

**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. Узагальнюючи, отримані кореляції показують: психологічна готовність рятувальників формується як єдина система, де життєстійкість виступає ключовим ресурсом, що зменшує тривожність, підтримує емоційний тонус і зміцнює нервово-психічну стійкість. Тривожність, навпаки, послаблює адаптаційні можливості, а поганий емоційний стан може бути першою ознакою психологічного виснаження.

Таким чином, кореляційний аналіз допоміг побачити, які психологічні характеристики підтримують рятувальника в умовах воєнної загрози, а які - потребують індивідуальної або групової психологічної підтримки.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Психологічна готовність персоналу організацій до діяльності в умовах пандемії та війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 45–53.
2. Карамушка Л. М., Кокун О. М. Психологія життєстійкості (hardiness) особистості: сучасні підходи та перспективи досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1, Вип. 54. С. 5–15.
3. Проблеми психології діяльності в особливих умовах : збірник тез доповідей ХІІ Міжнар. наук.-практ. конференції (м. Харків, 23 квітня 2024 р.) / М-во освіти і науки України, Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : НУЦЗУ, 2024. 230 с.
4. Психологія стресостійкості та життєздатності особистості в умовах воєнних викликів: колективна монографія / за ред. О. В. Тімченка, В. О. Лефтерова. Харків: ХНУВС, 2023. 412 с.

Панько Ірина

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

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

В умовах стрімких змін сучасного суспільства питання емоційного і професійного вигорання стає дедалі значущішим. Це вимагає детального вивчення соціально-психологічних аспектів професійної діяльності, які нерідко зумовлюють ситуації, коли спеціаліст перестає якісно реалізовувати свої здібності, втрачає творчий потенціал і мотивацію до роботи.

Зазвичай у наукових працях і в масовій свідомості, аналізуючи професію, акцентують увагу переважно на її позитивних сторонах, пов'язаних із роботою з людьми, технікою, природою тощо. Разом з тим є розуміння, що саме взаємодія з іншими людьми, за умов високої відповідальності, професійних вимог та емоційного навантаження, може спричиняти виникнення складних емоційних станів, пов'язаних із професійною діяльністю. Майже будь-яка робота містить потенційний ризик розвитку стресу.

Так, професійне вигорання – це складне й багатокомпонентне явище, щодо якого й досі не сформовано єдиного визначення. Дослідники по-різному трактують його структуру та етапи, які пов'язані з різними теоретичними позиціями щодо вивчення проблеми. Кожний із підходів робить акцент на певному аспекті, виділяючи свої детермінанти та фактори впливу.

Тема професійного вигорання є предметом активного вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології. Серед дослідників, які зробили значний внесок у її розробку, варто виділити В. Бойка, Г. Діона, Д. Енцмана, Н. Левицьку, М. Лейтера, Л. Малець, С. Максименка, В. Орла, Г. Сельє, Т. Форманюк, Х. Фрейденберга, У. Шуфелі та ін. Так, В.

Бойко, С. Джексон та К. Масляч підходять до осмислення феномену вигорання з позиції тривимірної моделі, тоді як М. Буриш зосереджується на дослідженні його фаз.

Вивченню особливостей дорослого віку значну увагу приділили Л. Виготський, Е. Еріксон, І. Кон та інші дослідники, чії роботи стали фундаментом вікової періодизації особистісного розвитку. Сучасна наукова думка в цьому напрямі ґрунтується на працях О. Видри, М. Заброцького, В. Кутішенка, Р. Павелківа, М. Савчина, В. Чумака та інших.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз особливостей профілактики професійного вигорання особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Профілактичні заходи охоплюють комплекс послідовних дій, спрямованих на недопущення негативних наслідків емоційного і професійного вигорання особистості. Варто зазначити, що заходи профілактики професійного вигорання поділяються на ті, які людина може реалізувати самостійно та на ті, що вимагають залучення фахівців. Для професіоналів, які часто стикаються з психологічно напруженими ситуаціями, важливо досліджувати такі аспекти: соціальні труднощі, що супроводжують професійну діяльність та заходи з їх усунення або зменшення, які допомагають запобігти розвитку вигорання.

Ми підтримуємо думку дослідників Р. Божкевич і Я. Юрків, які трактують профілактику професійного вигорання як «комплексну систему заходів у таких галузях, як соціальна робота, психологія, педагогіка, соціологія та фізіологія, спрямовану на недопущення, обмеження та контроль негативних наслідків, пов'язаних із професійною діяльністю» [4].

Відповідно, ефективна профілактика професійного вигорання передбачає впровадження цілісної системи заходів, спрямованих на скорочення ймовірності його виникнення серед працівників. Як зазначає Т. Скорик, у межах таких дій доцільно враховувати:

- створення та реалізація програм психосоціальної підтримки, включно з проведенням занять, спрямованих на виявлення стресогенних чинників, формування навичок подолання труднощів і розвиток ефективних методів саморегуляції;
- надання консультаційної допомоги, що забезпечує можливість звернення до досвідчених спеціалістів для отримання рекомендацій і психоосвітньої підтримки;
- створення комфортного робочого середовища, яке сприяє гармонійному поєднанню професійної діяльності з особистим життям, а також мотивує до саморозвитку і особистісного зростання;
- проведення досліджень щодо факторів ризику та профілактичних методів, спрямованих на мінімізацію вигорання у представників різних професій з метою удосконалення програм корекції та підтримки [3].

Усі зазначені методи профілактики професійного вигорання орієнтовані на розвиток у спеціалістів необхідних психологічних, соціальних та професійних компетенцій. Завдяки цьому фахівці можуть більш успішно справлятися зі стресом, підтримувати високий рівень професійної ефективності та зберігати емоційну стабільність, що підкреслює Т. Колтунович [1].

За дослідженнями Н. Перхайло, профілактику професійного вигорання доцільно розглядати як ієрархічну структуру, що складається з трьох рівнів:

1. *Макрорівень.* На даному рівні відбуваються державні рішення і програми, які спрямовані на задоволення матеріальних та духовних потреб громадян. Це законодавчі ініціативи та реформи, програми загального оздоровлення та заходи, які підтримують особистісне благополуччя на національному рівні.

2. *Мезорівень.* Дії та заходи, які на цьому рівні реалізуються і впливають на найближче оточення людини, де вона проводить більшість свого часу. Тут мова йде про вдосконалення побутових та професійних умов, що мають здійснюватися на рівні певних

соціальних організацій та установ.

3. *Мікрорівень*. На цьому рівні реалізуються індивідуальні профілактичні та виховні дії, спрямовані на зміну поведінкових моделей і запобігання труднощам. Це спеціалізовані профілактичні програми, які сприяють особистісному зростанню [2].

Представники сучасної психологічної науки, зокрема О. Якимчук, виділяють три рівні профілактики професійного вигорання: первинний, вторинний та третинний, кожен із яких має своє призначення та специфіку застосування.

На *первинному рівні профілактики* професійного вигорання акцент робиться на широкому колі осіб, і цей рівень є наймасштабнішою формою профілактичних заходів. Основним завданням є попередження негативних емоційних станів через усвідомлення цінності праці, розвиток адаптивних моделей поведінки та сприяння позитивному самовизначенню.

На *вторинному рівні профілактики* професійного вигорання реалізується комплекс дій, який дозволяє ідентифікувати, своєчасно реагувати та запобігати поглибленню симптомів вигорання серед фахівців. Головним завданням є трансформація шкідливих і неефективних поведінкових патернів у більш конструктивні та адаптивні.

На *третинному рівні профілактики* професійного вигорання увага зосереджена на тих, хто вже відчув його прояви або перебуває в групі ризику. Цей рівень передбачає алгоритм заходів, спрямованих на відновлення психічного та емоційного здоров'я, включаючи тривалу психотерапію, короткострокові консультації, групи підтримки і тренінги для розвитку стресостійкості та особистісних ресурсів. Основне завдання – допомогти фахівцям подолати наслідки вигорання та відновити психологічну рівновагу [5].

Висновки. Аналізуючи основні методи профілактики професійного вигорання, можна виділити кілька ключових аспектів, що визначають стратегію запобігання цьому явищу. Важливо враховувати, що індивідуально-психологічні підходи повинні поєднувати розвиток особистості та професійні компетенції. Ефективність профілактичних заходів значною мірою залежить від гармонійного інтегрування цих двох аспектів, а особистісно орієнтовані стратегії можуть суттєво посилити результативність заходів, сприяючи формуванню стійких професійних і особистісних ресурсів.

Список використаних джерел

1. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів: квал. роб. на здоб. наук. ст. канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2016. 352 с.
2. Перхайло Н. Попередження професійного вигорання майбутніх працівників соціальної сфери: збір. наук. праць «Педагогіка та психологія». Харків, 2016. Вип. 55. С. 204-210.
3. Скорик Т. В. Профілактика синдрому «професійного вигорання» соціальних працівників як необхідна умова професійної готовності. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 3. С. 98-100.
4. Юрків Я. І. Профілактика синдрому професійного вигорання у соціальних працівників. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. Вип. 1 (1). С. 283-289.
5. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Вип. 16 (61). 2021. С. 110-119.

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
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