

УДК 378.147:004.738.5:81'42+7

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2\(60\)-712-722](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2(60)-712-722)

Качак Тетяна Богданівна доктор філологічних наук, професор, професор кафедри початкової освіти та освітніх інновацій Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, <https://orcid.org/0000-0002-6863-1736>

Калин Тетяна Іванівна студентка 4 курсу Педагогічного факультету Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, <https://orcid.org/0009-0001-2738-3289>

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Анотація. У статті здійснено теоретичне обґрунтування педагогічного потенціалу дитячої літератури як засобу формування стресостійкості молодших школярів в умовах сучасних соціальних викликів. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня стресу у дітей молодшого шкільного віку, спричиненого воєнними подіями, суспільною нестабільністю, інформаційним перевантаженням та навчальними труднощами. На основі аналізу психологічних і педагогічних досліджень уточнено зміст поняття «стресостійкість».

Виокремлено ключові компоненти стресостійкості молодших школярів: самооцінку і впевненість у власних силах, соціальну підтримку, емоційний інтелект і поведінкову регуляцію. Узагальнено класифікацію стресогенних чинників, що впливають на учнів, та окреслено особливості їхніх реакцій на стрес.

Особливу увагу приділено аналізу сучасної дитячої літератури як безпечного простору для проживання складних емоцій і формування (під час читання та роботи з текстом) адаптивних копінг-стратегій. Зауважено, що тематичне наповнення творів охоплює типові для дитини стресові ситуації – міжособистісні конфлікти, невпевненість у собі, навчальні труднощі, сімейні проблеми, втрати, зміни соціального середовища, переживання травм, зумовлених війною.

Розглянуто твори українських і зарубіжних авторів (Тані Стус, Катерини Єгорушкіної, Анджели Нанетті, Ульфи Старка), що репрезентують наративи подолання втрат, тривоги, невизначеності й змін, актуальних для досвіду сучасної дитини.

Обґрунтовано необхідність педагогічного посередництва та інтеграції інноваційних технологій навчання (гейміфікації, рольових ігор, мультимедійних і кейс-технологій) у процес роботи з художнім текстом. Доведено, що таке

ISSN 2786-4952 Online

поєднання сприяє створенню резильєнтного освітнього середовища та підвищує ефективність формування стресостійкості учнів початкової школи.

Ключові слова: стресостійкість, резильєнтність, дитяча література, молодші школярі, самооцінка, емоційний інтелект.

Kachak Tetiana Doctor of Philological Sciences, Professor, Professor of the Department of Primary Education and Educational Innovations of Vasyl Stefanyk Carpathian National University, Ivano-Frankivsk, <https://orcid.org/0000-0002-6863-1736>

Kalyn Tetiana 4th year student of the Pedagogical Faculty of Vasyl Stefanyk Carpathian National University, Ivano-Frankivsk, <https://orcid.org/0009-0001-2738-3289>

FORMATION OF STRESS RESILIENCE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN THROUGH CHILDREN'S LITERATURE

Abstract. The article provides a theoretical justification of the pedagogical potential of children's literature as a means of developing stress resilience in younger schoolchildren in the context of contemporary social challenges. The relevance of the study is determined by the increasing levels of stress among younger schoolchildren caused by military events, social instability, information overload, and academic difficulties. Based on the analysis of psychological and pedagogical research, the concept of "stress resilience" is clarified, and its key components are highlighted: self-esteem and confidence, social support, emotional intelligence, and behavioral regulation. A classification of stress-inducing factors affecting younger schoolchildren is summarized, and the features of their responses to stress are outlined.

Particular attention is paid to the analysis of contemporary children's literature as a safe space for experiencing complex emotions and developing adaptive coping strategies during reading and working with texts. It is noted that the thematic content of the works covers typical stress situations for children, including interpersonal conflicts, low self-confidence, learning difficulties, family problems, loss, changes in social environment, and trauma caused by wartime conditions. Works by Ukrainian and international authors (Tania Stus, Kateryna Yehorushkina, Angela Nanetti, Ulf Stark) are examined, representing narratives of overcoming loss, anxiety, uncertainty, and change, relevant to the experiences of contemporary children.

The necessity of pedagogical mediation and the integration of innovative learning technologies (gamification, role-playing, multimedia, and case-based technologies) in the process of working with literary texts is substantiated. It is demonstrated that such a combination contributes to the creation of a resilient educational environment and enhances the effectiveness of developing stress resilience in primary school students.

Keywords: stress resilience, resilience, children's literature, younger schoolchildren, self-esteem, emotional intelligence.

Постановка проблеми. Сучасні соціальні виклики, зокрема умови тривалої суспільної нестабільності, воєнні події, інформаційне перенасичення та зростання навчальних навантажень, істотно підвищують рівень стресу у дітей молодшого шкільного віку. Молодші школярі, перебуваючи на етапі активного емоційного, когнітивного й соціального розвитку, часто не володіють достатніми внутрішніми ресурсами та навичками саморегуляції для конструктивного подолання стресових ситуацій. Це зумовлює потребу у цілеспрямованому формуванні стресостійкості як важливої умови збереження психічного здоров'я, успішної адаптації до шкільного середовища та гармонійного особистісного розвитку дитини.

Водночас у сучасній початковій школі спостерігається недостатнє використання потенціалу гуманітарних засобів впливу на емоційно-вольову сферу учнів, зокрема дитячої літератури. Попри наявність численних психологічних і педагогічних досліджень, присвячених проблемі стресостійкості, питання цілеспрямованого використання художнього тексту як засобу формування здатності молодших школярів конструктивно протистояти стресорам залишається недостатньо розробленим.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стресостійкості дітей почала активно досліджуватися з 1970-х років у межах парадигмального зсуву від патогенезу до салютогенезу, орієнтованого на вивчення чинників здорового розвитку дитини в умовах стресу. Одним із перших фундаментальних емпіричних досліджень у цій галузі стало Кауайське лонгітюдне дослідження під керівництвом Е. Вернер (The Kauai Longitudinal Study, 1971 [20; 18]), у межах якого простежено розвиток близько 700 дітей, зокрема представників «групи ризику» [17]. Отримані результати засвідчили, що значна частина дітей, попри вплив несприятливих життєвих обставин, сформувалася як соціально зрілі та компетентні особистості [22, с. 11]. Дослідники виокремили систему захисних факторів, що охоплюють особистісні характеристики дитини, особливості сімейного середовища та підтримку громади [22, с. 12].

Подальший розвиток цих ідей забезпечив Проєкт із вивчення дитячої життєстійкості в Рочестері (Rochester Child Resilience Project, 1990), у межах якого емпірично підтверджено роль захисних факторів у формуванні життєстійкості молодших школярів. Порівняльний аналіз стрес-резильєнтних і уражених стресом дітей показав вищі показники самооцінки, внутрішнього локусу контролю, віри у власну ефективність, оптимістичних очікувань і соціально ефективних копінг-стратегій у першій групі [17].

У сучасній науці відсутнє уніфіковане визначення поняття «стресостійкість», що зумовлює співіснування споріднених термінів: «психічна стійкість», «життєстійкість», «адаптація до стресу», «резильєнтність» [1; 6; 9; 12]. Науковці

часто розглядають стресостійкість як складник психічного здоров'я і здатність особистості до самостійного подолання життєвих труднощів, тоді як Н. Слободяник акцентує на її ресурсному потенціалі та механізмах саморегуляції [10, с. 92]. В англomовній традиції домінує поняття *resilience*, що трактується як здатність до відновлення, адаптації та особистісного зростання (Merriam-Webster [19]; Britannica [16]). Українські дослідники також підкреслюють активний і трансформаційний характер резильєнтності (С. Солодчук [11, с. 64], О. Здрілько [2]).

Термін «стресостійкість» уживається для позначення здатності молодшого школяра конструктивно протистояти стресорам, добираючи адекватні стратегії подолання відповідно до ситуації. Науковці класифікують стресори на фізіологічні та психологічні [8, с. 8 – 9], водночас підкреслюючи, що для дитини джерелом стресу може бути як шкільне середовище, так і пов'язані з ним соціальні контексти (В. Іванцанич) [3, с. 460].

Особливе місце у формуванні стресостійкості дітей відводиться дитячій літературі, що розглядається як безпечний і ефективний педагогічний ресурс у межах наративної педагогіки, бібліотерапії та казкотерапії. Дослідження підтверджують позитивний вплив читання на розвиток емоційного інтелекту, емпатії, самооцінки та навичок розв'язання проблем. Читання осмислюється як простір переживання й моделювання життєвих ситуацій (Н. Чедрик [12, с. 311]), засіб самопізнання і чинник релаксації та зниження рівня тривожності (Т. Качак [5, с. 12]).

Мета статті – теоретично обґрунтувати педагогічний потенціал дитячої літератури як засобу формування стресостійкості молодших школярів та окреслити можливості її цілеспрямованого використання в освітньому процесі початкової школи.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу сучасних психологічних і педагогічних досліджень до узагальненої класифікації стресогенних чинників, що впливають на молодших школярів, відносимо особистісні (індивідуально-психологічні особливості, емоційна вразливість, низька самооцінка), фізіологічні (біль, хронічні захворювання, перевтома), сімейні (емоційна напруженість, конфлікти, розлучення, втрати), шкільні (адаптація до навчання, навчальні труднощі, страх оцінювання, міжособистісні конфлікти) та соціальні чинники (кризові явища, військові дії, вимушене переміщення, медіавплив). Ця класифікація не є взаємовиключною, оскільки стресогенні чинники часто взаємоперетинаються, що відображає комплексну природу дитячого стресу.

Реакції молодших школярів на стресові впливи виявляються на психосоматичному, поведінковому, когнітивному та емоційному рівнях і можуть супроводжуватися соматичними скаргами, змінами поведінки, зниженням пізнавальної активності, підвищеною тривожністю та страхами. Водночас за умови відповідності рівня стресу адаптаційним можливостям дитини він може виконувати мобілізуючу функцію, активізуючи мислення та підвищуючи

ефективність діяльності [3, с. 465]. Визначальним у цьому процесі є не інтенсивність стресової події, а суб'єктивне її переживання дитиною.

Науковці підкреслюють роль психологічних умов формування стресостійкості, серед яких ключовими є усвідомлення феномену стресу, розвиток навичок саморегуляції, формування власних копінг-стратегій і позитивного мислення [14, с. 66]. Важливим чинником також є самоусвідомлення та здатність дитини відстежувати власні емоційні стани, що сприяє підвищенню стійкості до невизначеності [2]. У цьому контексті емоційна саморегуляція, зокрема розпізнавання й управління емоціями, розглядається як базовий компонент розвитку стресостійкості молодшого школяра. Узагальнення результатів попередніх досліджень дало змогу виокремити чотири ключові компоненти стресостійкості молодших школярів, які можуть слугувати критеріями її оцінювання та бути інтегрованими в освітній процес початкової школи (табл. 1).

Таблиця 1

Компоненти стресостійкості

Самооцінка та впевненість у власних силах.	Сприйняття дитиною себе в ситуації труднощів, віра у власні сили, позитивні очікування щодо майбутнього.
Соціальна підтримка.	Здатність шукати, приймати й використовувати підтримку з боку соціального оточення.
Емоційний інтелект.	Усвідомлення та розуміння власних і чужих емоцій, розвиток емпатії та емоційно адекватної взаємодії.
Поведінкова регуляція.	Уміння керувати емоційними реакціями й поведінкою у стресових ситуаціях, застосовувати навички самоконтролю та саморегуляції.

Взаємодія цих чотирьох компонентів створює цілісну структуру, яка визначає стійкість особистості до негативного впливу стресових факторів.

Сучасна дитяча література представлена широким спектром тем і жанрів, що дає змогу педагогові добирати тексти, які відповідають віковим особливостям і досвіду молодших школярів. У сюжетах художніх творів часто описано типові для дитини стресові ситуації, зокрема міжособистісні конфлікти, невпевненість у собі, навчальні труднощі, сімейні проблеми, втрати, зміни соціального середовища, переживання травм, зумовлених війною. У процесі читання дитяча література виконує функцію безпечного простору для проживання складних переживань і формування навичок емоційної саморегуляції, а результативність цього процесу забезпечується цілеспрямованим педагогічним супроводом і рефлексією.

Для практичного впровадження дитячої літератури в процес формування стресостійкості важливо добирати тексти, що безпосередньо резонують із переживаннями сучасних дітей. Так, книга Катерини Єгорушкіної «Мої вимушені канікули» репрезентує розповідь у формі щоденника дівчинки Віри, яка разом із родиною переживає повномасштабну війну. Через щоденні записи героїні дитина може порівняти їх із власними переживаннями. Авторка «своєю книжкою дає змогу маленьким (і великим теж!) читачам переосмислити драматичні події, що відбуваються навколо, й зосередитися саме на тому світлому й доброму (а не на трагедії чи безвиході), що вони прояснили у людях» [7]. Такий текст створює простір для співпереживання й поступового осмислення драматичного досвіду через прийняття та самоусвідомлення, що є важливим для розвитку внутрішніх ресурсів дитини. Схожим терапевтичним потенціалом вирізняється збірка Тані Стус «Таємні історії маленьких і великих перемог», що складається з оповідей із терапевтичним ефектом, створених для супроводу переживань дітей у контексті війни та кризових ситуацій. Авторка «крізь призму казкового сприйняття розкриває теми втрати дому, переїзду, адаптації, емоційних переживань, агресії, суму за рідними речами, мінної небезпеки, сприйняття інвалідності або загибелі воїнів, очікування на перемогу» [5, с. 367]. Кожна історія поєднує реалістичний та казковий наратив, що дає змогу дітям краще зрозуміти й прожити складні емоції, знаходити внутрішні опори та ресурси для їх подолання, а також відчуті підтримку й взаємність у стосунках. Такий структурований наратив сприяє розвитку емпатії, усвідомленню власних переживань і формуванню позитивного ставлення до подолання труднощів.

Ми переконані, що «у книжках і розмові з дітьми про війну важливо правильно розставити акценти, не травмувати їх. Дуже прикро, що в українських дітей до універсальних дитячих досвідів і проблем, таких як дорослішання, дружба, стосунки з ровесниками і батьками, перехід у нову школу та інших речей, додається ще один досвід – трагічний досвід втрат від війни» [4, с. 156]. Для того, щоб обговорити з дітьми ці складні теми, доречною буде робота з книгами, запропонованими експертками читання у добірці «Як говорити з дітьми про війну: список книжок українською» [15].

Серед інших творів, що містять цінні наративи для роботи зі стресом, «Мій дідусь був черешнею» Анджели Нанетті, де через відносини між поколіннями та переживання втрати досліджуються теми любові, родинної пам'яті й прийняття, що допомагає дітям структурувати власні переживання суму та тривоги. «Маленька книжка про любов» і «Золоте серце» Ульфа Старка, які репрезентують художні моделі стосунків, дружби та пошуку сенсу, у яких герої вчаться розуміти емоції, долати страхи й знаходити ресурс для подолання труднощів. Герої Ульфа Старка Фред і його мама ніколи не здаються. Незважаючи на скруту і складні часи, вони готуються до свята: прикрашають ялинку, виносять зроблені татом різдвяні ясла, печуть крихітний пряниковий будиночок, вдягаються святково і бажають один одному і татові «Щасливого

Різдва!» («Маленька книжка про любов»). Письменник так тонко описує деталі їх поведінки, переживання, емоції, що спонукає юних читачів пережити їх разом з героями. Драматичний, але водночас сповнений світла й трепетної любові пафос пронизує наскрізь ці тексти. Використання зазначених творів у школі, зокрема в межах інтегрованих уроків, читань із рефлексією, драматизації, тематичних обговорень та творчих завдань, створює умови для безпечного проживання стресових тем дітьми. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту, усвідомленню власних переживань, формуванню позитивного досвіду адаптації й саморегуляції, що є важливими складовими стресостійкості учнів.

Ефективність використання дитячої літератури у формуванні стресостійкості молодших школярів залежить не тільки від змісту творів, а й від якості педагогічного посередництва та обраних освітніх технологій. Літературний текст у поєднанні з рефлексивними, ігровими та інтерактивними формами роботи перетворюється з об'єкта сприймання на інструмент особистісного зростання, що сприяє усвідомленню власних емоцій, опануванню конструктивних моделей поведінки та розвитку здатності адаптуватися до складних життєвих обставин. Інтеграція інноваційних технологій із читанням художніх творів дозволяє створити безпечне, резильентне освітнє середовище, у межах якого учень відчувається психологічно захищеним, залученим і самодостатнім. Завдяки гейміфікації, рольовим іграм, мультимедійній та кейс-технологіям школярі не лише глибше осмислюють прочитане, а й набувають практичного досвіду подолання стресу, співпереживання, відповідального вибору та взаємодії з іншими. Важливо, що такі підходи відповідають ключовим засадам Нової української школи, орієнтованим на діяльнісне навчання, індивідуальні освітні потреби та інклюзивність. Вони забезпечують умови для активної участі кожної дитини в освітньому процесі та сприяють формуванню позитивної самооцінки, внутрішньої мотивації й віри у власні сили як важливих компонентів стресостійкості. Конкретні приклади інтеграції художніх текстів сучасної дитячої літератури з інноваційними освітніми технологіями, спрямованими на формування компонентів стресостійкості молодших школярів, подано в таблиці 2.

Таблиця 2.

Інтеграція дитячої літератури та інноваційних технологій
як засобів формування стресостійкості школярів

Автор, твір	Інноваційні технології	Особливості реалізації
Мар'яна Савка. «Залізницею додому»	Гейміфікація	Інтерактивна вправа «Що у моєму тривожному рюкзаку?», спрямована на усвідомлення ресурсів безпеки. Учні здійснюють відбір предметів із обмеженим «ресурсом місткості», аргументуючи власний вибір та розрізняючи базові потреби й емоційні опори.

Автор, твір	Інноваційні технології	Особливості реалізації
Неля Назарчук. «Морквяні сніжинки»	Мульти-медійні технології	Створення персонального плаката «Коли я схвилюваний(-на)», що передбачає ідентифікацію індивідуальних способів самозаспокоєння та джерел соціальної підтримки з подальшою візуалізацією результатів рефлексії.
Мур-Маллінос Дженніфер. «Що б ти зробив...»	Рольова гра	Моделювання типових життєвих ситуацій шляхом рольових ігор із подальшим рефлексивним обговоренням емоцій, мотивів поведінки та ефективності обраних стратегій реагування.
Тетяна Стрижевська. «Шоколадний Кіт і Цукеркова Відьма»	Мульти-медійні технології	Групова робота з візуальними картами «точок сили», спрямована на виявлення проявів стійкості персонажів та усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів подолання труднощів.

Висновки. Результати теоретичного аналізу засвідчують, що стресостійкість молодших школярів є багатовимірним особистісним утворенням, формування якого потребує цілеспрямованої, системної й педагогічно виваженої роботи. Дитяча література, з огляду на її емоційно-ціннісний, дидактичний і терапевтичний потенціал, постає ефективним ресурсом розвитку самооцінки, емоційного інтелекту, соціальної підтримки та поведінкової саморегуляції дітей. Аналіз сучасних художніх текстів доводить, що вони репрезентують типові для сьогодення стресові ситуації й водночас пропонують моделі їх конструктивного подолання, що робить їх особливо важливими в умовах суспільної нестабільності та воєнних викликів.

Водночас доведено, що формувальний потенціал дитячої літератури реалізується лише за умови належного педагогічного супроводу, організації рефлексії та інтеграції інноваційних освітніх технологій. Поєднання читання з гейміфікацією, рольовими іграми, мультимедійними та кейс-технологіями сприяє створенню резильєнтного освітнього середовища, у якому дитина почувається емоційно захищеною та залученою.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному вивченні ефективності запропонованих методик та розробленні практико орієнтованих моделей використання дитячої літератури для формування стресостійкості школярів.

Література:

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: навчально-методичний посібник / С. Богданов та ін.; Київ: Універс. Вид-во «Пульсари», 2021. 368 с.
2. Здрілько О. Тривога і тривожність – як упоратися зі складними емоціями. *Нова Українська Школа*. 21.05.2021. URL: <https://nus.org.ua/2021/05/21/tryvoga-i-tryvozhnist-yak-uporatysya-zi-skladnymu-emotsiyamu/>
3. Іванцанич В. Стресостійкість учнівської молоді як науково-практична проблема. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Випуск 11. Том IX. С. 458–469.
4. Качак Т., Близнюк Т. Війна в сучасній українській літературі для дітей та юнацтва. *Наукові записки. Серія: Філологічні науки*. 2024. № 2 (209). С. 151-157. <https://doi.org/10.32782/2522-4077-2024-209-23>
5. Качак Т. Українська література для дітей та юнацтва: підручник. 3-тє вид., доповн. Київ: ВЦ: «Академія», 2025. 456 с.
6. Кокун 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.
7. Марченко Н. Катерина Єгорушкіна. Мої вимушені канікули. *Ключ*. URL: <https://chl.kiev.ua/KEY/Books/ShowBook/786>
8. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. *Методичний посібник / Упор. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілашук*. Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с. URL: https://cvschool6.at.ua/psiholog/profilaktika_stresovikh_rozladiv.pdf
9. Психологічний словник / авт.-уклад. Сиявський В., Сергєєнкова О.; за ред. Н. Побірченко. 336 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
10. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). № 4. С. 91 – 95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
11. Солдчук С. Є. Психологічні аспекти розвитку резильєнтності особистості. *Психологія особистості: історія, сучасність та перспективи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 22 листопада 2022 року) / ред.: С. Д. Максименко, В. В. Турбан*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.
12. Чедрик Н. І. Наративне занурення як чинник емоційної саморегуляції у дітей: роль читання в розвитку психологічної резильєнтності. *Modernization of today's science: experience and trends : collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the VIII International Scientific and Theoretical Conference* (Glasgow, Scotland, United Kingdom, May 30, 2025), NGO International Center of Scientific Research. Glasgow, 2025. С. 308–317.
13. Чистенко І. Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 204–207. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_43
14. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*. 2023. Вип. 16. С. 64-71. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/16_2023.pdf
15. Як говорити з дітьми про війну: список книжок українською. *BaraBooka*. <https://www.barabooka.com.ua/yak-govoriti-z-ditmi-pro-vijnu-spisok-knizhok-ukrainskoju/>
16. Britannica Dictionary definition of RESILIENCE. *Britannica. The Britannica Dictionary*. URL: <https://www.britannica.com/dictionary/resilience>

17. Cowen Emory L., Wyman Peter A.. Resilience in children: the nature and the importance of the concept. *Psicologia Escolar e Educacional*. 1998. V. 2. N. 3. P. 247–256. URL: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85571998000300004
18. Gebrael R., Maldonado-Duran J.M. The Kauai Longitudinal Study and Implications for Resilience in Children. In: Maldonado-Duran, J.M., Jimenez-Gomez, A., Maldonado-Morales, MX. (eds) *Handbook of Child and Adolescent Development and Education*. Springer, Cham, 2025. https://doi.org/10.1007/978-3-031-98319-1_29
19. Resilience. Merriam-Webster. *Merriam-Webster.com Dictionary*. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>
20. Wemer E. E.; Bierman J. M. & French, F. E. *The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1971.
21. Werner Emmy E. Looking for Trouble in Paradise: Some Lessons Learned from the Kauai Longitudinal Study. *Looking at Lives: American Longitudinal Studies of the Twentieth Century* / Ed.: Erin Phelps, Frank F. Furstenberg, Anne Colby. Russell Sage Foundation, 2002. P. 297 – 314.
22. Werner Emmy E. Resilience and Recovery: Findings from the Kauai Longitudinal Study. *Focal Point*. 2005. V. 19. N.1: Research, Policy, and Practice in Children’s Mental Health. P.11–14.

References:

1. Bohdanov S., et al. *Bezpechnyi prostir. Korektsiino-rozvytkova prohrama formuvannia stiikosti do stresu u ditei doshkilnoho viku ta shkolariv: Navchalno-metodychnyi posibnyk* [Safe Space. Correctional and developmental program for forming stress resilience in preschool and school children: Educational-methodical manual]. Kyiv: Univers. Vyd-vo «Pulsary», 2021. 368 p. [in Ukrainian].
2. Zdrilko O. Tryvoha i tryvozhnist – yak uporatysya zi skladnymy emotsiyamy [Anxiety and anxiousness – how to cope with difficult emotions]. *Nova Ukrainska Shkola*, 21.05.2021. Retrieved from: <https://nus.org.ua/2021/05/21/tryvoga-i-tryvozhnist-yak-uporatysya-zi-skladnymy-emotsiyamy/> [in Ukrainian].
3. Ivantsanych V. Stresostiikist uchnivskoi molodi yak naukovo-praktychna problema [Student youth resilience as a scientific and practical problem]. *Aktualni Problemy Psykholohii*, 2018. Vol. 11(IX). P. 458 – 469 [in Ukrainian].
4. Kachak T. B., Blyznyuk T. O. War in Contemporary Ukrainian Literature for Children and Youth. *Research bulletin. Series: Philological sciences*. 2024. Vol. 209. P. 151–157. <https://doi.org/10.32782/2522-4077-2024-209-23>
5. Kachak T. *Ukrainska literatura dlia ditei ta yunatstva* [Ukrainian literature for children and youth] (3rd ed.). K.: VC “Akademiia”, 2025. 456 p. [in Ukrainian].
6. Kokun O. M. Zhyttiistiikist i rezyliientnist liudyny v suchasnomu sviti: teoriia, doslidzhennia, praktyka [Life resilience and human resiliency in the modern world: Theory, research, practice]. Kyiv: Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuksa NAPN Ukrainy, 2025. 214 p. [in Ukrainian].
7. Marchenko N. Kateryna Yehorushkina. Moyi vymusheni kanikuly [My forced holidays]. *Kliuch*. Retrieved from: <https://chl.kiev.ua/KEY/Books/ShowBook/786> [in Ukrainian].
8. Romanovska D. D., Ilashchuk O. V. (Eds.). *Profilaktyka posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: psykholohichni aspekty* [Prevention of post-traumatic stress disorders: Psychological aspects]. Chernivtsi: Tekhnodruk, 2014. 133 p. Retrieved from: https://cvschool6.at.ua/psiholog/profilaktika_stresovykh_rozladiv.pdf [in Ukrainian].
9. Siniavskiy V., Serhieienkova O. *Psykholohichni slovnyk* [Psychological dictionary] / aut.-uklad.; za red. N. Pobirchenko. 336 p. Retrieved from: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf [in Ukrainian].

10. Slobodianyuk N.V. Stress Resistance as a Psychological Resource of the Personality in the Situation of Changes. *Vcheni Zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. 2024. Vol. 35(74). № 4. P. 91 – 95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14> [in Ukrainian].
11. Solodchuk S. Ye. Psykholohichni aspekty rozvytku rezyliientnosti osobystosti [Psychological aspects of personality resiliency development]. In S. D. Maksymenko & V. V. Turban (Eds.), *Psykhologhiia osobystosti: istoriia, suchasnist ta perspektyvy*. Kyiv: Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2022. [in Ukrainian].
12. Chedryk N. I. Naratyvne zanurennia yak chynnyk emotsiinoi samorehulii u ditei: rol chytannia v rozvytku psykholohichnoi rezyliientnosti [Narrative immersion as a factor of emotional self-regulation in children: The role of reading in the development of psychological resilience]. *Modernization of today's science: Experience and trends: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the VIII International Scientific and Theoretical Conference* (Glasgow, Scotland, United Kingdom, May 30, 2025), NGO International Center of Scientific Research, Glasgow. 2025. P. 308 – 317 [in Ukrainian].
13. Chystencko I.H. Adaptation peculiarities of students from different age groups to stressors. *Visnyk Chernihivskoho Natsionalnoho Pedagogichnoho Universytetu. Psykholohichni Nauky*. 2013. № 114. P. 204 – 207. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_43 [in Ukrainian].
14. Shyshin A., Ponomarenko T. Psychological Characteristics of Personality' Stress Resistance in Retractions Periods. *Visnyk of the Lviv University. Series Psychological sciences*. 2023. Issue 16. P. 64 – 71. Retrieved from: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/16_2023.pdf [in Ukrainian].
15. BaraBooka. Yak hovoryty z ditymy pro viinu: spysok knyzhok ukrainskoiu [How to talk with children about war: List of books in Ukrainian]. Retrieved from: <https://www.barabooka.com.ua/yak-govoriti-z-ditmi-pro-vijnu-spisok-knizhok-ukrainskoju/>
16. Britannica Dictionary definition of RESILIENCE. *Britannica. The Britannica Dictionary*. Retrieved from: <https://www.britannica.com/dictionary/resilience>
17. Cowen Emory L., Wyman Peter A.. Resilience in children: the nature and the importance of the concept. *Psicologia Escolar e Educacional*. 1998. V. 2. N. 3. P. 247–256. Retrieved from: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85571998000300004
18. Gebrael R., Maldonado-Duran J.M. The Kauai Longitudinal Study and Implications for Resilience in Children. In: Maldonado-Duran, J.M., Jimenez-Gomez, A., Maldonado-Morales, MX. (eds) *Handbook of Child and Adolescent Development and Education*. Springer, Cham, 2025. https://doi.org/10.1007/978-3-031-98319-1_29
19. Resilience. Merriam-Webster. *Merriam-Webster.com Dictionary*. Retrieved from: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>
20. Wemer E. E.; Bierman J. M. & French, F. E.. *The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1971.
21. Werner Emmy E. Looking for Trouble in Paradise: Some Lessons Learned from the Kauai Longitudinal Study. *Looking at Lives: American Longitudinal Studies of the Twentieth Century* / Ed.: Erin Phelps, Frank F. Furstenberg, Anne Colby. Russell Sage Foundation, 2002. P. 297 – 314.
22. Werner Emmy E. Resilience and Recovery: Findings from the Kauai Longitudinal Study. *Focal Point*. 2005. V. 19. N. 1: Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health. P. 11–14.

Дата першого надходження статті до видання: 03.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.02.2026