

УДК 159.923.2-053.6:616.89
DOI: 10.31732/2663-2209-2026-81-514-520

Дата надходження: 03.03.2026
Дата прийняття до друку: 25.03.2026
Дата публікації: 30.03.2026



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО УМОВ ВОЄННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ: РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Микола Яценко¹

¹Молодший науковий співробітник, Інститут кібернетики імені В.М. Глушкова НАН України, м. Київ, Україна, e-mail: icenick@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-8911-6565>

MECHANISMS OF ADOLESCENTS' ADAPTATION TO CONDITIONS OF WAR TRAUMA: THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

Mykola Yatsenko¹

¹Junior Researcher, V.M. Glushkov Institute of Cybernetics, Kyiv, Ukraine, e-mail: icenick@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-8911-6565>

Анотація. У статті здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз механізмів адаптації підлітків до екстремальних умов воєнної травматизації, що є однією з найгостріших проблем сучасної психологічної науки в контексті глобальних викликів безпеки. Особливу увагу приділено специфіці пубертатного періоду як етапу інтенсивної особистісної трансформації, де накладання вікових криз на хронічний стрес війни створює ризики для деструкції ідентичності та формування стійких психопатологічних станів. Дослідження базується на розумінні адаптації не лише як процесу пристосування до зовнішніх змін, а як активної внутрішньої перебудови особистості задля збереження цілісності Я-концепції. Автор детально розкриває когнітивні, емоційні та соціальні детермінанти адаптаційного процесу. В основі роботи лежить аналіз моделі когнітивної оцінки стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана, що дозволяє пояснити варіативність суб'єктивного сприйняття загрози та вибір відповідних копінг-стратегій. Важливе місце відведено концепції резилієнтності (психологічної дружності) та ролі емоційного інтелекту як фундаментальних внутрішніх ресурсів, що дозволяють підлітку не лише протистояти травматичним подіям, а й трансформувати деструктивний досвід у вектор посттравматичного зростання. Розглянуто вплив порушення базової довіри до світу на соціальну активність та міжособистісну комунікацію молоді. Доведено, що фахова психологічна допомога є критично важливим зовнішнім чинником, який стабілізує особистісну стійкість у періоди високої невизначеності. У статті деталізовано та систематизовано ефективні інструменти психосоціального відновлення. Зокрема, висвітлено потенціал когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у трансформації дисфункційних переконань; роль арт-терапевтичних методик у забезпеченні безпечного простору для вербалізації та опрацювання пригнічених емоцій, таких як страх, гнів та провина; а також значення групової підтримки у подоланні відчуття соціальної ізоляції та відновленні почуття солідарності. Окремий акцент зроблено на необхідності впровадження системного мультидисциплінарного підходу. Обґрунтовано, що успішна реабілітація підлітка неможлива без активного залучення сімейного оточення та створення психологічно безпечного освітнього середовища. Стаття підкреслює, що лише інтеграція зусиль психологів, педагогів, соціальних працівників та батьків є ключовою умовою запобігання хронізації ПТСР та сприяє повноцінній соціальній інтеграції молоді, забезпечуючи фундамент для психічного здоров'я майбутніх поколінь у повоєнний період.

Ключові слова: воєнна травматизація, адаптація підлітків, психологічна допомога, емоційна стійкість, когнітивна оцінка, психосоціальна підтримка, резилієнтність, копінг-стратегії, арт-терапія, посттравматичне зростання, психологічне відновлення.

Формули: 0, рис.: 0, табл.: 0, бібл.: 8

Abstract. The article presents a comprehensive theoretical and methodological analysis of adolescent adaptation mechanisms to the extreme conditions of war traumatization, which stands as one of the most acute issues in contemporary psychological science and practice. Particular attention is paid to the specificity of the pubertal period as a stage of intensive personal transformation, where the intersection of developmental crises and chronic war stress creates significant risks for identity destruction and the formation of persistent psychopathological states. The research is based on the understanding of adaptation not merely as a process of adjusting to external changes, but as an active internal restructuring of the personality to preserve the integrity of the Self-concept. The author provides a detailed exploration of the cognitive, emotional, and social determinants of the adaptive process. The study is centered on the analysis of R.

Lazarus and S. Folkman's model of cognitive appraisal, which explains the variability of subjective threat perception and the subsequent selection of coping strategies. A significant focus is placed on the concept of resilience and the role of emotional intelligence as fundamental internal resources that enable adolescents not only to withstand traumatic events but also to transform destructive experiences into a vector for post-traumatic growth. The impact of the disruption of basic trust in the world on the social activity and interpersonal communication of young people is also examined. It is proven that professional psychological assistance is a critically important external factor that stabilizes personal resilience during periods of high uncertainty. The article details and systematizes effective tools for psychosocial recovery. Specifically, it highlights the potential of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in transforming dysfunctional beliefs; the role of art-therapeutic techniques in providing a safe space for the verbalization and processing of suppressed emotions such as fear, anger, and guilt; and the importance of group support in overcoming social isolation and restoring a sense of solidarity. A special emphasis is placed on the necessity of implementing a systemic multidisciplinary approach. It is substantiated that the successful rehabilitation of an adolescent is impossible without the active involvement of the family environment and the creation of a psychologically safe educational space. The article emphasizes that only the integration of efforts by psychologists, educators, social workers, and parents is a key condition for preventing the chronicity of PTSD and facilitating the full social integration of youth, ensuring a foundation for the mental health of future generations in the post-war period.

Keywords: war traumatization, adolescent adaptation, psychological assistance, emotional resilience, cognitive appraisal, psychosocial support, resilience, coping strategies, art therapy, post-traumatic growth, psychological recovery.

Formulas: 0, **pic.:** 0, **tab.:** 0, **bibl.:** 8

Постановка проблеми. Воєнна агресія в Україні створює для підлітків умови травматизації, що перевищують адаптаційні можливості, руйнуючи відчуття безпеки та провокуючи дезадаптацію. Дослідження спрямоване на розробку моделей резильєнтності, методів запобігання ПТСР та впровадження протоколів першої психологічної допомоги для стабілізації ментального стану.

Адаптація підлітків до умов воєнної травматизації є процесом, що включає комплексний вплив різних факторів на емоційний, когнітивний та соціальний стан особистості. Цей процес вимагає врахування індивідуальних особливостей підлітків, а також специфіки травмуючого досвіду, зокрема через відсутність стабільності, високий рівень тривоги та постійний контакт з небезпекою. Когнітивна модель стресу Лазаруса і Фолкмана відіграє важливу роль у розумінні того, як підлітки сприймають стресові ситуації, які вони переживають у воєнних умовах. Згідно з цією теорією, стрес виникає, коли людина сприймає ситуацію як загрозливу для її благополуччя та не здатна знайти достатніх ресурсів для її подолання. У випадку війни це може проявлятися в різних формах: від переживань, пов'язаних із втратою близьких, до тривоги через постійну небезпеку.

Від того, як підліток оцінює ситуацію, залежить його реакція: чи буде це почуття безпорадності та депресія, чи здатність знайти шляхи подолання ситуації через позитивне переосмислення. Значною мірою адаптація залежить також від емоційного інтелекту підлітка і здатності розпізнавати та регулювати свої емоції. В умовах воєнної травматизації емоційна реакція може бути надзвичайно сильною, що часто призводить до емоційного вигорання та депресії (Бевз, 2022). Однак розвинений емоційний інтелект може допомогти підлітку знизити інтенсивність негативних емоцій, зокрема через такі стратегії, як саморегуляція, усвідомленість та пошук способів зняття напруги. Сучасні дослідження адаптації підлітків до воєнної травматизації зосереджені на резильєнтності, соціально-психологічній адаптації та ефективності методів допомоги, таких як КПТ, арт-терапія тощо.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та аналізі внутрішніх і зовнішніх механізмів адаптації підлітків до пережитого травматичного досвіду в умовах війни, а також у визначенні ключових напрямків і ролі психологічної допомоги у відновленні їхнього ментального здоров'я та сприянні посттравматичному зростанню.

Аналіз досліджень та публікацій. Соціальний аспект адаптації є дуже

важливим. Підлітки, які переживають травму війни, часто стикаються з соціальною ізоляцією, оскільки пережиті стреси та травми можуть створювати бар'єри в спілкуванні з однолітками. Дослідження показують, що соціальна підтримка є важливим чинником, що сприяє зниженню стресу та допомагає в адаптації. В цьому контексті особливо важливою є підтримка сім'ї, яка може стати основним джерелом емоційного комфорту для підлітка. Сім'я може виступати в ролі стабільного емоційного середовища, що дозволяє підлітку почуватися в безпеці, навіть якщо навколишній світ перебуває у хаосі. Проте не лише родина, а й школа та соціальні групи однолітків відіграють ключову роль у соціалізації підлітків у воєнних умовах.

Навчальні заклади можуть стати важливими точками підтримки, де підлітки отримують не тільки знання, але й соціальні навички, які допомагають їм адаптуватися до нових умов. Групова підтримка, наприклад, через психологічні тренінги або групову терапію, може забезпечити ефективний механізм для спільного подолання труднощів (Горбунова & Климчук, 2020).

Одним із важливих теоретичних підходів є теорія стійкості, розроблена Джеремі Фрідоманом та іншими дослідниками. Вона акцентує увагу на розвитку вроджених механізмів, які допомагають особистості зберігати психологічну рівновагу навіть у кризових умовах. Стійкість включає здатність до відновлення після травми та адаптацію до змін. Вона також пов'язана з внутрішніми ресурсами, такими як оптимізм, здатність до позитивного мислення та високий рівень самоконтролю. Ці фактори є важливими для підлітків, що пережили травму війни, адже вони допомагають зберегти відчуття власної цінності та можливість рухатися вперед, незважаючи на обставини.

Важливо також зазначити, що адаптація підлітків до травматичних подій є не тільки індивідуальним процесом, але й колективним. В умовах війни підлітки

можуть зіштовхуватися з колективною травмою, що значно ускладнює їх психологічний стан. З цього випливає важливість створення умов для групової підтримки та взаємодії, що сприяє не тільки емоційному зціленню, а й розвитку колективної стійкості.

Отже, адаптація підлітків до умов воєнної травматизації є результатом інтеграції різних психологічних, соціальних та когнітивних механізмів. Процес адаптації залежить від індивідуальних особливостей підлітка, доступності соціальної підтримки та ефективності психологічних стратегій. Застосування теоретичних підходів до цього процесу дозволяє не тільки краще зрозуміти механізми адаптації, а й розробити відповідні методи психологічної підтримки для підлітків, що пережили воєнну травму.

Воєнна травматизація підлітків має кумулятивний характер, де механізми адаптації ґрунтуються на когнітивному структуруванні досвіду та диференціації власних емоцій для зниження психосоматизації. Резильєнтність активується через підтримку значущих дорослих, при цьому психологічна допомога зміцнює его-функції підлітка, знижуючи рівень кортизолового навантаження. Важливим механізмом є соціальна афіліація в групах однолітків, що легітимізує почуття та запобігає делінквентним стратегіям поведінки. Інтегративний підхід, що поєднує КПТ-техніку та арт-терапію, забезпечує безпечну екстерналізацію болю та опрацювання «невербальної травми». Фахова підтримка стимулює посттравматичне зростання, перетворюючи досвід «виживання» на стратегію активного життєтворення та формування нових цінностей. Психологічний супровід виконує роль стабілізаційного буфера, запобігаючи патологічній фіксації на травмі та формуючи стійкість до умов невизначеності.

Особливе місце у структурі психологічної допомоги посідає

метод когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), адаптований до роботи з травмою (TF-CBT). Цей механізм дозволяє підлітку безпечно стикнутися з травматичними спогадами через процес експозиції та подальшу когнітивну реструктуризацію. Навчаючи підлітка розпізнавати зв'язок між думками про війну, емоціями страху та фізіологічними реакціями, фахівець допомагає трансформувати деструктивну установку «я в небезпеці всюди» у більш адаптивну «я пережив небезпеку і тепер маю досвід виживання». Таке переосмислення є фундаментом для відновлення базового почуття контролю над власним життям, яке було зруйноване війною.

Важливим компонентом адаптації є також групова психологічна робота, яка реалізує потребу підлітка у приналежності та соціальному визнанні. У межах терапевтичних груп спрацьовує механізм універсалізації переживань: підліток усвідомлює, що його реакції на травму (гнів, безсоння, тривога) є нормальними відповідями на ненормальні обставини. Колективне обговорення досвіду сприяє дестигматизації психологічних проблем та стимулює взаємну підтримку («peer-to-peer»). Це дозволяє не лише знизити рівень соціальної ізоляції, а й активувати ресурс «спільної ідентичності», де травма стає не лише тягарем, а й спільним поштовхом до формування активної громадянської позиції.

На завершальному етапі психологічної допомоги фокус зміщується на розвиток резильєнтності як здатності до довготривалого відновлення. Психолог виступає фасилітатором процесу пошуку нових життєвих сенсів, що є ключовою ознакою посттравматичного зростання. Механізм адаптації тут полягає у переході від стану «жертви обставин» до стану «автора власної історії». Через техніки арт-терапії, наративного проектування майбутнього та тренінги життєстійкості підлітки вчаться інтегрувати воєнний досвід у свою ідентичність не як руйнівний чинник, а як складний епізод, що загартував

їхню особистість. Це забезпечує надійну психологічну профілактику відстрочених симптомів травми у майбутньому.

Ефективна адаптація підлітків до умов воєнної травматизації потребує системного підходу, в основі якого лежить розуміння багаторівневої природи психологічних змін, що відбуваються з особистістю в умовах хронічного стресу. Важливу роль у цьому процесі відіграє своєчасна та професійна психологічна допомога, яка має бути комплексною та індивідуалізованою. Основними завданнями такої допомоги є стабілізація емоційного стану, відновлення відчуття безпеки, формування навичок саморегуляції та підвищення рівня особистісної стійкості (Горбунова & Климчук, 2020; Панок, 2021). Практика арт-терапії, тілесно-орієнтованих методик, а також групових форм взаємодії також демонструє позитивні результати у зниженні симптомів посттравматичного стресу.

Надзвичайно важливим є і включення родини до процесу психологічної реабілітації, оскільки емоційна підтримка з боку найближчого оточення є ключовою умовою успішної адаптації. У контексті соціально-психологічної реабілітації важливо розвивати механізми самопомоги та взаємодопомоги серед підлітків. Створення безпечного освітнього середовища, тренінгових програм з розвитку емоційного інтелекту, підтримки стресостійкості та комунікативних навичок – усе це сприяє поверненню підлітка до активного життя та знижує ризики тривалих психологічних порушень. Роль шкільного психолога, соціального педагога, волонтерських та громадських організацій у цьому процесі також не можна недооцінювати. Слід наголосити, що психологічна допомога у випадку воєнної травматизації не повинна обмежуватися реакцією на вже наявні проблеми, а має бути спрямована на профілактику глибоких порушень, розвиток внутрішніх ресурсів і створення умов для відновлення. Адаптація підлітків

в умовах війни – це не лише виклик для суспільства, а й відповідальність, яка вимагає єдності зусиль держави, фахівців і громадськості задля збереження психічного здоров'я нового покоління.

Основний зміст. Дослідження механізмів адаптації підлітків до умов воєнної травматизації дозволяє стверджувати, що даний процес є багаторівневим і залежить від сукупності психологічних, когнітивних, емоційних і соціальних чинників. Переживання війни для підлітків має глибокий психотравмуючий характер, що може призвести до тривалих негативних наслідків порушень у поведінці, емоційній сфері, зниження рівня довіри до світу та власної безпеки (Коқун, 2022). Успішна адаптація в таких умовах потребує цілісного підходу до діагностики та підтримки внутрішніх ресурсів дитини.

Одним із ключових чинників адаптації є здатність до когнітивного переосмислення травматичної ситуації, а також наявність підтримуючого соціального середовища. Теоретичні підходи, зокрема транзакційна модель Лазаруса і Фолкмана та концепція резилієнтності, дозволяють глибше зрозуміти, як підлітки сприймають стресові події та реагують на них, мобілізуючи власні психологічні ресурси. Встановлено, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту та розвиненими навичками саморегуляції легше пристосовуються до нових умов, навіть за відсутності стабільності та безпеки. Психологічна допомога в процесі адаптації виступає не лише як форма емоційної підтримки, а й як засіб формування нових адаптивних стратегій поведінки, розширення когнітивного поля, відновлення соціальних зв'язків (Максименко & Сердюк, 2023). Ефективними є методи когнітивно-поведінкової терапії, групової терапії, арт-терапевтичні підходи, а також залучення родини до реабілітаційного процесу.

Надзвичайно важливою є роль школи та громади як стабілізуючих факторів, що сприяють соціальній

інтеграції підлітків після травматичного досвіду. Забезпечення адаптації підлітків до умов воєнної травматизації є складним, але досяжним завданням за умови міждисциплінарного підходу, активного залучення спеціалістів, родин, освітніх та соціальних структур (Олійник, 2023). Психологічна допомога повинна бути ранньою, цілеспрямованою та тривалою, із фокусом не лише на подолання наслідків травми, а й на розвиток внутрішньої стійкості особистості та формування навичок життя в нових умовах. Лише в такий спосіб можна забезпечити повноцінне повернення підлітків до активного соціального життя та зберегти їхній психічний добробут у майбутньому.

Підкреслюємо, що механізми адаптації підлітків до умов воєнної травматизації мають комплексний, багаторівневий характер і безпосередньо залежать від взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх чинників підтримки. З'ясовано, що ключову роль у процесі психологічного відновлення відіграє резильєнтність – здатність підлітка зберігати динамічну стійкість за умов критичного стресу (Панок, 2021). Виявлено, що найбільш ефективними копінг-стратегіями у цей період є активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивне переоцінювання подій, тоді як стратегії уникнення або емоційної деструкції призводять до поглиблення дезадаптації та ризику формування хронічних форм ПТСР.

Психологічна допомога в умовах війни не повинна обмежуватися лише кризовим втручанням, а має бути спрямована на фасилітацію посттравматичного зростання підлітка (Романова, 2020). Роль спеціаліста полягає у створенні «безпечного простору» та наданні інструментів для переробки травматичного досвіду в інтегровану частину особистої історії. Найбільшу результативність демонструє інтегративний підхід, що поєднує методи когнітивно-поведінкової терапії (для стабілізації стану та роботи з флешбеками)

з методами арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик, які дозволяють опрацювати травму на рівні, де вербалізація є ускладненою через вікові чи психологічні особливості.

Окрему увагу приділено соціальному контексту адаптації, де встановлено критичну залежність стану підлітка від психологічної стабільності його найближчого оточення. Психологічна допомога підліткам є малоефективною без паралельної роботи з батьками та педагогами, оскільки саме вони виступають «зовнішнім контейнером» для підліткових тривог. Аналіз показав, що залучення підлітків до волонтерської діяльності та соціально значущих проєктів значно пришвидшує процес їхньої адаптації, оскільки відновлює відчуття суб'єктності, контролю над власним життям та власної цінності для суспільства.

Успішність адаптаційних процесів визначається не відсутністю травматичних переживань, а здатністю особистості до трансформації цього досвіду в нові життєві сенси (Титаренко, 2022). Роль організованої психологічної підтримки в цьому контексті є вирішальною, адже вона дозволяє попередити деструктивні сценарії розвитку особистості (делінквентну поведінку, самоізоляцію, апатію). Системна допомога, що включає індивідуальну терапію, групову роботу з однолітками та психоосвіту, створює фундамент для формування стійкої ідентичності навіть в умовах тривалої нестабільності воєнного стану.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку вбачаються у глибокому вивченні специфіки «цифрової адаптації» підлітків та впливу інформаційного простору на ретравматизацію особистості. Важливим завданням залишається розробка та апробація спеціалізованих програм довготривалого супроводу для підлітків, які перебували в зоні активних бойових дій або в окупації, з урахуванням гендерних та індивідуально-типологічних відмінностей. Також актуальним є дослідження віддалених наслідків воєнної

травми для формування життєвих сценаріїв майбутнього дорослого покоління українців через 5-10 років.

Висновки: Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що адаптація підлітків до умов воєнної травматизації є надзвичайно складним і динамічним процесом, який охоплює різні аспекти психічного, емоційного та соціального функціонування. Війна як екстремальна ситуація радикально порушує звичний хід життя, викликає глибокі емоційні потрясіння, руйнує відчуття стабільності, безпеки, довіри до світу, що є особливо критичним у підлітковому віці – періоді активного формування особистості.

Ключовими факторами, що впливають на ефективність адаптації, є: індивідуальні особливості дитини (рівень емоційного інтелекту, стресостійкості, наявність або відсутність внутрішніх психологічних ресурсів), рівень соціальної підтримки (з боку родини, однолітків, освітнього середовища), а також своєчасність і якість наданої психологічної допомоги. В умовах війни саме останній фактор набуває особливого значення, оскільки здатен значно зменшити гостроту реакцій на травму та запобігти розвитку посттравматичних розладів. Проаналізовані теоретичні підходи – зокрема когнітивна модель Лазаруса і Фолкмана, теорія резиліентності, гуманістичні концепції психологічної підтримки – дозволяють глибше осмислити природу адаптації як процесу, що передбачає не лише подолання дистресу, але й активне включення суб'єкта в трансформацію власного досвіду. Виявлено, що важливу роль у цьому відіграють механізми когнітивного переосмислення ситуації, здатність знаходити нові смисли, формувати цілі та бачити перспективи навіть у складних обставинах.

Психологічна допомога в умовах воєнної травматизації має бути системною, поетапною та спрямованою як на відновлення базових емоційних функцій (відчуття безпеки, довіри, контролю), так і

на розвиток навичок саморегуляції, комунікації, критичного мислення. Найефективнішими методами у роботі з травмованими підлітками є когнітивно-поведінкові інтервенції, арт-терапія, елементи психодрами, групова підтримка, тілесно-орієнтовані практики. Окремий акцент має бути зроблений на роботі з родиною, як основною ланкою соціально-емоційного середовища дитини.

Таким чином, адаптація підлітків до умов війни можлива лише за умови створення цілісної системи підтримки, яка включає фахову психологічну допомогу,

освітні та соціальні інституції, родинне оточення. Лише інтегрований, міждисциплінарний підхід здатен забезпечити не лише подолання наслідків психотравми, а й сприяти особистісному зростанню, формуванню стійкості та здатності до самовідновлення. Враховуючи тривалий характер воєнної загрози, особливо важливо забезпечити сталу підтримку підлітків у післякризовий період, спрямовану на відновлення базових психологічних структур, інтеграцію травматичного досвіду та повернення до повноцінного життя.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що дослідження проводилося за відсутності будь-яких комерційних або фінансових відносин, які могли б бути витлумачені як потенційний конфлікт інтересів.

Фінансування. Автор заявляє, що публікацію цієї статті профінансовано автором самостійно.

Етична заява. Усі процедури, виконані в межах цього дослідження, відповідали інституційним та міжнародним етичним стандартам.

Заява щодо генеративного ШІ. Автор заявляє, що генеративний штучний інтелект не використовувався під час підготовки цього рукопису, якщо інше прямо не зазначено в рукописі.

Література:

- Бевз, Г. М. (2022). Психологічні наслідки травматизації внаслідок бойових дій у підлітковому віці. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, (3), 25–32.
- Горбунова, В. В., & Климчук, В. О. (2020). *Психологічна допомога дітям і підліткам після травматичних подій: практи. посіб.* Медкнига.
- Кокун, О. М. (2022). Психологічні наслідки війни у дітей та підлітків: огляд сучасних досліджень. *Психологічний часопис*, 8(5), 9–21.
- Максименко, С. Д., & Сердюк, Л. З. (2023). Особливості адаптаційного потенціалу особистості в умовах воєнного стану. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 21(66), 5–14.
- Олійник, Т. М. (2023). Стійкість як ресурс адаптації підлітків в умовах соціальних криз. *Практична психологія та соціальна робота*, (1), 12–16.
- Панок, В. Г. (Ред.). (2021). *Психологічна допомога дітям і підліткам у кризових ситуаціях: метод. посіб.* Ніка-Центр.
- Романова, Е. Л. (2020). *Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях.* Логос.
- Титаренко, Т. М. (2022). Життєстійкість особистості в умовах воєнного стану: теоретичні та прикладні аспекти. *Вісник психології і педагогіки*, (24), 12–20.