

**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.

різних етапах онтогенезу. Результати дослідження підкреслюють потребу розробки превентивних програм підтримки дітей, які переживають емоційну депривацію або нестабільність середовища, а також необхідність формування таких умов розвитку, що сприятимуть становленню здорової самооцінки та стійких моделей прив'язаності. Таким чином, розуміння нарцисичної спрямованості як адаптивної відповіді на дитячий стрес відкриває нові горизонти для психотерапевтичної роботи та профілактики особистісної дезадаптації.

Список використаних джерел

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. Washington, DC: APA Publishing, 2013. 947 p.
2. Herman, J. Trauma and Recovery. New York: Basic Books, 2015. 336 p.
Kernberg, O. Borderlin
3. Schore, A. Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development. New York: Routledge, 2016. 736 p.
4. Shaver, P., Mikulincer, M. Attachment-Related Psychodynamics. New York: Guilford Press, 2007. 458 p.
5. Kolk G., B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Penguin Books, 2015. 464 p.

Онопрійчук Сергій

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Рівненського державного гуманітарного університету
(м.Рівне)*

РОЛЬ СТРАХУ У ПРОЦЕСАХ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Упродовж останнього періоду наукового розвитку психологічна наукова спільнота досягла помітного прогресу у вивченні емоцій людини. І, безпосередньо, емоції страху. Водночас питання регуляції даної емоції і до сьогодні залишається складним науковим викликом. Проблематика саморегуляції емоційних станів посідає одне з центральних місць у системі психологічного знання, адже вона охоплює як фундаментальні закономірності психічного функціонування, так і прикладні аспекти життєвої практики особистості. У сучасному суспільстві здатність усвідомлено транслювати, стримувати та спрямовувати власні емоції стає ключовою умовою підтримання психічної рівноваги та ефективного виконання щоденних функцій. У періоди масштабних і непередбачуваних потрясінь, зокрема, війни, окупації, втрати близьких людей, житла та інших ситуацій, пов'язаних із воєнними діями людина стикається з надзвичайними труднощами саморегуляції.

Здатність українців до усвідомленого вияву та регуляції поведінки зазнала серйозного випробування після початку повномасштабного вторгнення. Війна істотно позначилася на психологічному благополуччі усіх, хто переживає її наслідки опосередковано: через інформаційний простір, втрату почуття безпеки, розлуку з близькими або постійне відчуття невизначеності. Емоційні коливання, страх, пригніченість і тривога стали спільними маркерами нового досвіду, який вимагає від кожного пошуку власних способів внутрішньої стабілізації.

Дослідження впливу екстремальних чинників на психічні процеси людини в умовах воєнного стану потребує особливої зосередженості. Психологічна регуляція поведінки особистості на ситуації загрози, втрат і невизначеності стає ключовим предметом наукового аналізу. Б. Варданян, Я. Овсяннікова, З. Шетакова, О. Яцина та інші у своїх працях

підкреслюють складність адаптаційних та регуляційних механізмів у період війни, адже подолання стресових навантажень вимагає від людини надзвичайних зусиль для збереження внутрішньої рівноваги та психічного здоров'я. Серед сучасних дослідників, що поглиблюють розуміння цієї проблематики, варто відзначити А. Коваленка, Г. Меднікова, Л. Сердюка та інших науковців, які аналізують психологічні стратегії виживання, механізми самопідтримки й процеси саморегуляції відносно реалій війни. Водночас, Н. Бредбурн, М. Павлюк, О. Шопша та М. Ягода, розвивають теоретичні й прикладні напрями досліджень, приділяючи увагу таким аспектам, як емоційна стійкість, здатність до психічного відновлення після травматичних подій і формування нових способів підтримання ментальної рівноваги у складних життєвих обставинах.

Проблематика саморегуляції поведінки в умовах війни набуває значної важливості серед актуальних питань сучасної психологічної науки (М. Головатий, Д. Карнегі, О. Кокун, В. Косік, В. Лозинський, М. Мовчан, С. Ольховецький, Л. Терлецька та інші). Особливої актуальності дослідження набуває в умовах воєнного стану, коли страх стає одним із факторів впливу на саморегуляцію поведінки.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз ролі страху у процесах саморегуляції поведінки особистості в умовах війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблематика страху супроводжує людство від найдавніших часів. Однак у сучасному контексті вона набула нової глибини та гостроти. Неочікуваний початок повномасштабного вторгнення, відчуття вразливості перед масштабними руйнівними подіями, руйнування усталених морально-етичних орієнтирів суспільства створили середовище, у якому страх за власне життя та майбутнє став повсякденним процесом для значної частини населення.

Джерела страху в умовах війни мають як об'єктивну, так і психологічну природу. З одного боку, це невідомість і непередбачуваність подій, коли людина не може раціонально оцінити межі небезпеки чи передбачити її розвиток. З іншого – відчуття безсилля, втрати контролю. Вочевидь, що такі переживання спричиняють глибоке емоційне напруження, у якому свідомість звужується до інстинктивного прагнення уникнути загрози, ізолювати себе від небезпеки будь-яким способом. Відповідно, в такому стані людина здатна втрачати відчуття автономності, її поведінка підпорядковується потребі вижити, навіть якщо це вимагає відмови від звичних цінностей чи стратегій дії. Страх, який у мирний час може виконувати адаптивну функцію, в умовах війни часто перетворюється на деструктивну силу, що паралізує волю, перешкоджає саморегуляції, руйнує почуття стабільності та загрожує психологічній цілісності особистості [5, с. 14].

Зважаючи на те, що здатність до саморегуляції тісно пов'язана з рівнем самовпевненості та відчуттям психологічної захищеності, можна зробити припущення про її взаємозв'язок із наявністю страхів. Страх – це прояв особистості, який бере свій початок у базовому інстинкті збереження життя і виникає у відповідь на реальні або уявні загрози, викликаючи внутрішнє напруження та дискомфорт. Фактори, що викликають страх, поділяються на внутрішні (особистісна мотивація, емоційна стабільність, вольові якості) та зовнішні (особливості обставин, рівень складності життєвих викликів, наявність перешкод). Вочевидь, страх втілюється у різних проявах, які варіюються за ступенем сили та глибини переживання [6, 58].

С. Ольховецький описує запропоновану Д. Карнегі одну з найвідоміших класифікацій страху, у якій він розглядає цей феномен як багатовимірне психічне явище, що може мати різну природу, глибину та тривалість прояву [4]. М. Мовчан звертає увагу на те, що тривога проявляється тоді, коли людина відчуває небезпеку, але не може чітко визначити її джерело. Це стан внутрішнього напруження, у якому невідоме чи передбачуване сприймається як потенційна загроза. Тривога є властиво людським переживанням, адже вона спирається не на інстинкт, а на усвідомлення можливих негативних наслідків. Відтак,

тривога відображає загальний стан особистості, її сприйняття світу й власної вразливості. Страх реагує на наявний факт, тоді як тривога – на потенційну ймовірність і саме тому вона є більш тривалою та глибшою формою емоційного напруження [3].

Можна припустити, що страх стає пусковим механізмом тривоги, а вона, у свою чергу, провокує стан невпевненості і послаблює саморегуляцію, унеможливаючи повний контроль власними емоціями та поведінкою. О. Кокун вказувала, що під час реальної загрози не кожен здатен контролювати свій страх. Реакції трансформуються залежно від рівня самоконтролю, досвіду та психічної стійкості. Дехто зустрічається зі станом розгубленості, хаотичної активності або безглуздої метушні, що може бути прихованою формою страху [1]. Водночас, як стверджує В. Косік, існує також явище «відкладеного страху», коли під час реальної небезпеки людина не відчуває емоційного потрясіння, зосереджуючись повністю на діях, спрямованих на подолання загрози. Лише після завершення критичної ситуації, коли приходить усвідомлення можливих наслідків, виникає пізнє хвилеподібне відчуття страху, що часто супроводжується фізичним і емоційним виснаженням. Описаний феномен теж стає на шляху до конструктивної саморегуляції поведінки [2].

У своєму дослідженні Кокун О. вказувала, що в умовах війни людська психіка працює в ситуації граничного напруження, намагаючись адаптуватися до нестабільної реальності та налагодити процес саморегуляції поведінки. Відповідно, це відбувається в кілька етапів: 1) Страх і паніка; 2) Звикання до небезпеки; 3) Звикання до страху [1].

Висновки. Підсумовуючи опрацьований матеріал, можна стверджувати, що страх є водночас природним інстинктом самозбереження та складним психоемоційним явищем, яке здатне як активізувати людину, так і паралізувати її дії. Він виникає як реакція на реальну чи уявну загрозу та проявляється у спектрі станів: від легкого занепокоєння до паніки або фобічних розладів.

Ми припускаємо, що страх стає пусковим механізмом тривоги, а вона, у свою чергу, провокує стан невпевненості і послаблює механізми саморегуляції поведінки, унеможливаючи повний контроль власними емоціями та загальними процесами.

В умовах воєнного часу емоція страху набуває масового характеру, стаючи частиною психологічного досвіду. Вона впливає на здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, критичне мислення та самоконтроль, змінюючи стратегії поведінки. Поступове звикання до небезпеки може зменшити силу страху, відновити відчуття стабільності, але водночас призводить до приглушення емоцій чи втрати чутливості. Власне, саме тому дослідження страху у контексті війни набуває особливої ваги, адже воно дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми саморегуляції та визначити ефективні підходи до психологічної допомоги людям, які відчувають труднощі у проживанні подій, пов'язаних із війною.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 88 с. – 14
2. Косік В. В. Особистісні страхи призовників та їх психодіагностика: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2001. 16 с. - 17
3. Мовчан М. М. Рівні страху і фобія: філософський аналіз. Філософські обрії. 2015. №33. С. 118-125. 23
4. Ольховецький С. М. Феноменологія тривоги та страху. Проблеми сучасної психології. 2010. С. 9.
5. Раковська О. Л. Страхи війни у людей різного віку : кваліф. роб. осв. ст.

«Магістр»: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2024. 71 с.

6. Терлецька Л. Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самоставленням особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2020. №1 (11). С. 57-63.

Опанасюк Ірина

*кандидат психологічних наук, викладач кафедри психології розвитку
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника
(м. Івано-Франківськ)*

ТЕХНІКА «КОЛАЖ» ЯК ЗАСІБ ТВОРЧОГО САМОВИРАЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

В умовах війни підрастаюче покоління живе у своєму емоційному просторі, в якому розбудовує всі взаємозв'язки з навколишнім світом. Тому, виникає потреба у застосуванні розвивального потенціалу арт-терапевтичних методів стосовно розвитку конструктивного реагування на агресію інших та конструктивного виходу з конфлікту.

Мета дослідження полягає у розкритті особливостей застосування проективної техніки «колаж» як засобу творчого самовираження старшокласників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вихідною є ідея про те, що, розуміючи процеси, які протікають у несвідомій сфері, старшокласника, можна визначити причини невирішених конфліктів та віднайти ресурси для їхнього вирішення через символи, кольори, фігури, вирізки наочно-образного матеріалу (Бабенко К.А., Вознесенська О.Л., Гасюк М.Б., Мова Л.В., Москалець В.П., Опанасюк І.В., Остапенко І.В., Реброва К.В., Скар О.П., Яценко Т.С. та ін.) [1;2;3;4;5].

Ми послуговувалися широкими можливостями арт-терапії, хоча у цьому контексті акцентували увагу на одному із її методів – колажу (від фр. *coller* – склеювати), сутність якого полягає у створенні композицій шляхом наклеювання на одну поверхню вирізок наочно-образного матеріалу.

Представимо невеликі фрагменти рефлексивних самовиявів респондентів, в яких використано авторські репродукції колажів.

Колаж: «Війна емоцій»

Для роботи колажу старшокласник вибрав формат А3, на якому розмістив вирізки із рекламних роликів в горизонтальному положенні, що означає для нього прагнення до стабільності.

Картинка 1, 5 викликає в мене почуття бойової готовності. Сьогоднішні події в Україні звучать як містичний жанр в кінематографі. Найбільш актуальною тематикою для мене на даний момент є війна, яка забрала сотні тисяч молодих воїнів та добровольців!

Т: Що ти відчуваєш, коли є загроза життю?

К: З однієї сторони страх, потрібно втікати, а з іншої – лють, потрібно захищати свою державу.

Т: Що тобі хочеться здійснити?

К: 1) Піти на війну воювати; 2) Прийняття Верховною Радою жорсткіших заходів, щодо злочинних угруповань; 3) Матеріальна допомога сім'ям загиблих, воїнам, які зазнали високого ступеня травматизації, біженцям, які залишились без засобів існування.

Т: Які зміни ти б застосував щодо кращого майбутнього країни?

К: 1) Вхід України в Євросоюз сприяв би в наданні більшої підтримки та захищеності з боку європейських держав; 2) Створення нового коаліційного уряду, в склад якого будуть входити професіонали своєї справи; 3) Відновлення малого і середнього

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'єктивне 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
Čapulīš Sergejs, Dombrovskis Valērijs	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