

**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.

перевантаження професійними обов'язками, ізоляція, втрата життєвих орієнтирів, які можуть активізувати латентну психопатологію як афективного, так і психотичного спектра. Криза пізньої дорослості (після 60 років), асоційована з виходом на пенсію, супроводжується зниженням функціональних можливостей, втратою соціального статусу й активності. За відсутності належної психологічної підготовки до цього етапу високим є ризик розвитку реактивної депресії, яка ускладнюється наявними соматичними захворюваннями, когнітивним регресом і зменшенням соціальної підтримки. Водночас емпіричні спостереження доводять, що збереження міжособистісної включеності (через родинні зв'язки, участь у громадській діяльності тощо) є чинником, який пом'якшує кризові прояви у цьому віковому періоді.

Отже, вікові кризи від підліткового до пізнього віку мають подвійну функцію, оскільки, з одного боку, вони сприяють розвитку через трансформацію життєвих стратегій, а з іншого – становлять клінічно значущі вразливі періоди, що потребують міждисциплінарного супроводу з боку фахівців у галузі психічного здоров'я, освіти та соціального захисту.

Висновки. У контексті клініко-психологічного підходу вікові кризи інтерпретуються як критичні періоди онтогенезу, у межах яких реалізується як потенціал психологічного розвитку, так і ризики формування дезадаптаційних проявів. Саме в ці фазові переходи визначаються траєкторії подальшого психічного функціонування особистості – від інтеграції й зростання до виникнення або загострення психопатологічної симптоматики. Пріоритетним завданням фахівців у сфері психічного здоров'я є своєчасне розмежування нормативних кризових проявів і клінічно значущих розладів. Забезпечення ментального благополуччя протягом життєвого циклу потребує комплексної взаємодії вікової психології, клінічної діагностики та превентивних заходів, орієнтованих на підтримку адаптаційних ресурсів особистості.

Список використаних джерел

1. Дитина у кризовий період: психологічні особливості та діагностичний інструментарій: навч. посібник / М.М.Матяш, Н.А.Тертична, З.Л.Становських, Л.М.Прудка, В.Є. Луцьов, Рожкова І.В.. НМУ імені О.О. Богомольця. Київ, 2025. 486 с.
2. Матяш М.М., Лазуренко О.О., Тертична Н.А. Основи психології: теорія і практика: навч. посіб. 2-ге видання/Матяш М.М., Лазуренко О.О., Тертична Н.А. К.: Видавничий дім 2025.288с.
3. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. Norton
4. Mental health of adolescents. World Health Organization. 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Key%20facts> (дата звернення: 06.11.2025)
5. Robinson, O. C. (2020). Development through adulthood. Red Globe Press.
6. Robinson, O. C. et al. (2025). Quarter-life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries. Emerging Adulthood, 13(6). <https://doi.org/10.1177/21676968251380890>

Рибак Юрій

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

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ТІЛЕСНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Вплив тривожності на тілесне здоров'я особистості у складних життєвих ситуаціях є багатокомпонентним та багаторівневим феноменом, який охоплює фізіологічні, соматичні,

нейроендокринні, імунні та поведінкові зміни. У періоди кризових обставин – таких як війна, втрата близьких, тяжкі захворювання, загроза життю чи соціальна нестабільність – рівень тривожності закономірно зростає, що призводить до активізації механізмів стресової відповіді. Ці механізми еволюційно спрямовані на забезпечення виживання, проте їх надмірна або тривала активація здатна формувати патологічні зміни в роботі організму.

Питання тілесного здоров'я посідає вагоме місце в наукових дослідженнях – від класичних підходів Гіппократа та Галена до сучасних концепцій тілесності, які розвивали М. Мерло-Понті, А. Лоуен та представники біопсихосоціальної парадигми. Водночас активно формувався науковий інтерес до тривожності: від теоретичних засад, запропонованих З. Фройдом і К. Юнгом, до емпіричних і психометричних моделей Ч. Спілбергера та Р. Кеттела. Сукупність цих напрямів підкреслює взаємозв'язок тілесності, стану фізичного здоров'я та рівня тривожності як важливих детермінант загального функціонування людини.

Дослідження І. Романюка свідчать, що стійко підвищена тривожність та тривожні розлади впливають на серцево-судинну систему, зумовлюючи порушення ритму, підвищення артеріального тиску та зміни судинного тону. Подібні положення узгоджуються з концепціями Г. Сельє щодо системної стресової відповіді, а також із дослідженнями М. Фрідмана і Р. Розенмана, які пов'язували емоційну напруженість із ризиком серцево-судинних порушень. Ці процеси зумовлені гіперактивацією симпатико-адреналової системи та підвищеним виділенням стресових гормонів.

Подібні аспекти психосоматичного впливу тривожності відзначено в сучасних українських дослідженнях. М. Черкун аналізує взаємозв'язок тривожності, депресії та психічного здоров'я у пацієнтів із гіпертонією, підкреслюючи роль емоційних порушень як пускового механізму соматичних патологій. Ці положення узгоджуються з висновками К. Мейселя, Б. Левінсона та Ф. Александера, які наголошували на здатності хронічної тривоги порушувати стабільність фізіологічних систем. Також підкреслюється поведінковий аспект тривожності: дослідження Р. Барлоу та Д. Кларка показують, що неадаптивні стратегії реагування довготривало погіршують фізичний стан, тоді як регулярна фізична активність сприяє зниженню стресу й підтримці емоційної рівноваги.

Отже, результати різних наукових напрямів підтверджують, що тривожність є не лише психологічним станом, а й значущим чинником тілесного здоров'я. У складних життєвих умовах її вплив посилюється, підвищуючи ризик психосоматичних порушень. Тому вивчення взаємозв'язку тривожності та соматичного стану залишається актуальним як для розуміння сучасних соціальних викликів, так і для розробки ефективних профілактичних і корекційних підходів.

Мета: здійснити теоретичний аналіз особливостей впливу тривожності на тілесне здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях

Виклад основного матеріалу дослідження: Фізіологічний вплив тривожності пов'язаний з активацією симпатичної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, що спричиняє вивільнення катехоламінів і кортизолу. Адреналін і норадреналін підвищують частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск, а кортизол впливає на обмін речовин і імунну регуляцію. І. Романюк зазначає, що тривале напруження цих систем порушує серцево-судинну регуляцію та сприяє розвитку соматичних розладів у тривожних осіб [3, С. 154–155].

Вплив тривожності на серцево-судинну систему є важливим напрямом психосоматичних досліджень. Хронічна активація симпатичної нервової системи призводить до вазоконстрикції, підвищеного навантаження на серце та порушення мікроциркуляції. Українські дослідження, зокрема М. Черкуна, показують, що тривога й депресія можуть запускати розвиток соматичних, зокрема кардіоваскулярних, порушень, а тривала емоційна напруга дестабілізує роботу внутрішніх систем організму [6]. Під час

війни ці ефекти посилюються: дослідження С. Коваль та співавторів показали, що у хворих на цукровий діабет 2-го типу тривожні та депресивні симптоми прямо корелюють із загостренням артеріальної гіпертензії [2]. Подібні дані наводять Н. Сидорова та М. Долженко, вказуючи на підвищення серцево-судинних подій у населення під впливом тривалого стресу [1; 4].

В. Черкасова вказувала, що травна система чутлива до стресу, оскільки НРА-вісь і симпатична активація впливають на моторику кишечника, секрецію ферментів та м'язовий тонус, що спричиняє диспепсію, спазми, нудоту та синдром подразненого кишечника [5]. Хронічна тривожність також послаблює імунітет: тривалий вплив кортизолу знижує активність Т-лімфоцитів і природних кілерів, змінює баланс цитокінів, підвищуючи вразливість до інфекцій [7].

Ендокринні порушення включають дисфункцію щитовидної залози, інсулінорезистентність, зміни секреції статевих гормонів і розвиток метаболічних розладів. М'язово-скелетні прояви – хронічна м'язова напруга, головний біль напруження, біль у спині та грудях, формування тригерних точок і порушення кровообігу – часто стають стійкими при тривалому стресі.

На рівні центральної нервової системи хронічна тривожність знижує нейропластичність, порушує серотонінергічну та ГАМК-ергічну регуляцію, а також роботу гіпокампа і префронтальної кори, що знижує когнітивні здібності та емоційний контроль. Тривожність опосередковано впливає на здоров'я через порушення сну, зниження фізичної активності, зміни харчування та підвищене вживання алкоголю.

В умовах військових конфліктів психофізіологічні наслідки тривоги посилюються: тахікардія, біль, виснаження та розлади травлення часто виступають компонентами ПТСР і можуть виникати без органічних ушкоджень. Дослідження рівня кортизолу у травмованих осіб підтверджують зміни гормональної відповіді та нестабільність НРА-осі при ПТСР і хронічному стресі.

Хронічна тривога поступово виснажує ресурси організму, знижує енергетичний потенціал і стійкість до стресу, що у складних життєвих обставинах погіршує якість життя та ефективність функціонування особистості.

Висновки. Проведений аналіз демонструє, що тривожність є багаторівневим станом, який суттєво впливає на організм та якість життя. У складних життєвих умовах – особливо під час війни чи втрати безпеки – її рівень різко зростає, активуючи стресові системи. Це призводить до змін у роботі симпатичної нервової системи й НРА-вісі, підвищення кортизолу, коливань серцевих показників, послаблення імунної та ендокринної регуляції. Такі процеси проявляються порушеннями сну, роботи серця і травлення, м'язовою напругою та зниженням нейропластичності.

Тілесні симптоми часто стають як наслідком, так і підсилювачем тривоги, формуючи замкнені психосоматичні реакції. У тривалому стресі, особливо воєнному, ці прояви посилюються й можуть свідчити про ПТСР чи виснаження. При цьому тривога впливає на поведінку: знижує активність, порушує харчування, сон та сприяє униканню або неадаптивним способам подолання, що додатково виснажує організм.

Отже, тривожність варто розглядати як чинник, що впливає не лише на психіку, а й на тілесне здоров'я. Зменшення її негативних наслідків потребує комплексного підходу, що включає психоосвіту, навички саморегуляції, тілесні практики, рухову активність і соціальну підтримку. Усвідомлене ставлення до власного тіла та своєчасна професійна допомога підвищують адаптивність і зменшують ризики соматичних порушень у кризових обставинах.

Список використаних джерел

1. Долженко М. Кардіологічні наслідки тривалого стресу під час війни. Вечірній Київ. 2025. URL: <https://vechirniy.kyiv.ua/news/92119/> (дата звернення: 26.09.2025).

2. Коваль С. М., Пенькова М. Ю., Мисниченко О. В. Хронічний стрес воєнного часу як чинник тривожних і депресивних розладів у хворих на цукровий діабет 2-го типу та артеріальну гіпертензію. *Проблеми ендокринної патології*. 2023. Т. 80, № 3. С. 48–54.
3. Романюк І. Р. Вплив підвищеної тривожності та тривожних розладів на серцево-судинну систему. *Медицина третього тисячоліття : Фестиваль молодіжної науки*, 15–17 січня 2024 р., м. Харків: ХНМУ, 2024. С. 154-155.
4. Сидорова Н. М. Вплив тривоги на розвиток серцево-судинних захворювань. Health-UA. 2025. URL: <https://surl.li/cridmm>
5. Черкасова В. Стрес та його негативний вплив на здоров'я серця. Тернопільський обласний центр контролю та профілактики хвороб. 2025. URL: <https://tr.cdc.gov.ua/news/shho-take-stres-i-yak-vin-vplyvaye-na-organizm-2> (дата звернення: 26.09.2025).
6. Черкун М. П. Вплив тривоги і депресії на психічний компонент здоров'я у пацієнтів з гіпертонічною хворобою. Клінічна та профілактична медицина. 2023. URL: <https://cp-medical.com/index.php/journal/article/view/326> (дата звернення: 26.09.2025).
7. Neuroendocrine Regulation of Brain Cytokines After Psychological Stress. PubMed. 2019. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31259292/> (дата звернення: 26.09.2025).

Reznik Alexander

Dr. Psych.,

*Ben-Gurion University of the Negev
(Israel)*

RISKY BEHAVIOR OF ISRAEL TEENAGERS DURING PERIODS OF MILITARY CONFLICTS, TERRORISTIC AND ROCKET ATTACKS

*Ризикова поведінка ізраїльських підлітків у періоди військових конфліктів,
терористичних атак та ракетних обстрілів
(Матеріали подаються в українському перекладі)*

Ризиковою вважається поведінка, результат якої зарані не визначений і може мати негативні та потенційно небезпечні для життя наслідки. Підлітки більш ніж будь-яка інша вікова група, схильні до різноманітних форм ризикової поведінки, від екстремальних видів спорту до трейнсерфінгу (*train surfing* - спосіб пересування на різних видах транспорту, наприклад поїзді, трамваї, автобусі та ін. з їх зовнішнього боку), незахищеного сексу або вживання алкоголю чи наркотиків. Ризикова поведінка підлітків добре описана в літературі і розглядається як нормальна і навіть важлива, з погляду їх розвитку та дорослішання (огляд основних теорій такої поведінки див. [1]). Менш вивченою є ризикова поведінка підлітків у ситуації, постійно діючої зовнішньої загрози їх життю, наприклад, під час війни, ракетних обстрілів чи актів терору.

Мета публікації: розглянути особливості ризикової поведінки ізраїльських підлітків у періоди військових конфліктів, ракетних обстрілів та терористичних атак.

Виклад основного матеріалу. Ізраїльські діти та підлітки піддаються впливу війн, терористичних атак, включаючи ракетний терор, з моменту заснування Держави Ізраїль у 1948 році. Центром терористичної активності за участю терористів-смертників та терористів-одинаків протягом тривалого часу залишається Єрусалим. Центром ракетного терору із сектора Газа, починаючи з 2001 року, є селеша та міста у південній частині Ізраїлю, розташовані на невеликій віддалі від нього. Оскільки терористичні атаки на Ізраїль з різним ступенем інтенсивності та періодичності продовжуються протягом тривалого часу, можна

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