

УДК 338.244.47 : 159.928.22



*Л. В. Лебедик*, докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри мистецтвознавства та позашкільної освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, м. Полтава  
*Lebedyk Lesya*, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor at the Department of Art Studies and Out-of-school Education, Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Poltava  
*E-mail:* lebedyk\_lesya@ukr.net  
*ORCID ID* <https://orcid.org/0000-0001-6538-6256>



*В. Ю. Стрельников*, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри філософії і економіки освіти Полтавської академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського; професор кафедри педагогіки Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни  
*Strel'nikov Viktor*, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor at the Department of Philosophy and Economics of Education, Poltava M. V. Ostrohradskyi Academy of Continuous Education; Professor of the Department of Pedagogy, State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University", Lubny  
*E-mail:* strelnikov@pano.pl.ua  
*ORCID iD* <https://orcid.org/0000-0002-8822-9517>

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті розкрито сутність резилієнтності як здатності особистості адаптуватися до кризових ситуацій, зберігаючи психологічне благополуччя та здатність до особистісного зростання. Зосереджено увагу на практичних аспектах розвитку резилієнтності внутрішньо переміщених і переміщених за кордон осіб в умовах викликів сьогодення, зокрема воєнного стану. Наголошується на необхідності комплексного, міждисциплінарного підходу до створення засобів соціально-психологічної підтримки та ресурсного супроводу.

Описано ефективні методи, програми та психотехніки, що сприяють підвищенню стійкості до стресу. Виділено сім груп психологічних механізмів, які розвивають резилієнтність переміщених осіб в умовах воєнного стану.

Підкреслено роль фахівців психологічної сфери у формуванні резилієнтності на індивідуальному та соціальному рівнях.

**Ключові слова:** резилієнтність, стресостійкість, психосоціальна підтримка, адаптація, психологічні ресурси, особистісне зростання, внутрішньо переміщені особи, практичні підходи.

### PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DISPLACED PERSONS' RESILIENCE UNDER MARTIAL LAW

The authors reveal the essence of resilience as an individual's ability to adapt to crisis situations while maintaining psychological well-being and the ability for personal growth. Attention is focused on the practical aspects of developing the resilience of internally displaced persons and those displaced abroad in the context of today's challenges, particularly martial law in Ukraine. The authors emphasize the need for an integrated, interdisciplinary approach to creating means of social, psychological, and resource support.

Effective methods, programs, and psychotechniques that contribute to increasing stress resistance are described. Seven groups of psychological mechanisms that develop the resilience of displaced persons under martial law are identified:

1. Psychoeducation and increasing psychological literacy – informing about the nature of stress, trauma, and stages of experiencing loss; teaching self-help methods, emotion regulation, and recognition of symptoms of anxiety and depression; conducting educational seminars, training sessions, and webinars on topics such as: "How to cope with stress", "Resilience as a resource", and "Psychology of recovery";
2. Group psychosocial support – self-help groups for internally displaced persons, in which participants share experiences, emotions, and resources; group sessions with a psychologist, including exercises to develop trust, self-esteem, and awareness of one's own strengths; increasing a sense of belonging, which reduces the level of isolation and social anxiety;

3. Development of emotional self-regulation skills – the use of mindfulness practices (conscious presence), which help reduce anxiety and tension; breathing techniques, progressive muscle relaxation, and visualization of positive images; the use of elements of cognitive behavioral therapy to transform destructive thoughts and beliefs;
  4. Narrative and expressive art therapy practices – keeping a “diary of experiences,” written reflections, letters to oneself or to the past; using art forms such as drawing, collages, and sculpting, which help to express emotions without the need for verbalization; forming “stories of strength” – narratives about overcoming difficulties that restore faith in one’s own ability to cope;
  5. Involvement in active social activities – volunteering, participation in community initiatives, and educational projects; involvement in educational courses, cultural events, and interest-based clubs, as these forms of activity allow an individual to feel control over their life, find new meanings, and create positive social connections;
  6. Individual psychological support – providing short-term crisis intervention in cases of acute trauma; conducting individual consultations aimed at resource support, reconstruction of personal identity; developing personal strategies for overcoming and restoring internal supports;
  7. Creating a safe and supportive environment – psychological safety of the environment: friendliness, predictability, and support from staff, teachers, and administrators; spaces for psychological relief, such as “quiet rooms,” mobile psychological points, and crisis psychosocial support centers; forming a culture of caring for mental health in communities, educational institutions, and working with families.
- The role of psychological specialists in the development of resilience at the individual and social levels is emphasized.

**Keywords:** resilience, stress resistance, psychosocial support, adaptation, psychological resources, personal growth, internally displaced persons, practical approaches.  
psychological support, individualized learning, project-based learning.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження особливостей резиліентності внутрішньо переміщених і переміщених за кордон осіб в умовах воєнного стану визначається тим, що резиліентність (psychological resilience) є ключовим чинником, що визначає здатність людини адаптуватися до змін і подолати кризові ситуації, зокрема вимушене переміщення внаслідок воєнного конфлікту. Через рік після початку агресії росії проти України, згідно з даними Міністерства соціальної політики України, маємо майже 4,9 млн внутрішньо переміщених осіб, що є наймасштабнішим переміщенням людей у Європі із часів Другої світової війни (Мінсоцполітики України [9]). Внутрішньо переміщені особи та особи, які виїхали за кордон, стикаються з численними викликами, серед яких втрата домівки, соціальної підтримки, професійної стабільності та культурне пристосування.

Сучасні соціокультурні реалії воєнного стану в Україні обумовлюють потребу посилення психологічної стійкості громадян. Особливої уваги потребують титульні групи, зокрема внутрішньо переміщені особи, які зазнали травм, утрат, зміни соціального статусу, та особи, які виїхали за кордон. Резиліентність як особистісна цінність стає ключовим чинником психічного відновлення.

**Аналіз попередніх досліджень і публікацій** вказує на важливість проблеми дослідження особливостей резиліентності внутрішньо переміщених і переміщених за кордон осіб в умовах воєнного стану. У вітчизняній філософії освіти, педагогіці, психології, психіатрії є низка досліджень і публікацій із цієї проблеми (О. Авілова [22, с. 349–351], О. Андрусик [10], Д. Асонов [1, с. 43–49], К. Балахтар [2, с. 55–62], Є. Божок [3], С. Волощук

[12, с. 6–19], Л. Ворона [24, с. 472–484], Т. Грубі [4, с. 227–229], Т. Гура [22, с. 349–351], Л. Данилевич [10], С. Діхтяренко [10], С. Дудко [20, с. 332–338; 21, с. 830–838], О. Зайцева [5, с. 111–116], І. Калініченко [24, с. 472–484], І. Кедик [17, с. 66–72], З. Кісарчук [16], В. Кулько [20, с. 332–338], Г. Лазос [6, с. 26–64; 16], О. Мерзлякова [8, с. 96–120], Т. Мулеса [12, с. 6–19], Я. Омельченко [16], І. Орлова [17, с. 66–72], С. Пирожков [3], О. Раті [12, с. 6–19], В. Різник [20, с. 332–338], П. Рибалко [21, с. 830–838], О. Романчук [11], С. Сисоєва [22, с. 349–351], М. Станіславчук [17, с. 66–72], С. Станкевич [22, с. 349–351], Н. Хамітов [3], Л. Хоменко [21, с. 830–838], І. Шаповал [17, с. 66–72], С. Шаповалова [22, с. 349–351], С. Шара [24, с. 472–484], Н. Школіна [17, с. 66–72], А. Шулдик [10] та ін., зокрема й наших – Л. Лебедик [7; 18–22; 24]; В. Стрельников [7; 13–15; 18–23]).

Згідно з дослідженнями К. Вернера та Р. Сміта, резиліентність має генетично обумовлені передумови, але значною мірою залежить від соціального середовища та набутого досвіду. Дослідники відзначають, що резиліентність охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а її розвиток можливий лише за умови систематичної психопрофілактичної роботи з використанням індивідуальних і групових методик (К. Балахтар [2, с. 55–62], Є. Божок [3], Т. Грубі [4, с. 227–229], О. Зайцева [5, с. 111–116], Г. Лазос [6, с. 26–64], О. Мерзлякова [8, с. 96–120] та ін.).

**Виділення невирішених раніше частин означеної проблеми.** В умовах воєнного стану, коли значна частина населення України зазнала вимушеного переміщення, необхідні теоретичні узагальнення особливостей резиліентності цих осіб в умовах воєнного стану. Переміщені особи

стикаються з утратою дому, звичного соціального середовища, постійним відчуттям небезпеки та невизначеності. У цьому контексті резиліентність (психологічна стійкість) стає ключовим чинником адаптації, відновлення і збереження психічного здоров'я. Вивчення психологічних механізмів, які забезпечують здатність особистості протистояти труднощам, є важливою науковою і практичною проблемою сьогодення.

Вивчення резиліентності цієї категорії населення є надзвичайно важливим для розроблення ефективних програм психологічної підтримки, соціальної адаптації та інтеграції у нові спільноти.

**Мета статті** полягає в теоретико-практичному обґрунтуванні психологічних механізмів резиліентності внутрішньо переміщених осіб та осіб, які виїхали за кордон, в умовах воєнного стану.

**Завдання дослідження** полягає, по-перше, у визначенні основних чинників, що впливають на рівень резиліентності переміщених осіб; по-друге, в окресленні особливостей адаптації до нових умов життя; по-третє, в обґрунтуванні психологічних механізмів резиліентності внутрішньо переміщених і переміщених за кордон осіб в умовах воєнного стану; по-четверте, у визначенні ефективної стратегії їхньої підтримки та зміцнення психологічної стійкості.

**Виклад основного матеріалу дослідження** розпочнімо з *першого* його завдання – визначення основних чинників, що впливають на рівень резиліентності переміщених осіб. Резиліентністю є динамічна здатність особистості долати стресові ситуації, зберігати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати попри значні труднощі та повертатися до стану психологічної стабільності; переміщені особи – ті особи, які через загрозу для життя та здоров'я змушені були залишити своє постійне місце проживання, зокрема внутрішньо переміщені особи (ВПО) або ті, що виїхали за кордон.

Слід зазначити, що серед основних особливостей резиліентності внутрішньо переміщених і переміщених за кордон осіб в умовах воєнного стану виділяються: 1) чинники, що впливають на рівень резиліентності; 2) емоційний стан та адаптація; 3) механізми резиліентності в умовах переміщення; 4) відмінності між внутрішньо переміщеними особами та тими, хто виїхав за кордон [13–15; 18–24 та ін.].

До чинників, які впливають на рівень резиліентності внутрішньо переміщених і переміщених за кордон осіб в умовах воєнного стану, відносимо:

а) індивідуальні психологічні особливості (саморегуляція, емоційний інтелект, когнітивна гнучкість);

б) соціальні ресурси (підтримка сім'ї, друзів, спільноти);

в) державні програми допомоги та адаптації (фінансова підтримка, житло, працевлаштування);

г) культурні та мовні бар'єри (особливо для осіб, переміщених за кордон);

д) попередній життєвий досвід (досвід кризових ситуацій, травматичних подій) [13, с. 136–148; 14, с. 187–189; 15, с. 35–54; 18, с. 119–140].

Щодо *другого* завдання дослідження з окреслення особливостей емоційного стану та адаптації внутрішньо переміщених і переміщених за кордон осіб в умовах воєнного стану зазначимо, що ними є: а) гострі реакції на стрес (тривожність, депресія, відчуття безсилля); б) прояви посттравматичного стресового розладу, особливо у тих, хто пережив бойові дії чи втрату близьких; в) фази адаптації: шок і заперечення (перші тижні після переміщення); фрустрація та криза ідентичності (потреба визнати нову реальність); поступове прийняття та адаптація (пошук ресурсів для інтеграції) (Є. Божок [3], Т. Грубі [4, с. 227–229], Г. Лазос [6, с. 26–64], О. Мерзлякова [8, с. 96–120] та ін.).

Виділимо відмінності між внутрішньо переміщеними особами та тими, хто виїхав за кордон, за такими критеріями, як соціальна підтримка, доступ до ресурсів і психологічна адаптація.

Так, за критерієм «соціальна підтримка» внутрішньо переміщені особи часто залишаються у своїй культурній спільноті, мають знайомі соціальні норми, а особи, що виїхали за кордон, часто стикаються з мовними, культурними бар'єрами.

Щодо критерію «доступ до ресурсів» внутрішньо переміщені особи мають легший доступ до державної підтримки, хоча є економічні обмеження, а особи, що виїхали за кордон, не завжди мають право на соціальну допомогу, є необхідність легалізації їхнього статусу.

За критерієм «психологічна адаптація» відмінності полягають у тому, що внутрішньо переміщені особи мають відчуття нестабільності, складність інтеграції в нове середовище, а особам, які виїхали за кордон, властивий високий рівень стресу через розрив із сім'єю, нові умови життя.

*Третє* завдання дослідження полягає в обґрунтуванні психологічних механізмів резиліентності внутрішньо переміщених і переміщених за кордон осіб в умовах воєнного стану. Ними є: а) когнітивні стратегії – усвідомлення своїх емоцій, зміна негативних переконань; б) емоційна регуляція – розвиток навичок самоконтролю, технік зниження стресу; в) підтримка соціальних зв'язків – активна взаємодія з рідними, участь у волонтерських і громадських ініціативах; г) формування нової ідентичності – інтеграція попереднього

життєвого досвіду у нову реальність; д) професійна реалізація та навчання – перекваліфікація, пошук можливостей для працевлаштування.

Загалом психологічні механізми резилієнтності зводяться до: 1) когнітивної рефреймінгації (здатності змінювати сприйняття стресової ситуації, переоцінювати її не як загрозу, а як виклик або можливість для зростання); 2) емоційної саморегуляції (контроль емоційного стану, зниження рівня тривоги й агресії, розвиток навичок емоційної гнучкості та стрес-менеджменту); 3) позитивного самоставлення і самоцінності (усвідомлення власної цінності та ресурсності навіть в умовах втрат; віра у власні сили і здатність впливати на ситуацію); 4) соціальної підтримки (відчуття причетності до громади, сім'ї, наявності дружніх зв'язків, які посилюють адаптивну поведінку та емоційну стабільність); 5) цілепокладання і планування (орієнтація на майбутнє, встановлення реалістичних цілей, здатність бачити перспективи в нових умовах); 6) смислових настанов (формування або переосмислення життєвих цінностей, віра у змістовність подій, наявність життєвої місії, що підтримує внутрішню силу).

Виділяються чинники, що впливають на рівень резилієнтності: індивідуальні – темперамент, життєвий досвід, рівень освіти, навички саморефлексії; соціальні – наявність сім'ї, підтримка друзів, участь у волонтерських і громадських ініціативах; інституційні – доступ до психосоціальних послуг, наявність програм реабілітації та підтримки держави (О. Андрусик [10], Д. Асонов [1, с. 43–49], К. Балахтар [2, с. 55–62], Є. Божок [3], Т. Грубі [4, с. 227–229], Л. Данилевич [10], С. Діхтяренко [10], О. Зайцева [5, с. 111–116], І. Кедик [17, с. 66–72], З. Кісарчук [16], В. Кулько [20, с. 332–338], Г. Лазос [6, с. 26–64; 16], О. Мерзлякова [8, с. 96–120], Я. Омельченко [16], І. Орлова [17, с. 66–72], С. Пирожков [3], О. Романчук [11], С. Сисоєва [22, с. 349–351], М. Станіславчук [17, с. 66–72], С. Станкевич Н. Хамітов [3], І. Шаповал [17, с. 66–72], Н. Школіна [17, с. 66–72], А. Шульдик [10] та ін.).

Серед практичних аспектів розвитку резилієнтності мають застосування такі: проведення груп психосоціальної підтримки; навчання технік релаксації, майндфулнесу, управління емоціями; використання арттерапії, наративних практик, тілесно-орієнтованих підходів; забезпечення доступу до якісної психологічної допомоги; професійна підготовка психологів та соціальних працівників до роботи з переміщеними особами.

Тобто формування і підтримка резилієнтності у переміщених осіб потребує системного підходу, що поєднує індивідуальну психологічну підтримку, соціальне залучення, доступ до освітніх і інформаційних ресурсів, а також створення безпеч-

ного й підтримувального середовища.

Практичні аспекти розвитку резилієнтності містять різноманітні елементи: психоосвіта, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка, наративні практики, активне соціальне залучення. Крокове впровадження цих елементів можливе за умов забезпечення безпечного середовища, фахової підготовки психологів та міждисциплінарної взаємодії з державними та громадськими інституціями [13, с. 136–148; 14, с. 187–189; 15, с. 35–54; 18, с. 119–140].

Схарактеризуймо деякі практичні підходи до розвитку резилієнтності.

1. Психоосвітні програми – спрямовані на формування уявлень про природу стресу, механізми подолання негативних емоцій, техніки саморегуляції; прикладом є програми «Життєстійкість у дії», що використовуються у психологічній підтримці ВПО.

2. Когнітивно-поведінкові стратегії – передбачають зміну негативних переконань, роботу з автоматичними думками, розвиток навичок рефреймінгу; позитивне мислення і раціональний аналіз ситуацій, сприяють адаптації до нових умов.

3. Техніки тілесно-орієнтованої терапії – дихальні практики, вправи на розслаблення, йога та тілесна усвідомленість знижують рівень тривожності і сприяють відновленню внутрішнього балансу.

4. Арттерапія та наративні практики – використання творчого самовираження допомагає особам, які пережили травматичний досвід, вербалізувати переживання та трансформувати їх у ресурс.

5. Соціально-групова підтримка – участь у групах взаємодопомоги, робота з тренером чи психологом, волонтерство активізують механізми колективної резилієнтності та посилюють соціальні зв'язки.

Психологічні механізми резилієнтності переміщених осіб в умовах воєнного стану можна умовно поділити на такі сім груп:

1) психоедукація та підвищення психологічної грамотності – інформування про природу стресу, травми, етапи переживання втрат; навчання методів самодопомоги, регуляції емоцій, розпізнавання симптомів тривоги, депресії; проведення просвітницьких семінарів, тренінгів, вебінарів із тем: «Як упоратися зі стресом», «Резилієнтність як ресурс», «Психологія відновлення»;

2) групова психосоціальна підтримка – групи взаємодопомоги для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), у яких учасники діляться досвідом, емоціями, ресурсами; групові заняття з психологом, що включають вправи на розвиток довіри, самооцінки, усвідомлення власних сильних сторін; підвищення почуття приналежності, що знижує

рівень ізоляції та соціальної тривоги;

3) розвиток навичок емоційної саморегуляції – застосування майндфулнес-практик (усвідомленої присутності), що допомагають зменшити тривогу й напругу; техніки дихання, прогресивної м'язової релаксації, візуалізації позитивних образів; використання елементів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для трансформації деструктивних думок і переконань;

4) наративні та арттерапевтичні практики – ведення «щоденника переживань», письмова рефлексія, листи до себе / до минулого; використання мистецьких форм: малювання, колажів, ліплення, що допомагає виразити емоції без потреби вербалізації; формування «історій сили» – наративів про подолання труднощів, що відновлюють віру у власну здатність давати раду в складних ситуаціях;

5) залучення до активної соціальної діяльності – волонтерська діяльність, участь у громадських ініціативах, навчальних проєктах; долучення до освітніх курсів, культурних подій, клубів за інтересами, адже ці форми активності допомагають особистості відчути контроль над своїм життям, знайти нові сенси, створити позитивні соціальні зв'язки;

6) індивідуальна психологічна підтримка – надання короткострокової кризової інтервенції у випадках гострої травматизації; проведення індивідуальних консультацій, спрямованих на ресурсну підтримку, реконструкцію особистісної ідентичності; розроблення особистісних стратегій подолання та відновлення внутрішніх опор;

7) створення безпечного та підтримувального середовища – психологічна безпека середовища: доброзичливість, прогнозованість, підтримка персоналу, педагогів, адміністраторів; простори психологічного розвантаження, наприклад, «кімнати тиші», мобільні психологічні пункти, центри психосоціального супроводу; формування культури турботи про психічне здоров'я в громадах, закладах освіти, робота із сім'ями.

У цьому сенсі важливою стає професійна підготовка фахівців до розвитку резиліентності внутрішньо переміщених і переміщених за кордон осіб. Психолог, соціальний педагог чи психотерапевт є ключовими фігурами у процесі супроводу особистості в кризовому періоді. Його завдання полягає не лише у наданні емоційної підтримки, а й у розвитку внутрішніх ресурсів клієнта. Важливою складовою є діагностика рівня резиліентності з використанням відповідних психометричних інструментів, наприклад, шкали CD-RISC-10 (Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук [17, с. 66–72]).

Підготовка фахівців (психологів, соціальних педагогів, волонтерів), які працюють із перемі-

щеними особами, передбачає: навчання сучасних підходів до розвитку резиліентності; опанування інструментів кризового консультування; здатність працювати з травмою, вторинною травматизацією, посттравматичним зростанням.

Згідно з *четвертим завданням* дослідження, визначимо ефективні стратегії підтримки та зміцнення психологічної стійкості внутрішньо переміщених і переміщених за кордон осіб. Стратегіями підтримки та розвитку резиліентності цих осіб в умовах воєнного стану є психологічна підтримка, соціальна інтеграція, освітні та професійні можливості, психоедукація і інформаційна підтримка [7; 13–15; 18–24 та ін.].

Психологічна підтримка передбачає: а) групові та індивідуальні терапевтичні сесії для опрацювання травматичного досвіду; б) використання когнітивно-поведінкової терапії для подолання стресу; в) навчання навичок стресостійкості і саморегуляції.

Соціальна інтеграція включає: а) підтримку громадських ініціатив та волонтерства серед переміщених осіб; б) створення програм наставництва і взаємодопомоги; в) залучення місцевих громад до процесу адаптації переселенців.

Освітні та професійні можливості складають: а) програми перекваліфікації та дистанційної освіти; б) онлайн-курси та платформи для розвитку нових професійних навичок; в) державні і міжнародні програми підтримки працевлаштування тощо.

Психоедукація й інформаційна підтримка полягає: а) у використанні просвітницьких програм щодо адаптації до нових умов; б) підготовці довідкових матеріалів, які пояснюють права та можливості переміщених осіб; в) застосуванні цифрових ресурсів для комунікації і самодопомоги.

Розвиток резиліентності у переміщених осіб є не лише завданням психолога, а спільною справою громади, освітніх і соціальних інституцій. Практичні інструменти й підходи мають бути гнучкими, мультидисциплінарними та гуманістично спрямованими. Лише за умов цілісної, скоординованої підтримки можна досягти справжнього відновлення особистості, сприяючи формуванню стійкого, соціально згуртованого суспільства [13–15; 18–24 та ін.].

**Висновки.** Практичні стратегії розвитку резиліентності є основою стратегії психічної підтримки в умовах стресу та травматизації. Вони мають бути спрямовані на підтримку сильних сторін особистості, забезпечення соціальної інтеграції та розвитку позитивного самосприйняття.

Резиліентність є ключовим ресурсом виживання і розвитку особистості в умовах воєнної нестабільності. Розуміння й розвиток психологічних механізмів резиліентності допомагає формувати

ефективні стратегії допомоги переміщеним особам. Це сприяє не лише збереженню психічного здоров'я окремої людини, а й загальній стійкості суспільства в умовах криз і післявоєнної відбудови.

Практичні аспекти, такі як психоосвіта, психотерапевтичні методики, соціальна підтримка, мають бути системно інтегровані в освітній, соціальний та медичний простір. Резилієнтність є не тільки здатність пережити кризу, а й потенціал для зростання в її умовах.

Резилієнтність внутрішньо переміщених осіб і тих, хто виїхав за кордон, є важливим чинником їхньої успішної адаптації та інтеграції в нове середовище. Вона залежить від внутрішніх (особистісні риси, психологічні навички) й зовнішніх (соціальна підтримка, державна політика) чинників. Ефективні стратегії підтримки включають психологічну допомогу, розвиток соціальних зв'язків, освітні та професійні програми, що сприяють відновленню ресурсів особистості. Важливим завданням подальших досліджень є розроблення комплексних програм, які враховують специфіку різних груп переміщених осіб та сприяють їхній довгостроковій соціальній інтеграції.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д. О. Психокорекція резилієнсу ветеранів війни з травматичним ураженням головного мозку у віддаленому періоді: протокол дослідження та результати оцінки методології. *Медична психологія*. 2021. Вип. 16. С. 43–49.
2. Балахтар К. С. Резилієнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія* : зб. наук. пр. К. : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58483>
3. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резилієнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. *Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України*. 2021. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnihzagroz.html>
4. Грубі Т. В. Резилієнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : зб. доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С. 227–229.
5. Зайцева О. В. Психологічні механізми резилієнтності внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами VIII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 7 квіт. 2023 р.) / ред. колегія : І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О. М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін. Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 111–116.
6. Лазос Г. П. Резилієнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
7. Лебедик Л. В., Стрельников В. Ю., Стрельников М. В. Сучасні технології навчання і методики викладання дисциплін: навчально-методичний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2020. 303 с. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/15703>
8. Мерзлякова О. Л. Резилієнтність, або Психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки* : довід. бюл. Київ, 2023. № 18. С. 96–120.
9. Мінсоцполітики України. Соціальний захист-2022 у цифрах і фактах: підтримка ВПО. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/22495.htm>
10. Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шульдик, О. О. Андрусик. Умань. 204 с.
11. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)
12. Стрельников В. Ю., Волощук С. М., Рагі О. Л., Мулеса Т. Ф. Розвиток резилієнтності викладача закладу фахової передвищої освіти для забезпечення його індивідуальної освітньої траєкторії в умовах війни. *Постметодика*. 2024. № 1. С. 6–19. URL: <https://ed.pano.pl.ua/handle/022518134/1808>
13. Стрельников В. Ю. Ключові компетентності викладачів економічного коледжу – основа для розвитку їхньої резилієнтності. *Ukrainian professional education*. 2023. № 14. С. 136–148. URL : <https://upecnpu.pnpu.edu.ua/article/view/300241/292748>
14. Стрельников В. Ю. Розвиток резилієнтності педагогічних працівників коледжів на курсах підвищення кваліфікації. Актуальні проблеми педагогічної освіти: новаци, досвід та перспективи : зб. тез доповідей IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (20 квіт. 2024 р., м. Запоріжжя) / за заг. ред. Л. О. Сущенко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 226 с. С. 187–189. URL: <https://drive.google.com/file/d/19c-Gp2NL5UzXaXX-73KDO7zn-3yD0a6f/view?usp=sharing>
15. Стрельников В. Ю. Розвиток резилієнтності як складника дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. *Рухова активність і здоров'язбереження людини. Монографія*; за ред. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2024. 680 с. С. 35–54. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23360>
16. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омелченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020\\_labpsychother.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf)
17. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Конно-

ра-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкліозівний спонділіт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66–72.

18. Lesya Lebedyk, Viktor Strelnikov. Components of the development of resilience of teachers in the conditions of war in Ukraine. *Modern trends in the science, education and business* : Monograph / Eds. Svitlana Arkhypova, Dimitrina Kamenova. Varna: Varna University of Management, 2024. 222 p. P. 119–140. URL: <http://dspace.pnp.edu.ua/handle/123456789/24209>

19. Lesya Lebedyk, Viktor Strelnikov. Educational space of continuous education of teachers: a facilitating approach. Educational space: post-non-classical perspectives. Monograph. / Eds. Dimitrina Kamenova, Svitlana Arkhypova. Varna: Varna university of management, 2023. 261 p. P. 128–157. DOI: <https://doi.org/10.54055/mbmj2917>

20. Riznyk V., Kulko V., Lebedyk L., Dudko S., Strelnikov V. Innovative methods in the design of the pedagogical process, based on constructive efficiency. *Revista Conrado*. 2024. № 20(97). P. 332–338. URL: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3664>

21. Rybalko, P., Lebedyk, L., Dudko, S., Strelnikov, V., Khomenko, L. Estrategias para motivar a los estudiantes a participar en actividades académicas y educativas complementarias para mejorar sus competencias. *Interacción y Perspectiva*, 2024. № 4(3), P. 830–838. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11205570>

22. Strelnikov V. Yu., Lebedyk L. V., Hura T. V., Sysoieva S. I., Stankevych S. V., Shapovalova E. V., Avilova O. Ye. Leadership and social work in the environmental management system. *Ukrainian Journal of Ecology*. 2021. № 11 (2). С. 349–351. URL: <https://www.ujecology.com/articles/leadership-and-social-work-in-the-environmental-management-system.pdf>

23. Strelnikov V. Yu. Concept of designing advanced postgraduate pedagogical education, development and selfdevelopment of teacher pedagogical skills in the new Ukrainian school. *Theory and Practice of Future Teacher's Training for Work in New Ukrainian School*: monograph / Edit. I. F. Prokopenko, I. M. Trubavina. Prague, OKTAN PRINT s.r.o. 2020. P. 35–43.

24. Svitlana O. Shara, Larisa I. Vorona, Iryna O. Kalinichenko, Lesia V. Lebedyk and Larisa M. Olifira. The formation of the humanistic position of the student in the educational process. *Journal of Intellectual Disability: Diagnosis and Treatment*. 2020. Volume 8. № 3. pp. 472–484.

## REFERENCES

1. Assonov, D. O. (2021). Psykhokorektsiya rezylentsu veteraniv viiny z travmatychnym urazhenniam holovnoho mozku u viddalenomu periodi: protokol doslidzhennia ta rezultaty otsinky metodolohiyi. [Psychocorrection of resilience of war veterans with traumatic brain injury in the remote period: research protocol and results of methodology evaluation]. *Medychna psykholohiya*. [Medical Psychology]. Vyp. 16. S. 43–49. [in Ukrainian].

2. Balakhtar, K. S. (2022). Rezylientnist vykladacha ZVO v umovakh viiskovoho stanu [Resilience of a teacher of higher education in the conditions of martial law]. *Visnyk Natsionalnoho aviatsiynoho universytetu. Seriya: Pedahohika. Psykholohiya*: [Bulletin of the National Aviation University. Series: Pedagogy. Psychology]. zb. nauk. pr. K.: Natsionalnyy aviatsiynyy universytet, Vyp. 1 (20). S. 55–62. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58483> [in Ukrainian].

3. Bozhok, Ye., Pyrozhkov, S., & Khamitov, N. (2021). Rezylientnist: stratehiia vyzyhannia v umovakh hibrydnykh zahroz. [Resilience: a survival strategy in conditions of hybrid threats]. *Ukrinform. Multymediyna platforma inomovlennya Ukrainy*. [Ukrinform. Multimedia platform for foreign language teaching of Ukraine]. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilyentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnihzagroz.html> [in Ukrainian].

4. Hrub, T. V. (2022). Rezylientnist yak zaporuka zberezhenia psykhichnoho zdorov'ya osobystosti. [Resilience as a guarantee of preserving the mental health of the individual]. *Osvita Ukrainy v umovakh voiennoho stanu: upravlinnia, tsyfrovizatsiya, yevrointehratsiyni aspekty* [Education of Ukraine in conditions of martial law: management, digitalization, European integration aspects]: zb. dop. IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. K.: DNU «Instytut osvithnoyi analityky». S. 227–229. [in Ukrainian].

5. Zaytseva, O. V. (2023). Psykhologichni mekhanizmy rezilyentnosti vnutrishno peremishchenykh osib v umovakh voyennoho stanu. [Psychological mechanisms of resilience of internally displaced persons under martial law]. *Sotsialno-psykhologichni tekhnolohiyi rozvytku osobystosti* [Socio-psychological technologies of personality development] : zb. nauk. prats za materialamy VIII Useukrayin. nauk.-prakt. konf. molodykh vchenykh, aspirantiv ta studentiv «Sotsialno-psykhologichni tekhnolohiyi rozvytku osobystosti» (m. Kherson, 7 kvit. 2023 r.) / red. kolehiya: I. R. Krupnyk, I. S. Popovych, N. I. Tavrovetska, O. M. Tanasiychuk (vidp. za vypusk) ta in. Kherson; Ivano-Frankivsk : KHDU. S. 111–116. [in Ukrainian].

6. Lazos, H. P. (2018). Rezylyentnist: kontseptualizatsiya ponyat, ohlyad suchasnykh doslidzhen. [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research]. *Aktualni problemy psykholohiyi*. T. 3: Konsultatyvna psykholohiya i psykhoterapiya [Current problems of psychology. Vol. 3: Counseling psychology and psychotherapy]: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrainy. Vinnytsya. Vyp. 14. S. 26–64. [in Ukrainian].

7. Lebedyk, L. V., Strelnikov, V. Yu., & Strelnikov, M. V. (2020). Suchasni tekhnolohiyi navchannya i metodyky vykladannya dystsyplin: Navchalno-metodychnyy posibnyk dlya slukhachiv kursiv pidvyshchennya kvalifikatsiyi pedahohichnykh pratsivnykiv zakladiv serednoyi, profesynoyi (profesiyno-tekhnichnoyi), fakhovoyi peredvyshchoyi ta vyschchoyi osvity [Modern learning technologies and methods of teaching disciplines: Educational and methodological manual for students of in-service training courses for educators of secondary, vocational (vocational-technical), vocational pre-university institutions and higher education]. Poltava: ASMI. 303 s. URL: <http://dspace.pnp.edu.ua/handle/123456789/15703> [in Ukrainian].

8. Merzlyakova, O. L. (2023). Rezylyentnist abo psykhologichna stiykist: kontsept, vymiryuvannya, rozvytok (analytychnyy ohlyad). [Resilience or psychological stability: concept, measurement, development (analytical review)]. *Analitychnyy visnyk u sferi osvity y nauky* [Analytical bulletin in the field of education and science]: dovid. byul. Kyiv. № 18. S. 96–120. [in Ukrainian].

9. Minsotspolityky Ukrainy. (2023). Sotsialnyy zakhyst-2022 u tsyfrakh i faktakh: pidtrymka VPO. [Ministry of Social Policy of Ukraine. Social protection-2022 in figures and facts: support for IDPs]. URL: <https://www.msp.gov.ua/news/22495.htm> [in Ukrainian].

10. Psykholohichna dopomoha osobystosti u voyennyy period (2024) [Psychological assistance to an individual during the war period]: materialy VII Vseukr. psykholohichnykh chytan «Udoskonalennya profesiynoyi maysternosti maybutnikh psykholohiv» [materials of the VII All-Ukrainian psychological readings «Improvement of professional skills of future psychologists»], m. Uman, 18 kvit. 2024 r. / redkol.: S. Yu. Dikhtiarenko, L. A. Danylevych, A. V. Shuldyk, O. O. Andrusyk. Uman. 204 s. [in Ukrainian].
11. Romanchuk, O. (2023). Psykholohichna stiikist v umovakh viiny: indyvidualnyi ta natsionalnyi vymir. [Psychological resilience in wartime: individual and national dimension]. URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/) [in Ukrainian].
12. Strelnikov, V. Yu., Voloshchuk, S. M., Rati, O. L., & Mulesa T. F. (2024). Rozvytok rezyliientnosti vykladacha zakladu fakhovoyi predvyshchoyi osvity dla zabezpechennya yoho indyvidualnoyi osvitnoyi trayektoriyi v umovakh viiny. [Development of resilience of a teacher of a professional pre-higher education institution to ensure his/her individual educational trajectory in wartime]. Postmetodyka. [Postmetodyka]. № 1. S. 6–19. URL: <https://ed.pano.pl.ua/handle/022518134/1808> [in Ukrainian].
13. Strelnikov, V. Yu. (2023). Kliuchovi kompetentnosti vykladachiv ekonomichnoho koledzhu – osnova dla rozvytku yikhnoyi rezyliientnosti. [Key competencies of teachers of economic colleges – the basis for developing their resilience]. Ukrainian professional education. № 14. S. 136–148. URL: <https://upecnpnu.pnpnu.edu.ua/article/view/300241/292748> [in Ukrainian].
14. Strelnikov, V. Yu. (2024). Rozvytok rezyliientnosti pedahohichnykh pratsivnykiv koledzhiv na kursakh pidvyshchennia kvalifikatsiyi. [Development of resilience of educators of colleges on in-service training courses]. Aktualni problemy pedahohichnoyi osvity: novatsii, dosvid ta perspektyvy [Current problems of pedagogical education: innovations, experience and prospects]: zb. tez dopovidey IV Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastyu (20 kvit. 2024 r., m. Zaporizhzhya) / za zah. red. L. O. Sushchenko. Zaporizhzhya: Zaporizkyy natsionalnyy universytet. 226 s. S. 187–189. URL: <https://drive.google.com/file/d/19c-Gp2NL5UzXaXX-73KDO7zn-3yD0a6f/view?usp=sharing> [in Ukrainian].
15. Strelnikov, V. Yu. (2024). Rozvytok rezyliientnosti yak skladnyka dyskursyvno-proyektivnoyi kompetentnosti fakhivtsya v haluzi fizychnoyi kultury i sportu. [Development of resilience as a component of discursive and projective competence of a specialist in the field of physical culture and sports]. Rukhova aktyvnist i zdorovyazberezhennya lyudyny. [Physical activity and human health preservation]. Monohrafiya; za red. V. M. Prystynskoho, T. M. Prystynskoyi. Slovyansk : DVNZ “Donbaskyy derzhavnyy pedahohichnyy universytet”. 680 s. S. 35–54. URL: <http://dspace.pnpnu.edu.ua/handle/123456789/23360> [in Ukrainian].
16. Tekhnolohiyi psykhoterapevtychnoyi dopomohy postrazhdalym u podolanni proyaviv postravmatychnoho stresovoho rozladu (2020).: monohrafiya [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming manifestations of post-traumatic stress disorder: monograph] / Z. H. Kisarchuk, Ya. M. Omelchenko, H. P. Lazos ta in.; za red. Z. H. Kisarchuk. Kyiv: Vydavnychyy Dim «Slovo». 178 s. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020\\_labpsychother.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf) [in Ukrainian].
17. Shkolina, N. V., Shapoval, I. I., Orlova, I. V., Kedyk, I. O., & Stanislavchuk, M. A. (2020). Adaptatsiya ta validyzatsiya ukrayinomovnoyi versiyi shkaly stresostiykosti Konnora-Devidsona-10 (CD-RISC-10): aprobatsiya u khvorykh na anklyuzivnyy spondylit. [Adaptation and validation of the Ukrainian version of the Connor-Davidson Stress Resilience Scale-10 (CD-RISC-10): testing in patients with ankylosing spondylitis]. Ukrayinskyy revmatolohichnyy zhurnal. [Ukrainian Journal of Rheumatology]. № 2. S. 66–72. [in Ukrainian].
18. Lesya, Lebedyk, & Viktor, Strelnikov. (2024). Components of the development of resilience of teachers in the conditions of war in Ukraine. *Modern trends in the science, education and business*: Monograph / Eds. Svitlana Arkhypova, Dimitrina Kamenova. Varna: Varna University of Management. 222 p. P. 119–140. URL: <http://dspace.pnpnu.edu.ua/handle/123456789/24209>
19. Lesya, Lebedyk, & Viktor, Strelnikov. (2023). Educational space of continuous education of teachers: a facilitating approach. *Educational space: post-non-classical perspectives*. Monograph. / Eds. Dimitrina Kamenova, Svitlana Arkhypova. Varna: Varna university of management. 261 p. P. 128–157. DOI: <https://doi.org/10.54055/mbmj2917>
20. Riznyk, V., Kulko, V., Lebedyk, L., Dudko, S., & Strelnikov, V. (2024). Innovative methods in the design of the pedagogical process, based on constructive efficiency. *Revista Conrado*, 20(97), 332–338. Recuperado a partir de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3664>
21. Rybalko, P., Lebedyk, L., Dudko, S., Strelnikov, V., & Khomenko, L. (2024). Estrategias para motivar a los estudiantes a participar en actividades académicas y educativas complementarias para mejorar sus competencias. *Interacción Y Perspectiva*, 4(3), P. 830–838. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11205570>
22. Strelnikov, V. Yu. , Lebedyk, L. V., Hura, T. V., Sysoieva, S. I., Stankevych, S. V., Shapovalova, E. V., & Avilova, O. Ye. (2021). Leadership and social work in the environmental management system. *Ukrainian Journal of Ecology*. № 11 (2). C. 349–351. URL: <https://www.ujecology.com/articles/leadership-and-social-work-in-the-environmental-management-system.pdf>
23. Strelnikov, V. Yu. (2020). Concept of designing advanced postgraduate pedagogical education, development and selfdevelopment of teacher pedagogical skills in the new Ukrainian school. *Theory and Practice of Future Teacher's Training for Work in New Ukrainian School*: monograph / Edit. I. F. Prokopenko, I. M. Trubavina. Prague, OKTAN PRINT s.r.o. P. 35–43.
24. Svitlana, O. Shara, Larisa, I. Vorona, Iryna, O. Kalinichenko, Lesia, V. Lebedyk & Larisa, M. Olifira. (2020). The formation of the humanistic position of the student in the educational process. *Journal of Intellectual Disability. Diagnosis and Treatment*. Volume 8. № 3. pp. 472–484.

**Цитувати:** Лебедик Л. В., Стрельников В. Ю. Психологічні механізми резиліентності переміщених осіб в умовах воєнного стану. *Постметодика*. 2025. № 1 (144). С. 11–18.

Lebedyk L. V., Strelnikov V. Yu. (2025). Psykholohichni mekhanizmy rezyliientnosti peremishchenykh osib v umovakh voiennoho stanu [Psychological mechanisms of resilience of displaced persons under martial law]. *Postmetodyka* [Postmethodology]. 1 (144). С. 11–18. [in Ukrainian] URL: <https://ed.pano.pl.ua/handle/022518134/2100>