

**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.

навіть у нейтральних ситуаціях. Підвищений рівень тривожності у молоді може бути пов'язаний із віковими кризами, соціальною нестабільністю, інформаційною перевантаженістю або невизначеністю життєвих перспектив.

У цьому контексті особливу увагу привертає зв'язок між тривожністю та читацькою активністю. Кореляційний аналіз показав позитивний статистично значущий зв'язок між рівнем особистісної тривожності та інтенсивністю читання ($r = 0,325$; $p < 0,05$). Це дає підстави вважати, що читання виконує компенсаторну функцію: воно допомагає знижувати емоційне напруження, надаючи можливість психологічного «виходу» з реальності у безпечний символічний простір. Молоді люди з підвищеною тривожністю частіше обирають літературу, що дозволяє проживати складні емоції, знаходити відгук власних переживань у сюжетах і персонажах, або ж, навпаки, відволікатися від тривоги через художні, фантастичні чи пригодницькі світи. Крім того, спостерігається позитивний зв'язок між реактивною тривожністю та активністю ($r = 0,323$; $p < 0,05$), що свідчить про мобілізуючий ефект короткочасного емоційного напруження. Помірна тривожність може стимулювати когнітивну активність, інтерес до нової інформації, а також посилювати потребу в інтелектуально-емоційній саморегуляції, яка часто реалізується через читання. Таким чином, читацька поведінка може відображати індивідуальні способи подолання стресу та підтримки внутрішньої рівноваги.

Отримані результати підтверджують, що емоційний інтелект, рівень тривожності та читацька активність взаємопов'язані й утворюють складну систему психологічної самопідтримки молоді особистості. Підлітки та юнаки з більш розвиненим емоційним інтелектом мають ширші читацькі інтереси, частіше обирають літературу, що сприяє особистісному зростанню, рефлексії й пошуку смислів. Натомість низький рівень емоційної усвідомленості може обмежувати здатність отримувати емоційне задоволення від читання або використовувати його як ресурс подолання внутрішніх конфліктів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на поглиблене вивчення цієї теми та розробку програм, що перетворюють читання з пасивного процесу на активну взаємодію з текстом. У такому форматі читання стає шляхом до глибшого самопізнання, засобом формування внутрішньої опори та збагачення особистісних смислів. Це підкреслює значний потенціал читацької діяльності як інструменту психологічної підтримки та саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Горенко М. Тривожність молоді під час війни: психологічні аспекти та стратегії адаптації. *Věda a perspektivy*. 2023. № 12(31). С. 178-187
2. Скворцова М., Подкоритова Л. Дослідження впливу читання на рівень тривоги студентської молоді в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 255-263.
3. Лаппо В. В. Шляхи підвищення читацької культури студентської молоді в умовах гуманітаризації вищої освіти : [про методiku організації читац. конф.]. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та фахової освіти*. 2016. № 1. С. 33-40.

Кулакова Лариса

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
(м. Рівне)

КОЛЕКТИВНА ТРАВМА УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ КРИЗЬ ПРИЗМУ ДИТИНСТВА

Постановка проблеми. Колективна травма – це глибока психосоціальна трагедія, що виникає внаслідок катастрофічних подій, які переживає значна частина спільноти,

руйнуючи її ціннісні основи, соціальну ідентичність та відчуття безпеки. Для української нації такий травматичний досвід є не поодиноким явищем, а циклічним процесом. Україна протягом XX-XXI століть пережила низку трагічних подій, що набули характеру колективної травми: голодомори, сталінські репресії, масові депортації, примусову колективізацію, Другу світову війну, Чорнобильську катастрофу, російсько-українську війну з 2014 р. та повномасштабне вторгнення у 2022 р. Ці події не лише знищували фізично, а й залишали глибокі психологічні наслідки в національній свідомості.

Найвразливішою когортою в умовах історичного насильства завжди є діти. Дитяча психіка формується в перші роки життя, коли мозок особливо чутливий до стресу. Травматичний досвід – голод, втрата батьків, бомбардування, евакуація, ідеологічний тиск – не лише порушує нормальний розвиток, а й передається наступним поколінням через епігенетичні, сімейні та соціокультурні механізми. Діти є не лише безпосередніми жертвами війни та її наслідків, а й носіями трансгенераційної травми, що передається від батьків, які самі не змогли повністю опрацювати досвід своїх предків.

Проблема полягає в тому, що колективна травма нації часто аналізується крізь призму дорослого досвіду, тоді як дитячий вимір – ключовий для розуміння довготривалих наслідків: формування посттравматичного стресового розладу, тривожних розладів, депресії, порушень прив'язаності та навіть соматичних захворювань у дорослому віці. І на сучасному етапі державотворення важливим є осмислення механізмів передачі цієї травми крізь покоління, а також у терміновому пошуку шляхів для її опрацювання та трансформації, щоб уникнути формування покоління з порушеним сприйняттям безпеки та соціальною депресивністю.

Мета повідомлення – розкрити специфіку дитячої психотравми в контексті ключових історичних подій в Україні; визначити механізми трансгенераційної передачі колективної травми; окреслити сучасні виклики для психічного здоров'я дітей у воєнний період та запропонувати напрями психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Українська колективна травма має глибоке історичне коріння, що підпадає під поняття історичної травми та трансгенераційної травми. Діти, які пережили Голодомор (1932-1933 рр.), стикалися з хронічним голодуванням, смертю рідних та, навіть, канібалізмом у деяких регіонах. Дослідження [5; 8] свідчать про масові випадки дистрофії, затримки розвитку, психозів. Ці події заклали фундамент відчуття колективної вразливості, страху та необхідності «мовчання». Це відчуття передавалося нащадкам не через прямі розповіді (часто травма була табуована), а через патерни виховання. Таким чином, у дітей формувалася базова недовіра до світу, яка проявлялася у відчутті, що зовнішній світ є небезпечним. У поведінці батьків простежувалась тенденція емоційного стримування. Наслідки ПТСР у батьків, що проявляються в емоційній відчуженості або, навпаки, гіперконтролі та тривожності, порушують базове відчуття безпеки дитини [3]. Також неопрацьована колективна травма створює ризик формування психології жертви, що може призводити до суспільної пасивності, песимізму та невіри у власні можливості на індивідуальному рівні [1].

Сталінські репресії та депортації породили розрив прив'язаності. Арешти батьків, дитячі будинки, депортації кримських татар, західних українців. Діти втрачали сім'ю, мову, ідентичність. Психологічні наслідки проявлялися у появі дезорганізованого типу прив'язаності, відчуження, ідентифікація з агресором (радянською системою).

Не менш травматичною була і радянська система, що стала причиною ідеологічної травми українських дітей. Примусова русифікація, піонерські табори, доноси, «вороги народу» – діти виховувалися в атмосфері страху, подвійної моралі, заперечення власної історії. психологічно це проявлялося у появі когнітивного дисонансу, розщеплення ідентичності, хронічній недовірі до влади.

На сучасному етапі повномасштабна війна росії проти України перетворила історичну травму на тривалу, хронічну колективну травматизацію [4]. Дитинство в умовах війни нерозривно пов'язане з прямою експозицією, коли щодня українські діти проживають обстріли, втрату житла, смерть близьких, примусове переміщення (внутрішнє та зовнішнє) [4; 6]. Також у розрізі поточних подій йдеться і про соціальну травму. Вона детермінована руйнуванням звичного середовища, порушенням освітнього процесу, виникненням феномену соціальної криптомнезії у дітей вимушених мігрантів, які пережили унікальний травматичний досвід, що вимагає мобілізації адаптивних ресурсів [6]. Не меншої ваги набуває і вторинна травма, позаяк діти переживають травму батьків, спостерігаючи за їхнім хронічним стресом, тривогою та горем. Материнський ПТСР є значущим предиктором розвитку психічних розладів (включно з ПТСР) у нащадків [3].

Психологічні наслідки колективної травми у дітей можуть проявлятися у вигляді таких психологічних проблем [2; 7]:

- порушенні відчуття безпеки, яке проявляється у хронічній тривожності, формуванні колективного почуття вразливості та песимізму щодо майбутнього;
- емоційному виснаженні у вигляді ПТСР, депресивних та тривожних розладів;
- деформації ідентичності, яка може стати на заваді розвитку просоціальності та соціальної активності дитини;
- проблемах соціалізації, які переважно спостерігаються у дітей-мігрантів (стигматизація, культурний шок, етнічна дисоціація).

Для подолання цих наслідків необхідне не лише індивідуальне, а й групове опрацювання травми, що передбачає трансформацію травматичного досвіду в конструктивний національний наратив і посттравматичне зростання [2].

Висновки. Колективна травма української нації, що триває впродовж століть набуває рис хронічної трансгенераційної небезпеки. Діти сьогодення несуть подвійний тягар – прямий досвід сучасної війни та емоційну спадщину неопрацьованих історичних травм. Дитинство – ключовий період формування колективної травми нації. Кожна історична катастрофа залишала специфічний відбиток у психіці українських дітей: від страху голоду до страху вибухів. Першочерговим завданням є негайне створення та розширення системи психосоціальної підтримки, орієнтованої на сім'ю, щоб розірвати ланцюг трансгенераційної передачі травми. Важливо впроваджувати програми, які допомагають дітям та батькам називати та опрацьовувати травматичний досвід, замінюючи «мовчання» на відкритий діалог, а «психологію жертви» – на свідоме формування національної резилієнтності (стійкості). Усвідомлення колективної травми та її впливу на дитинство є необхідною передумовою для посттравматичного зростання нації, формування сильної, стійкої та цілісної громадянської ідентичності, що здатна перетворити біль минулого на силу для майбутнього.

Список використаних джерел

1. Горностай П. П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*, 2018, № 7 (21). С. 54-68. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol21-Year2018-5>
2. Столярчук О., Каліщук С., Рева О. Феномен колективної травми українського суспільства в екстремальних подіях війни. *Наукові інновації та передові технології*, 2025, № 8 (48), С. 1696-1708. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1696-1708](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1696-1708)
3. Франкова І., Чабан О., Петренко Г., Токарчук А. Колективна травма в Україні: реалії та перспективи дослідження багатопоколінньої спадщини. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 2023. № 8 (3). С. 1/41-41/41. <https://doi.org/10.26766/PMGP.V8I3.442>

4. Bouchard J. P., Stiegler N., Padmanabhanunni A. & Pretorius T. B. Psychotraumatology of the war in Ukraine: The question of the psychological care of victims who are refugees or who remain in Ukraine. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 2023. №181 (1). P. 12-15. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2022.04.006>
5. Graziosi A. The Great Famine of 1932–1933: Consequences and Implications. *Harvard Ukrainian Studies*. Vol. 25. № 3/4 (Fall 2001). PP. 157-165. URL : <https://www.jstor.org/stable/41036831>
6. Hirschberger G. Collective Trauma and the Social Construction of Meaning. *Frontiers in Psychology. Sec. Personality and Social Psychology*, 2018. № 9(1441). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01441>
7. Klymenko O., Salnikova S., & Dembitskyi S. Social Trauma vs Adverse Childhood Experiences of Ukrainian Children of Forced Migrants. *Sociological Studios*, 2024. № 1(24), P. 60–68. <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2024-01-32-32>
8. Luciuk L. Y., Grecul L. Holodomor: Reflections on the Great Famine of 1932-1933 in Soviet Ukraine. Publisher: Kashtan Press, 2008. 312 p. URL : <https://surl.li/aavtja>

Кулаков Руслан

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
(м. Рівне)

РОЛЬ БАТЬКІВСЬКИХ ВИХОВНИХ ПРАКТИК ТА СОЦІАЛЬНИХ УСТАНОВОК У ФОРМУВАННІ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ В РЕАЛІЯХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Просоціальна поведінка (альтруїзм, допомога, співчуття) є запорукою гармонійного функціонування суспільства та важливим показником успішної соціально-емоційної адаптації дитини. Вона сприяє зменшенню девіантної поведінки та формуванню стійких міжособистісних стосунків. Численні дослідження підтверджують, що родина є первинним і найвпливовішим агентом соціалізації, а батьківський стиль виховання, практики та установки відіграють визначальну роль у розвитку просоціальності.

Водночас, попри визнану значущість батьківського впливу, бракує глибокого осмислення того, які саме соціальні установки батьків (цінності, переконання щодо виховання, ставлення до суспільних норм) чинять найстійкіший ефект на просоціальну поведінку дитини. Ці установки можуть бути амбівалентними чи неадекватними, а їхній вплив часто модерується зовнішніми чинниками, такими як темперамент дитини чи ширше соціальне оточення. Актуальність теми посилюється сучасними викликами в Україні, де повномасштабна війна з росією, що триває з 2022 року, кардинально трансформує сімейне середовище. За даними ЮНІСЕФ (2025р.), понад 4 мільйони українських дітей стали внутрішньо переміщеними особами або біженцями, а 27% школярів демонструють високий рівень стресу через обстріли, розлуку з близькими та втрати. Це створює умови для зростання психологічних проблем, але водночас стимулює розвиток стійкості та емпатії, роблячи виховання соціально відповідальних громадян критичним завданням. Дослідження 2024-2025 років показують, що війна погіршує ментальне здоров'я дітей, підвищуючи ризики тривоги та поведінкових розладів, але позитивні батьківські практики можуть пом'якшити ці ефекти, сприяючи просоціальним моделям поведінки [12].

Мета повідомлення полягає в теоретичному аналізі та систематизації наукових даних про вплив батьківських соціальних установок (включаючи стилі виховання, емоційну теплоту, дисциплінарні практики та моделювання поведінки) на формування просоціальної

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	Групові 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