учнів							Школа		В цілому
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
повністю не вірно	9,7	12,8	16,1	16,4	17,8	18,2	22,9	15,0	20,0	16,4
зрідка вірно	17,7	16,3	13,7	14,3	17,8	22,5	17,9	15,4	20,6	16,8
вірно час від часу	29,8	29,6	23,9	24,0	24,4	24,4	18,9	26,1	22,1	25,0
часто вірно	25,8	26,4	28,7	26,6	22,8	18,6	25,4	26,3	21,9	25,1
вірно майже у всіх випадках	16,9	14,9	17,6	18,7	17,2	16,3	14,9	17,2	15,5	16,8
N=	124	368	335	391	303	258	201	1445	535	1980

Розподіл оцінки дітей що думають про себе як про сильну людину, (у %)

Показники оцінки	Вік учнів							Школа		В цілому
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
повністю не вірно	4,0	6,0	5,1	5,9	6,6	10,9	10,9	5,5	10,8	6,9
зрідка вірно	3,2	4,6	6,9	8,4	8,9	15,5	16,9	6,6	15,5	9,0
вірно час від часу	15,3	18,2	21,8	15,1	19,8	15,9	19,9	18,1	18,3	18,1
часто вірно	43,5	36,4	31,0	30,9	28,4	27,1	23,4	33,0	26,0	31,1
вірно майже у всіх випадках	33,9	34,8	35,2	39,6	36,3	30,6	28,9	36,9	29,3	34,8
N=	124	368	335	391	303	258	201	1445	535	1980

Таблиця 11

Розподіл оцінки дітей щодо спроможності впоратися з неприємними почуттями, (у %)

Показники оцінки	Вік учнів							Школа		В цілому
	6 років	7 років	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	початкова	основна	
повністю не вірно	4,8	6,8	6,6	6,9	5,9	8,5	6,5	6,3	7,9	6,7
зрідка вірно	4,8	7,1	8,1	8,2	11,2	15,1	15,9	8,1	14,8	9,9
вірно час від часу	21,0	21,5	21,5	16,6	21,5	22,9	18,9	19,9	21,7	20,4
часто вірно	43,5	40,8	36,4	39,6	33,0	29,1	31,8	38,3	31,0	36,4
вірно майже у всіх випадках	25,8	23,9	27,5	28,6	28,4	24,4	26,9	27,3	24,7	26,6
N=	124	368	335	391	303	258	201	1445	535	1980

Суттєво зменшилася і частка учнів основної школи, які вказали «вірно» або «вірно майже у всіх випадках» щодо «здатності дивитися на речі з гумористичного боку» (відповідно, $59,8 \pm 1,3$ % серед учнів початкової школи та $50,8 \pm 1,3$ % серед учнів основної школи, $p < 0,01$) (див. табл. 4).

Тотожно зменшилася частка учнів, які впевнені що здатні швидко відновлюватися після хвороби або труднощів (відповідно, $67,9 \pm 1,3$ % серед учнів початкової школи та $57,2 \pm 1,3$ % серед учнів основної школи, $p < 0,001$) (див. табл. 6), спроможні досягати своїх цілей не зважаючи на перепони труднощів (відповідно, $69,5 \pm 1,2$ % серед учнів початкової школи та $60,0 \pm 1,3$ % серед учнів основної школи, $p < 0,001$; див. табл. 7).

Також тотожно зменшилася частка учнів, які спроможні досягати своїх цілей не зважаючи на перепони труднощів (відповідно, $69,5 \pm 1,2$ % серед учнів початкової школи та $60,0 \pm 1,3$ % серед учнів основної школи, $p < 0,001$) (див. табл. 7).

На тлі зростання частки учнів основної школи для яких твердження що вони «не здатні зосереджуватися під тиском і думати ясно» «повністю не вірно» або «зрідка вірно» (відповідно, $33,2 \pm 1,2$ % серед учнів початкової школи та $41,1 \pm 1,3$ % серед учнів основної школи, $p < 0,01$) (див. табл. 8).

Також зросла частка дітей основної школи для яких твердження що вони, щодо «важких проявів розчарування невдачею» «повністю не вірно» або «зрідка вірно» (відповідно, $30,4 \pm 1,2$ % серед учнів початкової школи та $40,6 \pm 1,3$ % серед учнів основної школи, $p < 0,001$) (див. табл. 9).

Водночас, на тлі суттєвого зменшення частки учнів основної школи, для яких «часто вірно» та «вірно майже у всіх випадках» твердження, що вони «думають про себе як про сильну людину» » (відповідно, $69,9 \pm 1,2$ % серед учнів початкової школи та $55,3 \pm 1,3$ % серед учнів основної школи, $p < 0,001$) (див. табл. 10) зменшилася і частка підлітків, які спроможні самостійно впоратися із неприємними почуттями » (відповідно, $65,6 \pm 1,2$ % серед учнів початкової школи та $55,7 \pm 1,3$ % серед учнів основної школи, $p < 0,01$) (див. табл. 11).

Висновки. У межах проведеного дослідження здійснено теоретичний аналіз проблеми резильєнтності дітей, розкрито основні концептуальні засади та наукові підходи до трактування цього феномену, а також простежено історію становлення та розвитку поняття резильєнтності як важливої психологічної характеристики, що забезпечує здатність дитини ефективно долати стресові ситуації та адаптуватися до несприятливих життєвих обставин.

Визначено психологічні особливості прояву резильєнтності у дітей молодшого шкільного та підліткового віку. Зокрема, охарактеризовано ключові чинники, які впливають на її формування, серед яких соціальна підтримка, індивідуально-психологічна стійкість, особистісна активність, емоційна саморегуляція та наявність стабільного соціального середовища. Ці чинники визначають здатність дитини адаптуватися до викликів і сприяють формуванню позитивного розвитку особистості навіть за умов несприятливих життєвих обставин.

Емпіричне дослідження резильєнтності дітей, які проживають в умовах воєнних дій, дозволило виявити специфіку впливу травматичних подій на їхній психоло-

гічний стан, особливості адаптаційних стратегій та роль захисних ресурсів у процесі подолання стресу. Отримані дані засвідчили, що діти з високим рівнем соціальної підтримки, позитивними стосунками з близьким оточенням і сформованими навичками саморегуляції демонструють вищу здатність до психологічного відновлення та адаптації.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у можливості використання його результатів у розробці психокорекційних і психопрофілактичних програм, спрямованих на підтримку психологічно трав-

мованих дітей. Отримані результати можуть бути застосовані у діяльності шкільних психологів, соціальних педагогів та психотерапевтів для формування у дітей стратегій стресостійкості, розвитку адаптивних механізмів і зміцнення їхнього внутрішнього потенціалу.

Загалом, результати дослідження підтверджують, що резильєнтність є важливим показником психологічного благополуччя дитини, який визначає її здатність не лише долати труднощі, але й зберігати особистісну цілісність, активність і соціальну включеність навіть у несприятливих життєвих умовах.

Література:

1. Ассонов Д. О., Хаустова О. О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/6142> (дата звернення: 18.10.2025).
2. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Київ, 2018. Вип. 14, Т. 3. С. 26–64.
3. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford press, 2014. p.308.
4. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. Journal of clinical Psychology. 2002. Vol. 58 (3). pp. 307-321. DOI 10.1002 / jclp. 20020
5. Grygorenko Z., Naydonova G. The concept of “Resilience”: history of formation and approaches to definition. Public administration and law review. 2023. No. 2. P. 76–88. URL: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88> (date of access: 17.10.2025).
6. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (ана літичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. бюл. Київ, 2023. № 18. С. 96–120.
7. Боярський Н., Єлфімова Ю., Макієнко Н., Черних О. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму. Україна. Рада Європи. 2022. 176 с. URL: <https://rm.coe.int/posybnyktrauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f> (дата звернення: 15.10.25)
8. Діти та війна: навчання технік зцілення. Сміт П. та ін.; укр. пер. Інститут психічного здоров'я УКУ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.
9. Ющенко І.М. Резильєнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 302–306.
10. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.)
11. Shcherbakova O.O., Kondratska L.V., Krasina H.V. (2023). Specifics of psychological support for participants of the educational process who have experienced trauma during the war. Kharkiv: STEM OSVITA [in Ukrainian] ISBN 978-966-449-396-0.
12. American Psychological Association. The road to resilience. Washington, 2014. DC: American Psychological Association. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>. (date of access: 18.10.2025).
13. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. Вип. 6, Т. 2. 2016. С. 160- 165.
14. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. British Journal of Psychiatry. 1985. pp.598-611.
15. Lepore S.J., Revenson T.A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L.G. Calhoun, & R.G. Tedeschi (Eds.), Handbook of posttraumatic growth, research and practice. Mahwah, NJ: Routledge, 2006. pp. 24-46.
16. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. Academic Press, 2018. 167 p.
17. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Нац. академія пед. наук України, Інст-т психол. ім. Г.С. Костюка. Київ. 2021. 430 с.
18. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди «Психологія». 2021. Вип. 64. С. 62-81.
19. Дерев'янка, С.П. «Резильєнтність 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.
20. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. №4. С. 78-83.

References:

1. Assonov, D. O., & Khaustova, O. O. (2025). Rozvytok kontseptsii rezyl'iensu v naukovi literaturi protiahom ostannikh rokiv [Development of the concept of resilience in scientific literature over recent years]. Retrieved from <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/6142>

2. Lazos, H. P. (2018). Rezylientsnist': kontseptualizatsiia poniat', ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: Conceptualization of the concept and review of modern research]. *Aktualni problemy psykholohii: Konsultativna psykholohiia i psykhoterapiia*, 14(3), 26–64. [in Ukrainian].
3. Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: The Guilford Press.
4. Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.20020>
5. Grygorenko, Z., & Naydonova, G. (2023). The concept of “Resilience”: History of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*, (2), 76–88. <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>
6. Merzliakova, O. L. (2023). Rezylientsnist' abo psykholohichna stiikist': kontsept, vymiriuvannia, rozvytok (analitichnyi ohliad) [Resilience or psychological stability: Concept, measurement, and development (analytical review)]. *Analitichnyi visnyk u sferi osvity i nauky*, (18), 96–120. [in Ukrainian].
7. Boiarskyi, N., Yelfimova, Yu., Makiienko, N., & Chernykh, O. (2022). Posibnyk z navchalnoho kursu z molodizhnoi roboty, informovanoi pro travmu [Guide to the trauma-informed youth work training course]. Council of Europe. Retrieved from <https://rm.coe.int/posybnkytrauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f>
8. Smith, P., et al. (2014). Dity ta viina: navchannia tekhnik ztsilennia [Children and war: Teaching recovery techniques]. Lviv: Institute of Mental Health, Ukrainian Catholic University. [in Ukrainian].
9. Yushchenko, I. M. (2015). Rezylientsnist' dytyny v paradyhmi resursnoho pidkhodu [Child resilience in the paradigm of the resource approach]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky*, (128), 302–306. [in Ukrainian].
10. Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). Rezylients-dovidnyk: praktychnyi posibnyk [Resilience handbook: A practical guide]. Kyiv: H. S. Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine. [in Ukrainian].
11. Shcherbakova, O. O., Kondratska, L. V., & Krasina, H. V. (2023). Specifics of psychological support for participants of the educational process who have experienced trauma during the war. Kharkiv: STEM Osvita. [in Ukrainian].
12. American Psychological Association. (2014). The road to resilience. Washington, DC: APA. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
13. Khaminich, O. M. (2016). Rezylientsnist': zhyttiistiikist', zhyttiezdatnist' abo rezylientsnist'? [Resilience: Vital stability, viability, or resilience?]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky*, 6(2), 160–165. [in Ukrainian].
14. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.
15. Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 24–46). Mahwah, NJ: Routledge.
16. Nemeth, D., & Olivier, T. (2018). *Innovative approaches to individual and community resilience: From theory to practice*. Academic Press.
17. Chykhantsova, O. A. (2021). *Psykhologhiia stanovlennia zhyttiistiikosti osobystosti* [Psychology of personal resilience formation] (Doctoral dissertation). H. S. Kostiuk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv. [in Ukrainian].
18. Hryshyn, E. (2021). Rezylientsnist' osobystosti: sutnist' fenomenu, psykhotodahnostyka ta zasoby rozvytku [Resilience of personality: The essence of the phenomenon, psychodiagnostics, and means of development]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykhologhiia*, (64), 62–81. [in Ukrainian].
19. Derevianko, S. P. (2022). Rezylientsnist' ta emotsiyni intelekt ditei pid chas viiny: ohliad doslidzhen riznykh krain [Resilience and emotional intelligence of children during war: A review of studies from different countries]. *Naukovi zapysky Mizhnarodnoho humanitarnoho universytetu*, (37), 108–111. Odesa: Helvetyka. [in Ukrainian].
20. Kondratiuk, S. M. (2022). Zhyttiistiikist' yak resurs podolannia zhyttievykh trudnoshchiv v umovakh viiny [Resilience as a resource for overcoming life difficulties during war]. *Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, and Law*, (4), 78–83. [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 27.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 26.11.2025

Дата публікації: 30.12.2025