



МОЛОДІЖНА РОБОТА. МОЛОДІЖНА ПОЛІТИКА

УДК 364-78:316.61:159.944.4

DOI 10.31499/2618-0715.2(17).2026.361316

***ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ***

Боднар Марія, кандидат психологічних наук, доцент, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка.

ORCID: 0000-0003-1791-4530

E-mail: mariabdj1@gmail.com

Заблоцький Андрій, доктор філософії, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології та соціальної роботи, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка.

ORCID: 0000-0002-7315-0478

E-mail: zablocka72@ukr.net

Долга Тетяна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології та соціальної роботи, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка.

ORCID: 0000-0003-2855-1464

E-mail: tetianadolha@gmail.com

У статті досліджено можливості використання тренінгових технологій у формуванні стресостійкості та соціальної адаптації молоді в умовах сучасних соціальних викликів. Метою є визначення їх потенціалу та обґрунтування ефективних підходів до практичного застосування у соціальній роботі. Для досягнення мети використано теоретичні методи: аналіз і узагальнення наукових джерел - для визначення сутності стресостійкості та соціальної адаптації; систематизацію - для класифікації тренінгових технологій та визначення їх функціональних можливостей; порівняльний аналіз - для виявлення особливостей тренінгового підходу у роботі з молоддю. У результаті обґрунтовано взаємозв'язок стресостійкості та соціальної адаптації, визначено роль тренінгових технологій у розвитку емоційної регуляції, копінг-стратегій і соціально-поведінкових навичок, узагальнено організаційні умови та етапи проведення тренінгів, а також запропоновано авторський підхід до їх реалізації, що ґрунтується на поетапній трансформації копінг-поведінки. Додатково розроблено систему критеріїв оцінювання ефективності тренінгових програм, яка дозволяє враховувати динаміку змін у поведінці та соціальному функціонуванні молоді.

Ключові слова: тренінгові технології, стресостійкість, соціальна адаптація, молодь, соціальна робота, копінг-стратегії, емоційна регуляція, соціально-поведінкові навички, психологічна стійкість, інтерактивне навчання.

***TRAINING TECHNOLOGIES IN THE FORMATION OF STRESS RESILIENCE
AND SOCIAL ADAPTATION OF YOUTH***

Bodnar Mariia, PhD in Psychology, Associate Professor, Kremenets Taras Shevchenko Regional Humanitarian and Pedagogical Academy.

ORCID: 0000-0003-1791-4530

E-mail: mariabdj1@gmail.com



Zablotskyi Andrii, Doctor of Philosophy (PhD), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Social Work, Kremenets Taras Shevchenko Regional Humanitarian and Pedagogical Academy.

ORCID: 0000-0002-7315-0478

E-mail: zablocka72@ukr.net

Dolha Tetiana, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Social Work, Kremenets Taras Shevchenko Regional Humanitarian and Pedagogical Academy.

ORCID: 0000-0003-2855-1464

E-mail: tetianadolha@gmail.com

The article examines the possibilities of using training technologies in the formation of stress resilience and social adaptation of youth in the context of contemporary social challenges. The relevance of the study is determined by the increasing complexity of the social environment, particularly under conditions of instability, crisis transformations, and heightened psycho-emotional pressure, which significantly complicate the processes of socialization and adaptation of young people. The aim of the study is to determine the potential of training technologies and to substantiate effective approaches to their practical application in social work.

To achieve this aim, a set of theoretical methods was employed, including analysis and generalization of scientific sources to define the essence of stress resilience and social adaptation; systematization to classify training technologies and identify their functional capabilities; and comparative analysis to determine the specific features of the training-based approach in working with youth.

The results highlight the close interrelation between stress resilience and social adaptation as complementary characteristics that ensure effective functioning of individuals in challenging social conditions. Training technologies are considered as a practical tool that integrates cognitive, emotional and behavioral components, contributing to the development of emotional regulation, coping strategies and social-behavioral skills. The study systematizes the main types of training technologies, their functional potential, as well as the organizational conditions and stages of their implementation.

An author's approach to the realization of training technologies is proposed, based on the step-by-step transformation of coping behavior from situational responses to stable models of social interaction. Particular attention is given to the development of a system of criteria for evaluating the effectiveness of training programs, which allows taking into account the dynamics of behavioral, emotional and social changes in youth.

The results obtained can be used to enhance the effectiveness of social work with youth and to strengthen the practical orientation of training programs aimed at developing resilience and adaptive potential.

Keywords: *training technologies, stress resilience, social adaptation, youth, social work, coping strategies, emotional regulation, social-behavioral skills, psychological resilience, interactive learning.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сучасні соціальні трансформації, воєнні виклики, нестабільність і зростання інформаційного навантаження ускладнюють процес соціалізації молоді, підвищуючи рівень стресу та ризики соціальної дезадаптації. У цих умовах особливої ваги набуває формування стресостійкості як здатності зберігати психологічну рівновагу та ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях, а також забезпечення належного рівня соціальної адаптації, що охоплює комунікативні, поведінкові та саморегуляційні аспекти.

Водночас традиційні підходи у соціальній роботі не повною мірою забезпечують розвиток практичних навичок подолання стресу й адаптації до динамічного соціального середовища. У цьому зв'язку зростає потреба у впровадженні ефективних інтерактивних

форм роботи, зокрема тренінгових технологій, які поєднують когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти впливу.

Разом із тим питання змісту, моделей і критеріїв ефективності застосування тренінгових технологій у формуванні стресостійкості та соціальної адаптації молоді залишаються недостатньо розробленими, що зумовлює актуальність дослідження.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. У сучасному науковому дискурсі вітчизняні дослідники зосереджують увагу на вивченні стресостійкості та соціальної адаптації як ключових характеристик особистості, що забезпечують її ефективне функціонування в умовах соціальної нестабільності. Значна увага приділяється розкриттю сутності стресостійкості, її структурних компонентів, а також визначенню ролі внутрішніх ресурсів особистості та соціальної підтримки у процесі подолання стресових впливів. Поряд із цим досліджуються особливості соціальної адаптації молоді, зокрема в умовах воєнних викликів, акцентується на необхідності розвитку адаптаційних механізмів і формування здатності до ефективної соціальної взаємодії.

Зарубіжні наукові дослідження підкреслюють багатовимірний характер стресостійкості та соціальної адаптації, розглядаючи їх як результат взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових чинників. Особливу увагу приділено ролі копінг-стратегій та емоційної регуляції у забезпеченні психологічної стійкості особистості, а також ефективності практико-орієнтованих підходів, зокрема тренінгових технологій, у розвитку адаптаційного потенціалу молоді. Дослідження також акцентують на значущості інтерактивних форм навчання, моделювання соціальних ситуацій і створення безпечного середовища для набуття практичного досвіду.

Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що попри значний науковий доробок, недостатньо розробленими залишаються питання комплексного використання тренінгових технологій у формуванні стресостійкості та соціальної адаптації молоді, зокрема з урахуванням їх системної організації, визначення умов ефективності та критеріїв оцінювання результативності. Також потребує подальшого обґрунтування інтеграція копінг-підходу у структуру тренінгових програм, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Метою статті є визначення можливостей тренінгових технологій у формуванні стресостійкості та соціальної адаптації молоді, а також обґрунтування ефективних підходів до їх практичного застосування у соціальній роботі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стресостійкість у сучасному науковому розумінні трактується як інтегральна та динамічна характеристика особистості, що забезпечує здатність протистояти стресовим впливам, зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах невизначеності [1, с. 8]. Вона поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й формується у взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов середовища. При цьому її змістове наповнення є варіативним і змінюється залежно від соціальних обставин, зокрема кризових чи воєнних умов [2, с. 117].

Важливими складовими стресостійкості виступають здатність до саморегуляції, адаптивність мислення, оптимістичність та управління психофізіологічними станами, які забезпечують підтримання психологічного благополуччя. Водночас значущим зовнішнім ресурсом є соціальна підтримка, що інтегрує адаптаційні можливості особистості та сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій [2, с. 118].

Соціальна адаптація розглядається як складний, багаторівневий і динамічний процес пристосування особистості до змін соціального середовища, який охоплює засвоєння соціальних норм, цінностей, моделей поведінки та формування ефективної взаємодії з оточенням [3, с. 75]. Вона має як індивідуальний, так і соціальний вимір, оскільки передбачає не лише внутрішні зміни особистості, а й її активне включення у систему соціальних відносин.

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА СОЦІАЛЬНА ОСВІТА

У сучасних умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів процес соціальної адаптації молоді суттєво ускладнюється, що зумовлено різкою зміною життєвих обставин, втратою соціальних зв'язків, вимушеною міграцією та підвищеним рівнем психологічного напруження [4]. Це актуалізує потребу у формуванні ефективних адаптаційних механізмів та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, стресостійкість і соціальна адаптація перебувають у тісному взаємозв'язку: стресостійкість виступає внутрішнім ресурсом, що забезпечує здатність до адаптації, тоді як соціальна адаптація відображає результат реалізації цих ресурсів у процесі взаємодії з соціальним середовищем. Їх узгоджене функціонування створює підґрунтя для ефективної соціалізації молоді в умовах сучасних викликів.

У зазначених умовах соціальна адаптація молоді набуває специфічних рис, що визначаються нестабільністю соціального середовища, високою динамікою змін і зростанням психоемоційного навантаження. Вона супроводжується порушенням усталених соціальних зв'язків, необхідністю швидкого пристосування до нових форматів взаємодії, зокрема в умовах дистанційної комунікації, а також підвищеними вимогами до самостійності у прийнятті рішень. Це проявляється у зростанні тривожності, зниженні впевненості у власних можливостях, труднощах у соціальній інтеграції та професійному самовизначенні. Водночас адаптаційні процеси набувають нелінійного характеру, поєднуючи елементи дезадаптації та повторного пристосування, що потребує активізації внутрішніх ресурсів особистості й пошуку ефективних способів їх розвитку. У цьому контексті особливої значущості набувають такі форми соціально-психологічної роботи, які дозволяють цілеспрямовано формувати навички емоційної регуляції, комунікації та конструктивного подолання стресу, що актуалізує використання тренінгових технологій як дієвого інструменту підтримки процесів адаптації молоді.

Відтак, тренінгові технології у соціальній роботі з молоддю доцільно розглядати не лише як набір методик чи форм організації занять, а як цілісний практико-орієнтований інструмент розвитку особистості, що дозволяє створити умови для активного засвоєння досвіду через взаємодію, рефлексію та особистісне включення.

На відміну від традиційних підходів, їх цінність полягає у можливості «проживання» соціальних ситуацій, моделювання поведінкових стратегій і безпечного експериментування з різними способами реагування. Саме через таку діяльнісну форму молодь не лише отримує знання, а й набуває реальних навичок емоційної регуляції, комунікації та подолання стресу. У цьому аспекті тренінгові технології виступають ефективним засобом поєднання внутрішніх ресурсів особистості з вимогами соціального середовища, забезпечуючи більш гнучку й усвідомлену адаптацію до сучасних умов. Узагальнення існуючих підходів дозволяє систематизувати основні види тренінгових технологій та їх функціональні можливості, що представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Тренінгові технології у соціальній роботі з молоддю

Види тренінгових технологій	Характеристика	Функціональні можливості у розвитку психологічних та соціальних навичок
Психологічні тренінги	Спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, формування здатності до саморегуляції та подолання стресу	Розвиток емоційної регуляції, зниження тривожності, формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення самоефективності
Соціально-комунікативні тренінги	Орієнтовані на розвиток міжособистісної взаємодії, емпатії та довіри	Формування ефективної комунікації, розвиток емпатії, підвищення соціальної компетентності та якості міжособистісних взаємин
Освітньо-	Поєднують навчальні та практичні	Розвиток критичного мислення,

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА СОЦІАЛЬНА ОСВІТА

розвивальні тренінги	підходи до формування життєвих компетентностей	когнітивної гнучкості, здатності до прийняття рішень та адаптивної поведінки
Тренінги особистісного розвитку	Спрямовані на самопізнання, формування цінностей і життєвих орієнтирів	Підвищення самооцінки, розвиток внутрішньої мотивації, формування цілей і особистісної відповідальності
Групові тренінги соціальної підтримки	Передбачають організацію взаємодії у групі з метою формування підтримуючого середовища	Розвиток командної взаємодії, формування довіри, посилення соціальної підтримки та відчуття психологічної безпеки
Інтерактивні тренінги з активною участю молоді	Орієнтовані на залучення молоді до спільної діяльності та прийняття рішень	Розвиток ініціативності, відповідальності, соціальної активності та лідерських якостей

Джерело: авторське узагальнення сформовано на основі вітчизняних і зарубіжних наукових джерел [5], [6], [7], [8].

Узагальнення представлених у таблиці підходів дозволяє систематизувати тренінгові технології у соціальній роботі з молоддю за їх змістовим спрямуванням та функціональним призначенням. Встановлено, що кожен вид тренінгу виконує специфічну роль у формуванні окремих груп навичок - від розвитку емоційної стійкості та саморегуляції до забезпечення ефективної соціальної взаємодії та активної життєвої позиції. Водночас їх поєднання забезпечує цілісний розвиток особистості, що особливо важливо в умовах нестабільного соціального середовища. Це дає підстави розглядати тренінгові технології не як ізольовані методи, а як взаємодоповнюючу систему впливу, спрямовану на підвищення адаптаційного потенціалу молоді.

Варто підкреслити, що розвиток навичок емоційної регуляції та подолання стресу є ключовою умовою підтримання психічного благополуччя молоді. Так, вищий рівень сформованості окреслених навичок пов'язаний зі зниженням емоційних, поведінкових і соціальних труднощів, а також із покращенням загального функціонування особистості [9, с. 11]. Здатність контролювати емоції та застосовувати адаптивні копінг-стратегії сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій і підтриманню соціальної активності. У цьому контексті тренінгові технології виступають дієвим інструментом розвитку зазначених навичок і підвищення адаптаційного потенціалу молоді.

Водночас формування копінг-стратегій є важливим чинником підвищення психологічної стійкості молоді, оскільки визначає способи реагування на стресогенні ситуації. Копінг-стратегії охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові механізми подолання труднощів і представлені проблемно-орієнтованими, емоційно-орієнтованими та стратегіями уникнення. Їх застосування сприяє зниженню рівня стресу, причому найбільш виражений ефект пов'язується з емоційно-орієнтованими стратегіями, що забезпечують зменшення внутрішнього напруження. Водночас поступовий перехід молоді до більш конструктивних способів подолання труднощів свідчить про зростання її психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу [10, с. 126-127].

Зазначені зміни у структурі копінг-поведінки молоді зумовлюють необхідність цілеспрямованого розвитку соціальних і комунікативних навичок, що забезпечують ефективну взаємодію у складних життєвих обставинах. У цьому аспекті тренінгові технології набувають практичного значення як засіб трансформації набутих копінг-стратегій у стабільні моделі соціальної поведінки. Вони сприяють не лише закріпленню конструктивних способів подолання труднощів, але й формуванню здатності до саморегуляції у процесі міжособистісної взаємодії. Це, у свою чергу, забезпечує підвищення рівня соціальної адаптації молоді, оскільки дозволяє ефективно поєднувати внутрішні психологічні ресурси з вимогами соціального середовища.

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА СОЦІАЛЬНА ОСВІТА

З огляду на зазначене, ефективність тренінгових технологій значною мірою залежить від належної організації процесу їх підготовки та реалізації, а також дотримання послідовності ключових етапів проведення. Саме структурованість тренінгу, врахування організаційних умов і логіки розгортання навчально-розвивального процесу забезпечують досягнення очікуваних результатів у формуванні стресостійкості та соціальної адаптації молоді. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє виокремити основні етапи тренінгу та визначити відповідні організаційні умови їх реалізації, що представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Організаційні умови та етапи проведення тренінгів у соціальній роботі з молоддю

Етапи тренінгу	Зміст етапу	Організаційні умови та функціональне значення
Діагностико-аналітичний	Визначення потреб і запитів молоді, аналіз рівня їх підготовленості, формулювання цілей і очікуваних результатів тренінгу	Забезпечує адресність і релевантність тренінгового впливу, дозволяє адаптувати зміст до реальних соціально-психологічних умов і підвищує ефективність подальших етапів
Проектувальний	Конструювання структури тренінгу, розробка змісту, добір інтерактивних методів, вправ і форм роботи	Вимагає професійної компетентності тренера, чіткого планування та логічної послідовності, що забезпечує цілісність і методичну обґрунтованість тренінгу
Реалізаційний	Проведення тренінгу із застосуванням активних методів навчання, групової взаємодії, моделювання ситуацій і відпрацювання поведінкових стратегій	Передбачає створення психологічно безпечного та підтримуючого середовища, стимулює активну участь молоді й сприяє формуванню практичних навичок
Практично-рефлексивний	Закріплення набутих умінь через практичну діяльність, обговорення досвіду, аналіз поведінкових реакцій і розвиток саморефлексії	Сприяє усвідомленню особистісних змін, розвитку здатності до саморегуляції та перенесенню сформованих навичок у реальні життєві ситуації
Оцінювально-коригувальний	Оцінювання результатів тренінгу, аналіз досягнутих змін, отримання зворотного зв'язку, внесення коректив у програму	Забезпечує підвищення якості тренінгового процесу, дозволяє оптимізувати зміст і методи роботи, орієнтує на досягнення стійкого практичного результату

Джерело: авторське узагальнення сформовано на основі вітчизняних і зарубіжних наукових джерел [6], [10], [11], [12].

Представлена у таблиці структура дозволяє розглядати тренінг не як сукупність окремих заходів, а як цілісний процес, у межах якого кожен етап виконує функціонально визначену роль і взаємопов'язаний з іншими. Такий підхід забезпечує послідовний перехід від діагностики потреб молоді до оцінювання досягнутих результатів, що, у свою чергу, підвищує керованість тренінгового процесу та його практичну результативність. Водночас системне врахування організаційних умов на кожному етапі сприяє не лише ефективному засвоєнню знань і навичок, але й їх подальшому перенесенню у реальні соціальні практики.

Враховуючи специфіку соціальної роботи з молоддю та необхідність комплексного оцінювання результативності тренінгових програм у контексті формування стресостійкості та соціальної адаптації, доцільно виокремити систему критеріїв, що відображає багатовимірний характер змін, які відбуваються в особистості.

1. Когнітивно-поведінковий критерій. Характеризує рівень засвоєння учасниками конструктивних моделей подолання стресу та їх здатність застосовувати набуті знання і навички у практичній діяльності. Передбачає оцінювання сформованості копінг-

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА СОЦІАЛЬНА ОСВІТА

стратегій, здатності до прийняття рішень і вибору адаптивних поведінкових реакцій у складних ситуаціях.

2. *Емоційно-регулятивний критерій.* Відображає зміни у сфері емоційної саморегуляції, зокрема зниження рівня тривожності, напруження та підвищення здатності контролювати власні емоційні стани. Дає змогу оцінити розвиток внутрішніх ресурсів особистості та її психологічної стійкості.

3. *Соціально-адаптаційний критерій.* Охоплює рівень сформованості комунікативних і соціально-поведінкових навичок, здатність до ефективної міжособистісної взаємодії та інтеграції у соціальне середовище. Передбачає оцінювання змін у якості соціальних контактів і соціальної активності молоді.

Особливістю запропонованого підходу є орієнтація не лише на фіксацію безпосередніх результатів тренінгу, але й на оцінювання динаміки змін у поведінці, емоційному стані та соціальному функціонуванні молоді. Це дозволяє визначити стійкість досягнутих ефектів і реальний вплив тренінгових програм на процеси соціальної адаптації.

Відтак, у межах проведеного дослідження вбачається можливим наголосити на тому, що з метою підвищення ефективності тренінгових програм у процесі формування стресостійкості та соціальної адаптації молоді доцільно розглядати їх реалізацію крізь призму поетапної трансформації копінг-поведінки особистості. Такий підхід дозволяє відійти від сприйняття тренінгу як набору окремих заходів і акцентувати увагу на його ролі як процесу внутрішніх змін, що відбуваються у взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних компонентів.

У межах цього підходу тренінговий вплив спрямовується не лише на формування окремих навичок, а на поступове переосмислення молоддю власних реакцій на стрес, опанування більш конструктивних способів їх подолання та їх закріплення у реальній поведінці. Важливим є те, що через інтерактивну взаємодію та рефлексію відбувається перехід від ситуативного використання копінг-стратегій до їх інтеграції у стабільні моделі соціальної поведінки.

Особливістю такого підходу є орієнтація на довготривалий ефект, що проявляється у здатності молоді гнучко реагувати на змінні соціальні умови, ефективно взаємодіяти з оточенням і підтримувати психологічну рівновагу. Це дозволяє розглядати тренінгові технології як інструмент не лише розвитку окремих умінь, а й формування цілісного адаптаційного потенціалу особистості.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Стресостійкість і соціальна адаптація молоді виступають взаємопов'язаними характеристиками особистості, що забезпечують її здатність ефективно функціонувати в умовах соціальної нестабільності та підвищеного психоемоційного навантаження. У сучасних умовах їх формування набуває особливої актуальності, оскільки пов'язане з необхідністю швидкого пристосування до змінних життєвих обставин, збереження психологічної рівноваги та забезпечення ефективної соціальної взаємодії.

Тренінгові технології є дієвим інструментом формування стресостійкості та соціальної адаптації молоді, оскільки забезпечують інтеграцію когнітивного, емоційного та поведінкового досвіду через діяльнісні та інтерактивні форми роботи. Їх ефективність визначається системністю застосування, урахуванням організаційних умов, а також поєднанням різних видів тренінгів, що дозволяє забезпечити цілісний розвиток особистості.

Обґрунтовано, що результативність тренінгових програм доцільно оцінювати на основі комплексної системи критеріїв, яка включає когнітивно-поведінковий, емоційно-регулятивний та соціально-адаптаційний компоненти. Такий підхід дозволяє враховувати не лише безпосередні результати навчання, але й динаміку змін у поведінці, емоційному стані та соціальному функціонуванні молоді.

Запропоновано підхід до реалізації тренінгових технологій, що ґрунтується на поетапній трансформації копінг-поведінки, у межах якого відбувається перехід від ситуативного використання навичок до їх інтеграції у стійкі моделі соціальної поведінки. Це дозволяє розглядати тренінги як інструмент довготривалого підвищення адаптаційного потенціалу молоді, а не лише як засіб короткострокового впливу.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язувати з розробкою спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на розвиток окремих компонентів стресостійкості та соціальної адаптації, удосконаленням інструментів оцінювання їх ефективності, а також вивченням можливостей інтеграції тренінгових технологій із цифровими та змішаними форматами соціально-психологічної роботи з молоддю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
URL:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf
(дата звернення: 29.04.2026)
2. Грабовська С., Партико Т., Стельмащук Х. Адаптивність до стресу в студентській молоді на різних етапах російсько-українського воєнного конфлікту. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 115–136. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-6>
3. Najam I. A., Jan S. Social adaptation and resilience of children in care institutions: a systematic review of effective strategies and practices. *Institutionalised Children Explorations and Beyond*. 2025. Vol. 12. №. 1. P. 74–86. DOI: <https://doi.org/10.1177/23493003241291696>
4. Близнюк Л. М., Кім К. В., Харламова О. М. Психолого-педагогічне забезпечення адаптації та стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни в Україні. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16931575>
5. Liebenberg L., Mercier J., Sanders J. Relationship-based practice training and youth outcomes: promising links. *Social Work Education*. 2026. DOI: <https://doi.org/10.1080/02615479.2026.2642350>
6. Chung W.-C. et al. Evaluating the Effectiveness of a School-Based Mental Health Training Programme: The Transformative, Resilient, Youth-Led (TRY) Gym. *Healthcare*. 2026. Vol. 14. №. 1. P. 1–40 DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare14010009>
7. Ферльовська Н. С., Гаврилькевич В. К. Формування психологічної резильєнтності молоді засобами тренінгових технологій. *Габітус*. 2025. Вип. 77. Т. 2. С. 132–135. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.24>
8. Амеліна В., Бибик Д. Соціально-педагогічний супровід розвитку життєстійкості дітей та молоді, що постраждали від війни. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2025. Вип. 29. Т. 1. С. 4–17. DOI: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2025-29-1-4-17>
9. Çelik S. B., Özkan E. The Effects of Emotion Regulation and Coping Skills on Mental Health in Refugee Children. 2024. P. 1–18. DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4893069/v1>
10. Козловська Ю. С. Вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентської молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75). № 3. С. 123–127. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/18>
11. Al-Raggad F. E., Alsabeelah A. M. The effectiveness of practical training in social work on improving the skills of university students. *Journal of Ecohumanism*. 2024. Vol. 4. №. 1. P. 186–195. DOI: <https://doi.org/10.62754/joe.v4i1.4204>
12. Van Loon A. W. G., Creemers H. E., Vogelaar S., Saab N., Miers A. C., Westenberg P. M., Asscher J. J. The effectiveness of school-based skills-training programs promoting mental health in adolescents: a study protocol for a randomized controlled study. *BMC Public Health*. 2019. Vol. 19. P. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6999-3>

REFERENCES

1. Kokun, O. M. (2025). Zhyttiistiikist i rezyliantnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka [Hardiness and resilience of a person in the modern world: theory, research, practice]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Monohrafiia_Kokun.pdf [in Ukrainian]
2. Hrabovska, S., Partyko, T., & Stelmashchuk, Kh. (2024). Adaptivnist do stresu v studentskoi molodi na riznykh etapakh rosiisko-ukrainskoho voiennoho konfliktu [Adaptability to stress in student youth at different stages of the Russian-Ukrainian war]. *Insight: psykholohichni vymiry suspilstva*, (12), 115–136. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-6> [in Ukrainian]
3. Hajam, I. A., & Jan, S. (2025). Social adaptation and resilience of children in care institutions: A systematic review of effective strategies and practices. *Institutionalised Children Explorations and Beyond*, 12(1), 74–86. <https://doi.org/10.1177/23493003241291696>
4. Blyzniuk, L. M., Kim, K. V., & Kharlamova, O. M. (2025). Psykholoho-pedahohichne zabezpechennia adaptatsii ta stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiny v Ukraini [Psychological and pedagogical support for adaptation and stress resistance of higher education students in wartime conditions in Ukraine]. *Pedahohichna akademiia: naukovi zapysky*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16931575> [in Ukrainian]
5. Liebenberg, L., Mercier, J., & Sanders, J. (2026). Relationship-based practice training and youth outcomes: Promising links. *Social Work Education*. <https://doi.org/10.1080/02615479.2026.2642350>
6. Chung, W.-C., et al. (2026). Evaluating the effectiveness of a school-based mental health training programme: The transformative, resilient, youth-led (TRY) gym. *Healthcare*, 14(1), 1–40. <https://doi.org/10.3390/healthcare14010009>
7. Ferlovska, N. S., & Havrylkevych, V. K. (2025). Formuvannia psykholohichnoi rezyliantnosti molodi zasobamy treninhovykh tekhnolohii [Formation of psychological resilience of youth by means of training technologies]. *Habitus*, 77(2), 132–135. <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.24> [in Ukrainian]
8. Amelina, V., & Bybyk, D. (2025). Sotsialno-pedahohichniy suprovid rozvytku zhyttiistiikosti ditei ta molodi, shcho postrazhdaly vid viiny [Social and pedagogical support for the development of resilience in children and youth affected by war]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*, 29(1), 4–17. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2025-29-1-4-17> [in Ukrainian]
9. Çelik, S. B., & Özkan, E. (2024). The effects of emotion regulation and coping skills on mental health in refugee children, 1–18. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4893069/v1>
10. Kozlovska, Yu. S. (2025). Vplyv kopingh-stratehii na riven stresu studentskoi molodi [The impact of coping strategies on stress levels of student youth]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia*, 36(75)(3), 123–127. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/18> [in Ukrainian]
11. Al-Raggad, F. E., & Alsabeelah, A. M. (2024). The effectiveness of practical training in social work on improving the skills of university students. *Journal of Ecohumanism*, 4(1), 186–195. <https://doi.org/10.62754/joe.v4i1.4204>
12. Van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Vogelaar, S., Saab, N., Miers, A. C., Westenberg, P. M., & Asscher, J. J. (2019). The effectiveness of school-based skills-training programs promoting mental health in adolescents: A study protocol for a randomized controlled study. *BMC Public Health*, 19, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6999-3>

Конфлікт інтересів. Автори підтверджують відсутність фінансових, особистих чи інших інтересів, що можуть розглядатися як потенційний конфлікт інтересів щодо публікації цієї статті.

Фінансування. Дослідження виконане за відсутності фінансової підтримки з боку будь-яких організацій.

Доступність даних. Це дослідження не передбачає використання додаткових наборів даних.

Використання штучного інтелекту. Інструменти штучного інтелекту не використовувалися при написанні цієї статті.

Дата першого надходження статті до видання – 30.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування – 12.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) – 19.05.2026