

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Травмоване дитинство:
психологічні проблеми
особистісного та соціального
становлення дітей та молоді
в умовах війни та
поствоєнного періоду**



УДК 159.9+ 316.6

Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в умовах війни та поствоєнного періоду : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 листопада 2025 року, м. Рівне). Упоряд. Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова. Рівне : РДГУ, 2025. 178 с.

Рекомендовано до випуску Вченою радою
Рівненського державного гуманітарного університету
(протокол № 13 від 18.12.2025 р.).

Матеріали подаються у авторській редакції. Редакційна колегія може не поділяти поглядів авторів. Відповідальність за зміст матеріалів, точність наведених фактів, цитат, посилань на джерела, достовірність інформації та дотримання норм авторського права несуть автори.

Висновок. Взаємна адаптація партнерів є провідним чинником психологічного благополуччя молодого подружжя. Порушення психологічних кордонів зумовлює емоційну нестійкість, конфліктність та зниження резильєнтності пари. Емоційно-комунікативна компетентність та рольова узгодженість визначають успішність адаптації, рівень довіри та задоволеність стосунками. Інтеграція результатів двох досліджень дозволила сформулювати комплексну модель благополуччя молодої сім'ї. Арт-терапевтичні та КПТ-техніки є ефективними засобами підвищення адаптивності, формування кордонів та покращення взаємодії партнерів.

Список використаних джерел

1. Капська А.Й. Молода сім'я: проблем та умови її становлення Київ : ДЦССМ, 2003. 184 с.
2. Мельничук С.К Соціально психологічні особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі. *Наукові записки*. Випуск 201. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. С.112-117.
3. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї: навч.посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

Дружиніна Інна

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології,
психодіагностики та психотерапії
Рівненського державного гуманітарного університету
(м. Рівне)*

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ: РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

У сучасних умовах суспільних трансформацій, економічної нестабільності, військової агресії та постійних соціальних змін хронічний стрес стає типовим станом значної частини українського населення. На відміну від гострого стресу, який має короткотривалий адаптивний характер, хронічний стрес спричиняє тривале психоемоційне напруження, зниження працездатності та погіршення психологічного благополуччя. Тривале напруження призводить до виснаження психофізіологічних ресурсів особистості, що підвищує ризик розвитку тривожних, депресивних та психосоматичних порушень.

У цьому контексті особливої уваги заслуговують два ключові психологічні ресурси: емоційна регуляція та соціальна підтримка, які суттєво впливають на здатність особистості адаптуватися до стресових життєвих обставин.

Мета статті – проаналізувати теоретичні підходи українських дослідників до проблеми впливу хронічного стресу на психологічне благополуччя та розкрити роль емоційної регуляції й соціальної підтримки в його подоланні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема психологічного благополуччя розглядалася в українській психології з різних позицій – гуманістичної, когнітивної, діяльнісної та екзистенційної. На думку Т.Титаренко [4], психологічне благополуччя формується як результат внутрішньої узгодженості особистості, здатності знаходити сенс у власному житті та ефективно адаптуватися до змін. У стані хронічного стресу ця узгодженість порушується, знижуючи рівень життєстійкості та адаптаційні можливості.

Українські дослідження хронічного стресу В.Панок, О.Чабан підкреслюють, що довготривалий психоемоційний тиск зумовлює зниження стресостійкості, посилення емоційної вразливості та погіршення процесів саморегуляції. Особливо це актуально для

військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, освітян та студентів, які перебувають у стресогенних умовах.

Психологічне благополуччя в таких обставинах залежить від індивідуальних та соціальних ресурсів, серед яких чільне місце займає емоційна регуляція – здатність керувати власними емоційними станами, та соціальна підтримка – система соціальних взаємин, що забезпечує емоційну, інформаційну та практичну допомогу.

У праці Л.Карамушки та Н.Терещенко [2] зазначено, що емоційна регуляція є центральним механізмом збереження психічного здоров'я та адаптації особистості до стресу. Вона дозволяє людині контролювати інтенсивність негативних переживань, оптимізувати поведінкові реакції та підтримувати психоемоційну рівновагу.

Українські автори виділяють такі ключові стратегії емоційної регуляції:

1. Когнітивне переосмислення (переоцінювання) – здатність змінити інтерпретацію ситуації таким чином, щоб зменшити її негативну емоційну значущість.
2. Емоційне прийняття – розуміння і прийняття власних емоцій без їх пригнічення.
3. Експресивне стримування – контроль зовнішнього прояву емоцій, яке, однак, за надмірного використання може погіршувати благополуччя.
4. Проактивна саморегуляція – свідоме планування поведінки для запобігання стресу.

У дослідженні Є.Базики [1] показано, що високий рівень емоційної регуляції прямо корелює з показниками психологічного благополуччя в дорослому віці. Люди, які активно використовують стратегії переосмислення, демонструють вищу стійкість до хронічного стресу, тоді як домінування стратегій гальмування емоцій пов'язане з емоційним виснаженням.

Соціальна підтримка – один із найбільш досліджуваних буферів стресу в українській психології. На думку Н.Пов'якель [3], соціальна підтримка виконує функцію «психологічного захисного поля», що знижує інтенсивність переживань та сприяє відновленню емоційних ресурсів.

Під соціальною підтримкою зазвичай розуміють:

- емоційну підтримку (співчуття, турбота, довіра);
- інформаційну підтримку (поради, знання, допомога в розв'язанні проблем);
- інструментальну підтримку (конкретні дії чи матеріальна допомога);
- оцінювальну підтримку (зворотний зв'язок, визнання).

У працях Т.Титаренко та О.Лебедевої [4] наголошується, що соціальна підтримка не лише зменшує стресові реакції, а й сприяє відновленню відчуття життєвого контролю, впевненості та емоційної стабільності. Люди, які мають ширші соціальні зв'язки, рідше демонструють симптоми депресії та тривоги в умовах тривалого стресу. Інші дослідження воєнного часу [5] підтверджують, що соціальна підтримка є ключовим предиктором психологічної стійкості, зокрема серед військових та ВПО. Підтримка сім'ї, друзів і громади відіграє важливу роль у зменшенні переживань, нормалізації емоційної сфери та запобіганні хронічному стресу.

Взаємодія цих двох ресурсів формує інтегральну систему психологічного захисту. Емпіричні дані [6] показують, що соціальна підтримка підсилює ефективність емоційної регуляції. Люди, які мають близькі соціальні зв'язки, легше застосовують адаптивні стратегії переосмислення. Емоційна регуляція підвищує здатність отримувати соціальну підтримку. Емоційно стабільні люди легше комунікують про власні потреби та отримують допомогу.

Наявність підтримки пом'якшує негативний вплив неадаптивних стратегій. Навіть якщо людина схильна до емоційного гальмування, соціальні ресурси можуть компенсувати цей фактор. Таким чином, емоційна регуляція та соціальна підтримка працюють синергічно, створюючи систему захисту від хронічного стресу.

Висновок. Психологічне благополуччя в умовах хронічного стресу значною мірою залежить від рівня сформованості емоційної регуляції та доступності соціальної підтримки. Українські дослідження підтверджують, що ці ресурси є ключовими чинниками стійкості, адаптації та емоційного здоров'я сучасної особистості.

Емоційна регуляція забезпечує внутрішній контроль над емоційними реакціями, тоді як соціальна підтримка забезпечує зовнішній ресурс допомоги та взаємодії. Їхня взаємодія дозволяє мінімізувати наслідки хронічного стресу, що особливо важливо в умовах сучасних соціальних викликів.

Перспективними напрямками майбутніх досліджень є вивчення впливу соціально-психологічних інтервенцій на розвиток навичок емоційної регуляції та розширення соціальних мереж підтримки в різних групах населення.

Список використаних джерел

1. Бази́ка Є.Л. Взаємозв'язок емоційної стійкості та психологічного благополуччя осіб періоду середньої дорослості *Психологія та соціальна робота*. 2022. № 1–2(55–56). С. 34–42.
2. Карамушка Л.М., Терещенко Н.В. Психологічні механізми емоційної регуляції в професійній діяльності *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2018. № 4(71). С. 15–21.
3. Пов'якель Н.І. Соціальна підтримка як чинник подолання стресу: теоретичний аналіз *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 12, вип. 9. С. 112–120.
4. Титаренко Т.М., Лебедева О.М. Психологічне благополуччя особистості: життєстійкість, сенси, соціальні ресурси *Соціальна психологія*. 2020. № 2(76). С. 25–36.
5. Панок В.Г. Психологічна стійкість у період воєнних дій: соціально-психологічний вимір *Проблеми політичної психології*. 2022. Вип. 20. С. 48–58.
6. Розова Т.О. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя: інтегративний підхід *Психологічні науки*. 2025. № 3. С. 72–80.

Дяченко Тетяна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Державного університету «Житомирська політехніка»,
(м. Житомир)

ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З АДИКТИВНИМИ РОЗЛАДАМИ

Агресія у військовослужбовців з адиктивними розладами є складним багатовимірним феноменом, який формується на перетині біологічних, психологічних, соціальних і ситуативних чинників. Сучасні воєнні події спричинили різке зростання кількості військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій із вираженими симптомами емоційної дестабілізації, підвищеною дратівливістю та схильністю до різних форм агресивних реакцій.

Порушення емоційної регуляції часто поєднується з адиктивною поведінкою, що стає хибним механізмом подолання стресу і, у свою чергу, посилює агресивність. Це створює світову проблему, яка особливо актуальна для України, адже кількість військовослужбовців, що потребують психологічної підтримки через агресивні прояви та залежності, неухильно зростає у міру продовження бойових дій.

У науковій літературі агресія визначається як поведінка або емоційний стан, спрямований на заподіяння шкоди або демонстрацію ворожості. Військова специфіка ускладнює її структуру, оскільки бойова підготовка і реальний досвід участі в бойових діях певною мірою нормалізують агресію як спосіб виживання [3, с. 216]. У мирному середовищі

ЗМІСТ

Артемова Ольга, Кондратюк Наталія	Комунікативна компетентність медичної працівників як умова успішної соціально-психологічної адаптації	4
Артемова Ольга, Рачинська Олеся	Вплив професійної самоефективності персоналу на його суб'єктичне благополуччя в умовах війни	7
Баратюк Артем	VR- тренінги соціальних навичок для дітей та підлітків, які мають труднощі в спілкуванні через травму	9
Безручук Світлана, Армеева Єлизавета	Емпіричне дослідження психологічних особливостей мотиваційні сфери здобувачів фахової передвищої освіти	11
Беляєва Наталія, Гузь Наталія	Особливості прояву синдрому емоційного вигорання у психологів та засоби його подолання	13
Бойчук Тарас	Особливості підвищення резильєнтності та опрацювання травматичного досвіду в короткочасній EMDR терапії онлайн з людьми, що постраждали від війни	15
Борисова Олександра	Вплив війни на дітей і підлітків: психоемоційні стани та копінг-стратегії молоді	17
Бура Валерія	Вивчення когнітивного навантаження в умовах багатозначності	19
Варушко Юлія	Психологічні механізми подолання кризових станів	22
Гапоненко Лариса	Терапевтичний діалог стабілізації психіки дошкільнят з конфліктною поведінкою	25
Данильченко Олександр	Війна як чинник трансформації мотиваційних установок щодо батьківства в молодих сім'ях	30
Dombrovskis Valerijs, Guseva Svetlana	Family and School Factors in the Psychological Adaptation of War-Traumatized Children (<i>Роль сім'ї і освітнього середовища у психологічній адаптації дітей, що пережили травматичний досвід війни</i>)	31
Дорошенко А.	Синдром відкладеного життя як феномен психічного буття особистості в умовах війни	33
Драна Ірина	Психологічні кордони і адаптаційні процеси як взаємопов'язані чинники стресостійкості партнерів	35
Дружиніна Інна	Психологічне благополуччя в умовах хронічного стресу: роль емоційної регуляції та соціальної підтримки	37

Єсіна Олеся	Вплив кумулятивного стресу на психологічне благополуччя особистості	39
Дяченко Тетяна	Особливості агресивної поведінки військовослужбовців з адиктивними розладами	41
Журигора Вікторія	Особливості Я-концепції осіб зі сценічними бар'єрами	44
Жучинська Олена	Програма психологічної реабілітації «Відновлення цілісності та ресурсу через гештальт-підхід»	47
Заводовський Анатолій	Особливості розгляду кейсів травмованого дитинства у полімодальній багатофокусній супервізії	48
Piško Dzintra	Coping Strategies of Primary School Children in the Context of Crisis-Related Situations	51
Казанцев Володимир	Інтерпретація як метод відновлення особистості внаслідок травми	53
Козігора Марія	Емоційна безпека дитини як чинник подолання наслідків психологічної травми	54
Короваєнко Поліна	Використання техніки ебру в арт-терапії для зниження рівня тривожності та страху у підлітків	56
Король Олена, Кощенко Олександра	Психоемоційний стан як фактор впливу на навчальну діяльність здобувачів ФДПО в умовах війни	58
Котлік Наталія	Самооцінка та навчальна мотивація підлітків в умовах психологічної травматизації війною: вікові та статеві особливості	61
Котлубовська Алла	Психологічні особливості зв'язку читацької активності, тривожності та емоційного стану молоді	63
Кулакова Лариса	Колективна травма української нації крізь призму дитинства	64
Кулаков Руслан	Роль батьківських виховних практик та соціальних установок у формуванні просоціальної поведінки дітей і підлітків в реаліях повномасштабної війни	67
Кутєпова-Бредун В. Текут'єва Д.	Особливості прокрастинації у студентів-психологів	70
Кучеренко Наталія	Емоційний інтелект як чинник запобігання синдрому емоційного вигорання в колективі	72
Ларіна Тетяна	Когнітивна стійкість учасників освітнього простору як запорука безпечної поведінки в екологічному контексті	75

Максимюк Тетяна	Світовий досвід мультидисциплінарної підтримки дітей к кризових ситуаціях	77
Малигін Олександр	Компульсивний проміскуїтет у юнацькому віці: психологічні механізми, фактори ризику та поведінкові патерни	79
Міненко Ольга	Методи формування стресостійкості підлітків воєнного конфлікту	83
Мельничук Ірина	Сімейна резильєнтність як ресурс подолання воєнних викликів	85
Михальчук Антоніна	Використання притч та метафоричних історій як інструментів стабілізації, відновлення та ресурсності дітей в освітньому середовищі в період війни	87
Молочко Ярослав	Нарцисична спрямованість як результат адаптивних відповідей на стрес у дитинстві	90
Онопрійчук Сергій	Роль страху у процесах саморегуляції поведінки особливості в умовах війни	93
Опанасюк Ірина	Техніка «колаж» як засіб творчого самовираження старшокласників в умовах сьогодення	96
Паламарчук Владислав	Дослідження готовності особового складу ДСНС України до виконання професійних обов'язків	100
Панько Ірина	Особливості профілактики професійного вигорання	102
Папченко Юлія, Волошина Валентина	Соціально-психологічні виклики к підтримці дітей під час військової агресії	105
Пінська Олена	Комунікативна толерантність освітян як детермінанта збереження безпечного освітнього середовища у воєнних реаліях	107
Перебойчук К., Лапшова Н.	Самооцінка та емоційний інтелект як особистісні чинники саморегуляції та профілактики агресивних проявів у підлітковому віці	109
Петренко Ганна	Дослідження впливу мотиву вибору шлюбного партнера на подружні взаємини	111
Поліщук Тетяна	Сресостійкість лікарів фізичної та реабілітаційної медицини у період війни: психологічні чинники, ризики та ресурси адаптації	113

Прокопук Ірина	Основні напрямки дослідження життєстійкості у психологічній науці	115
Прудка Лілія	Вікові кризи та їх роль у формуванні психічних розладів: клініко-психологічний підхід	117
Рибак Юрій	Особливості впливу тривожності на тілесне здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях	120
Reznik Alexander	Risky behavior of Israel teenagers during periods of military conflicts, terroristic and rocket attacks (<i>Ризикова поведінка ізраїльських підлітків у періоди воєнних конфліктів, терористичних атак та ракетних обстрілів</i>)	123
Роженко Юлія	Основні підходи до вивчення конфлікту і конфліктної поведінки у сучасній науці	125
Руденко Володимир, Руденко Наталія	Аналіз переживання різних типів травматичних подій підлітками і юнаками	129
Рудюк Олег	Психологічні ресурси подолання особистісної кризи зайнятості у безробітній молоді	130
Синягівська Вікторія	Психологічні ресурси розвитку життєстійкості особистості в умовах війни	133
Стрельченко Наталія	Психологічні захисні стратегії військовослужбовців з різним рівнем бойового досвіду	134
Ставицька Олена, Артемук Олександра	Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресового розладу у волонтерів в умовах війни	137
Сторож Олена	Групова психотерапія як ресурс збереження особистісного благополуччя сучасної молоді в умовах війни	140
Токарева Наталя	Полімодальні сценарії травматизації підлітків в умовах воєнного часу	142
Умерова Наталя	Психологічна підтримка дітей в умовах постійних повітряних тривог	145
Учитель Інна, Варушка Юлія	Стиль сімейного виховання та схильність підлітків до невротизації	147
Uzole Tatjana, Zīmele Santa	Psychological Coping Strategies of Ukrainian Refugee Adolescents: Social Adaptation and Maladaptation – A Case Study of a Latvian School	149

Фесюк Владислав	Теоретичні аспекти дослідження феномену багатозначності особистості	154
Хватова Олена, Вернидуб Юлія	Освітнє середовище як простір психологічного відновлення і безпеки дітей війни	156
Шаповалов Андрій	Вплив воєнної травматизації на формування професійної ідентичності молоді: психологічні виклики та шляхи відновлення	158
Шулюк Надія	Психологічний супровід і профорієнтація дітей війни в умовах безпечного освітнього середовища	160
Юрчук Олена	Роль психолога у збереженні резильєнтності дітей в умовах сучасних криз	163
Юрчук Олексій	Руховий режим як фактор психофізичної реабілітації дітей травмованих війною	165
Čapulis Sergejs, Dombrovskis Valerijs	Sport as a Tool for Promoting Mental Health and Social Integration among Youth(<i>Спорт как інструмент зміцнення ментального здоров'я і соціальної інтеграції молоді</i>)	168
Яблонська Марина	Особливості копінг-стратегій подолання стресу у працівників центрів розвитку в умовах війни	171