

**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.

Також застосовується метод «відволікання». Виконання певних прийомів з метою відволікти свій розум від зосередження на чомусь може слугувати для того, щоб допомогти витримати тривогу, або для того, щоб впоратися зі складними соціальними ситуаціями. Прикладами відволікання є слухання музики, спілкування з друзями, відеоігри, роздуми на сторонні теми, перегляд телевізійних програм чи кінофільмів.

Вправа «термометр страху» – це інструмент для опису рівня негативних почуттів (наприклад, страху, тривоги, неспокою, знервованості, смутку). Вона забезпечує членів групи універсальною мовою для спостереження й опису власних почуттів, дозволяє керівнику групи відстежувати та контролювати зміни в рівні тривоги конкретної людини.

Метод «позитивні образи» допомагає створенню ідей або уявних образів, які асоціюються з почуттям щастя, задоволення, спокою, із тишею та відпочинком. Люди можуть уявити себе в місці чи в ситуації, які викликають подібні емоції, або ж просто уявити картину, яка сприяє релаксації [9].

Висновки. На історичну долю України випало багато подій, що носили «масово травматичний характер» за останнє століття: голодомор, Перша світова та Друга світові війни, репресії, Чорнобиль, повномасштабне вторгнення та ін. Все це позначається на психічному здоров'ї населення [3].

У людському житті, на жаль, часом мають місце травматичні події: фізичне насильство, сексуальне скривдження, ДТП, природні та техногенні катастрофи, нещасні випадки, війна тощо. Наслідки травматичної події можуть проявитися раптово або через тривалий час. Факт переживання травматичної події стає для людей причиною появи в подальшому посттравматичного стресового розладу [2].

Наше дослідження показало, що більшість респондентів учнів та студентів мають низький рівень впливу травматичних подій. Вони не переживають повторно цю подію, можуть відновити нормальне життя після тяжких переживань, травматичний момент не закарбовується в аномальній формі у пам'яті. Проте, підлітки і юнаки уникають будь-яких ситуацій, що нагадують про минулу травму, уникають спогадів або місць, пов'язаних з травматичною подією. Суттєвих відмінностей у показниках переживань травматичних подій і рівня їх впливу на психіку підлітків та юнаків не виявлено ($r=0,05$).

Список використаних джерел

1. Джейкокс Ліса Г., Ленглі Одра К., Дін Крістін Л. Підтримка учнів, які зазнали травм: програма SSET. Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2015. 217 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Романчук О. Сім'я, що зцілює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Львів: Колесо, 2011. 256 с.

Рудюк Олег

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

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ ЗАЙНЯТОСТІ У БЕЗРОБІТНОЇ МОЛОДІ

Трансформація сучасного вітчизняного ринку зайнятості характеризується високим ступенем динамічності і суперечливості, що в реаліях затяжної війни проявляється в трендах невизначеності, непередбачуваності та кризовості його розвитку. У комплексі

найбільш очевидних проявів та причин кризовості відносин у сфері трудової зайнятості – впливу війни, внутрішньої міграції, релокації підприємств, зміни форм зайнятості та необхідності перекваліфікації населення – особливе місце посідає безробіття, яке в умовах перманентної соціально-економічної депривації акумулює в собі як потенційні можливості для розвитку адаптивного потенціалу особистості, так і найбільш небезпечні ризики для її цілісного та повноцінного функціонування. Супроводжуючись, як правило, втратою соціального статусу, матеріального статку, звичного кола спілкування, безробіття стало сьогодні для багатьох джерелом гострого переживання особистісної кризи.

Сьогодні можна обґрунтовано категоризувати ситуацію кардинальної перебудови, порушення, деформації, руйнування або втрати значимих зв'язків і відносин особистості з інститутом трудової зайнятості як особливий різновид кризи у структурі її життєвого шляху – особистісну кризу зайнятості. Особливою специфікою характеризується криза, пов'язана з втратою зайнятості або її відсутністю внаслідок трудової і професійної незатребуваності у безробітній молоді, що вимагає особливого підходу в поясненні релевантних їм негативних соціальних і психологічних ефектів.

Втрата роботи або неможливість її знайти часто призводить до зниження у молодих людей самооцінки, почуття непотрібності, апатії, що унеможливорює активний пошук нових форм трудової зайнятості. Саме тому виникає потреба у переосмисленні безробітною молоддю внутрішніх психологічних ресурсів, здатних стати основою для її професійного (трудового) відродження. Одним із таких ресурсів молоді є соціально-професійна затребуваність – інтегральна характеристика, що поєднує готовність до адаптації, самореалізації, професійної мобільності та соціальної активності. У сучасному українському контексті, коли ринок трудової зайнятості зазнає трансформацій, затребуваність стає фактором, який дозволяє безробітній молоді подолати кризу зайнятості, знайти нові можливості для професійного розвитку, перекваліфікації або самозайнятості; сприяє формуванню її активної життєвої позиції, відновленню впевненості у власних силах, зменшенню рівня соціальної дезадаптації.

Мета полягає у висвітленні результатів теоретичного аналізу феномену соціально-професійної затребуваності як психологічного ресурсу подолання особистісної кризи зайнятості у безробітній молоді.

Соціально-професійна затребуваність – це інтегральна характеристика особистості, що визначає її готовність до ефективної самореалізації у праці та соціумі. На думку вітчизняної дослідниці І. Анісімової, у структурі соціально-професійної затребуваності можна виокремити три взаємодоповнювані рівні (Anisimova, 2021 [1]): особистісний, соціальний, професійний. Змістовно їх диференціюючи, автор включає у структуру особистісного рівня затребуваності мотиваційну сферу особистості, її цінності, самооцінку і потреби в самореалізації.

Структуру соціального рівня затребуваності визначає активність у професійних спільнотах, комунікабельність і соціальний капітал особистості. Зміст професійного рівня затребуваності особистості визначають: компетентність, гнучкість, адаптивність до нових вимог ринку праці (трудова зайнятість). Взаємодія означених рівнів формує готовність безробітної молоді до активної професійної (трудова) діяльності, сприяє підвищенню її психологічної стійкості, конкурентоспроможності та ефективної зайнятості в умовах сучасних соціально-економічних викликів. Для безробітної молоді розвиток соціально-професійної затребуваності є шляхом виходу зі стану особистісної кризи зайнятості, що проявляється у втраті статусу, соціальної ролі, економічної стабільності. Вона стимулює пошук нових можливостей, сприяє перекваліфікації, формує настанови на активність і психологічну готовність до змін.

Дослідження психологічних служб при державних центрах зайнятості (Bondarchuk & Pinchuk, 2023[2]; Karamushka, 2022 [3]) показують, що безробітні, які мають сформовану

установку на власну затребуваність, у 2-3 рази швидше повертаються до активного працевлаштування. Це пояснюється тим, що така настанова формує високу професійну (трудова) самоефективність і адаптивність – ключові риси успішної інтеграції у ринок праці (трудова зайнятості).

Формування соціально-професійної затребуваності безробітної молоді як психологічного ресурсу і механізму подолання особистісної кризи зайнятості може відігравати ключову роль у процесі відновлення її соціальної активності та професійної (трудова) мотивації, оскільки забезпечуватимуть внутрішні передумови для адаптації до змін і формування нової моделі поведінки в умовах невизначеності. Коли безробітний стикається з втратою роботи або неможливістю її знайти, відбувається дестабілізація не лише його економічного, а й особистісного балансу: знижується самооцінка, з'являється відчуття безсилля, втрати соціальної ідентичності.

Психологічна підтримка безробітних та розвиток внутрішніх механізмів саморегуляції через формування соціально-професійної затребуваності стають визначальними у процесі подолання особистісних криз зайнятості в нових соціально-економічних умовах. Це дозволяє перетворити кризу на точку зростання, активізувати внутрішні ресурси, відновити контроль над життєвою ситуацією і повернути відчуття професійної значущості. Соціально-професійна затребуваність безробітної молоді інтегрує в собі як зовнішні, так і внутрішні ресурси – поєднання індивідуальної мотивації, соціальних зв'язків, компетентності і готовності до адаптації. Вона забезпечує психологічну стійкість, формує почуття впевненості у власній цінності, сприяє відновленню відчуття контролю над життям та професійним майбутнім.

Таким чином, соціально-професійна затребуваність виступає ключовим психологічним чинником стабілізації ринку праці та відновлення соціально-професійної активності молоді в умовах сучасної кризи зайнятості. У реаліях сьогодення, коли велика частина українських громадян переживає наслідки війни, втрату робочих місць, зміну професійної ідентичності та вимушене переселення, саме цей феномен визначає здатність не лише вижити, а й розвиватися у складних соціально-економічних умовах.

Формування соціально-професійної затребуваності безробітної молоді стає не просто передумовою зростання її конкурентоспроможності на ринку праці, а й основою особистісної життєздатності у посткризовому суспільстві.

Список використаних джерел

1. Anisimova I. Social and professional demand as a psychological phenomenon. *Psychology and Education*, 2021, 58(2), 1059-1068.
2. Bondarchuk, O., & Pinchuk, N. (2023). Professional psychological well-being of educators and features of their support in the current crisis conditions. *Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*, 5(1), 5-14.
3. Karamushka, L. M. (2022). *Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): Навч. посібник*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. ISBN 978-617-7745-10-4.

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