

**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.

3. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 1 (64). С. 193–215. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.12>

4. Пузирьов Є.В., Ізвсков В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34(73), № 1. С. 203–209. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/33>

5. Сукіасян С.Г., Тадевосян М.Я. Бойовий стрес і органічне ураження головного мозку: варіант динаміки посттравматичного стресового розладу. *Журнал неврології та психіатрії*. 2020. № 120 (9). С. 19–27.

6. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 1 (6). С. 476–486. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1\(6\)-476-486](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-476-486).

Ставицька Олена

канд. психол. наук

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

Артемук Олександра

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»

Рівненського державного гуманітарного університету
(м.Рівне)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблематика психологічних механізмів виникнення посттравматичного стресового розладу у волонтерів в умовах війни привертає особливу увагу науковців і практиків, адже саме ця категорія населення перебуває на передовій гуманітарного реагування і щоденно стикається з надзвичайними ситуаціями, високим емоційним напруженням та травматичним досвідом інших людей. Волонтери виконують критично важливі функції у підтримці постраждалих і працюють у ситуаціях браку ресурсів, підвищеної відповідальності та емоційного виснаження, що робить їх психологічно вразливими до формування посттравматичних реакцій. У контексті війни вплив стресорів посилюється завдяки постійному відчуттю небезпеки, досвіду втрат, необхідності ухвалювати складні моральні рішення та перебувати у стані тривалої напруги. Саме тому дослідження психологічних механізмів розвитку посттравматичного стресового розладу у волонтерів є важливим кроком до глибшого розуміння процесів психотравматизації та створення ефективних програм профілактики, підтримки і збереження їхнього психічного здоров'я.

Мета – аналіз психологічних механізмів формування посттравматичного стресового розладу у волонтерів в умовах війни та виявлення ключових чинників, що визначають їхню психоемоційну вразливість під впливом травматичних подій.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах воєнного середовища психологічний стан волонтерів формується під впливом поєднання високої емоційної напруги, нестабільності зовнішніх обставин та підвищеної відповідальності, що виникає у процесі виконання координаційних, організаційних і підтримувальних завдань гуманітарного характеру. Волонтерська діяльність передбачає швидке реагування, постійне

прийняття рішень у ситуаціях невизначеності, адаптацію до мінливих умов та взаємодію з людьми, які перебувають у стані стресу чи кризи, що спричиняє поступове виснаження психологічних ресурсів. Накопичення емоційного напруження та тривале перебування у стані мобілізованості послаблюють механізми саморегуляції, підвищують ризик розвитку тривожних і стресових реакцій та створюють передумови для формування проявів посттравматичного стресового розладу. Дослідження доводять, що тривалий вплив цих чинників може зумовлювати зниження стресостійкості, порушення адаптаційних можливостей і появу ознак емоційного вигорання серед волонтерів [1, с. 2126].

Поглиблений аналіз психологічного стану волонтерів у воєнних умовах потребує систематизації ключових психологічних чинників, які визначають їхню вразливість до формування посттравматичних реакцій. За умов тривалого та багатовимірного стресового впливу окремі психологічні механізми не діють ізольовано, а проявляються комплексно й взаємопов'язано, утворюючи багаторівневу структуру ризиків, що поступово підсилюють ймовірність розвитку симптомів ПТСР. Наукове осмислення цих процесів передбачає не лише опис окремих проявів, але й чітке визначення їх взаємодії, ролі та впливу на загальний рівень психоемоційної дезадаптації волонтерів. Для забезпечення аналітичної точності та структурної узгодженості доцільним є представлення цих механізмів у вигляді компактної класифікації, яка дозволяє виокремити провідні групи чинників і продемонструвати їх значення у формуванні психологічної уразливості в умовах війни (рис.1).

Систематизація психологічних детермінант розвитку посттравматичних реакцій у волонтерів дозволяє виявити багатовимірний характер їхнього впливу та показати, які групи механізмів найбільше сприяють підвищенню вразливості в умовах війни. Афективно-емоційний компонент відображає тривалу дію інтенсивних емоційних подразників, що проявляються у переживаннях тривоги, емоційному виснаженні та вторинній травматизації. Наукові дані свідчать, що саме емоційне перенавантаження формує первинний рівень вразливості й істотно впливає на розвиток стресових симптомів [2]. Такий емоційний фон ускладнює регуляцію афективних станів і сприяє підвищенню ризику гіперреактивності

Афективно-емоційні	•хронічна напруга, переживання тривоги, емпатичне виснаження, вторинна травматизація
Когнітивно-регуляторні	•румінації, гіперпильність, когнітивна дезінтеграція травматичного досвіду, порушення саморегуляції
Соціально-контекстуальні	•дефіцит підтримки, інформаційний тиск, відповідальність за прийняття рішень, вплив травматичного соціального середовища
Біопсихофізіологічні	•порушення сну, хронічна втома, перевантаження нервової системи, зниження адаптаційних резервів

Рис.1. Психологічні детермінанти розвитку посттравматичних реакцій у волонтерів
Джерело: побудовано авторами на основі [2,3]

Когнітивно-регуляторні механізми охоплюють румінації, гіперпильність, нав'язливе обдумування травматичних подій і порушення цілісності когнітивної переробки інформації. За результатами досліджень, тривале емоційне та інформаційне перенавантаження призводить до зниження когнітивної стабільності, що ускладнює адаптацію до мінливих умов і підвищує вірогідність розвитку ПТСР [2]. Подібні когнітивні збої зменшують здатність зберігати психологічну рівновагу у стресових ситуаціях.

Соціально-контекстуальні чинники пов'язані з дефіцитом підтримки, нерівномірністю взаємодії в команді та впливом травматичного соціального оточення. Волонтери часто виконують діяльність у середовищі підвищеної відповідальності та високого інформаційного тиску, що посилює психоемоційне навантаження. Доказово встановлено, що соціальні умови роботи – включно з доступністю підтримки та характером міжособистісної взаємодії – значною мірою визначають рівень психологічної безпеки та впливають на ймовірність формування посттравматичних реакцій [3, с. 68].

Біопсихофізіологічний компонент охоплює фізичне та нерве виснаження, порушення сну, сенсорне перевантаження й зниження адаптаційних резервів організму. Вплив цих факторів створює фізіологічне підґрунтя для зростання психологічної вразливості, оскільки знижена здатність до відновлення підсилює ефект емоційних та когнітивних перевантажень [3, с. 69]. В умовах війни такі зміни набувають хронічного характеру, що значно збільшує ризик появи симптомів посттравматичного стресу.

Узагальнення наведених психологічних механізмів дозволяє зробити висновок, що посттравматичні реакції у волонтерів виникають не як наслідок окремих стресових ситуацій, а як результат тривалої дії взаємопов'язаних емоційних, когнітивних, соціальних та біопсихофізіологічних чинників. Сукупний вплив цих компонентів поступово порушує внутрішню регуляцію та знижує адаптаційні можливості особистості, що зумовлює підвищену вразливість до формування симптомів ПТСР. Така структурна багатовимірність підкреслює необхідність цілісного підходу до розуміння психологічного стану волонтерів та створення умов, спрямованих на підтримку їхнього психічного здоров'я в умовах воєнного навантаження.

Висновок. Проведений аналіз демонструє, що посттравматичні прояви у волонтерів формуються не раптово, а розгортаються поступово внаслідок тривалої взаємодії з фактором надмірного психологічного навантаження, яке перевищує природні можливості внутрішнього відновлення. Коли інтенсивність зовнішніх стресорів систематично перевищує доступні ресурси саморегуляції, у психіці виникають зміни, що порушують стабільність емоційних, когнітивних і фізіологічних процесів.

Такий дисбаланс впливає навіть на осіб із високою внутрішньою мотивацією, розвиненою стресостійкістю та попереднім позитивним досвідом подолання труднощів, оскільки індивідуальна стійкість не завжди здатна компенсувати хронічний системний тиск воєнного середовища. У цьому контексті стає очевидним, що ефективна робота з посттравматичними ризиками не може зводитися лише до подолання вже наявних симптомів.

Необхідно завчасно створювати умови, які забезпечують збереження психологічного ресурсу волонтерів: формувати доступ до підтримки, оптимізувати навантаження, забезпечувати можливості для відновлення та навчати механізмів саморегуляції. Такий превентивний підхід дає змогу зменшити негативні наслідки тривалого стресу, підтримати стабільність психоемоційного стану та сприяти збереженню ефективності волонтерської діяльності навіть в умовах високої напруги.

Список використаних джерел

1. Пилипенко Л.В., Пилипенко В.М., Тимчук І.О. Психологічні особливості емоційного вигорання у волонтерів під час воєнного стану. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 5(45). С. 2126-2134. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5\(45\)-2126-2134](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5(45)-2126-2134) (дата звернення: 20.11.2025)
2. Chudzicka-Czupala A., et al. Association between mental health, psychological impact of participation, coping mechanisms and motivational functions of volunteering during the Russo-Ukrainian War. *Scientific Reports*. 13, Article number: 20725 (2023) URL:

3. Pidbutska, N., Knysh, A., Demidova, Y. Psychological Safety of Volunteers During the War. *Journal of Education Culture and Society*, 14(1). 2023. 66-75. URL: <https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.66.75> (дата звернення: 20.11.2025).

Сторож Олена

кандидат психологічних наук, доцент

доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії

Рівненського державного гуманітарного університету

(м. Рівне)

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна створила в Україні складні та нестабільні умови, які впливають на психологічний стан молоді, водночас викликаючи як загрози, так і нові можливості для розвитку. Її вплив на психіку молодих людей є глибоким, що особливо важливо в контексті соціального становлення особистості. Військові події формують комплекс стресових чинників, таких як постійний ризик, відсутність почуття безпеки, переживання насильства й суттєві зміни у звичному житті тощо. У майбутньої молоді ця ситуація формує багато викликів: необхідність підтримувати власне психологічне здоров'я, чи продовжувати професійну підготовку, чи влаштовуватися на роботу, чи планувати сімейне життя тощо. Тому для сучасної молоді необхідно створювати якісну психологічну підтримку та допомагати їй формувати навички саморегуляції, самоусвідомлення і самореалізації у складних життєвих обставинах. Зрештою, психологічне благополуччя молоді слід сприймати як динамічний процес, що змінюється під впливом різних чинників.

Питання психологічного благополуччя все частіше опиняється у фокусі наукових досліджень, де його трактують неоднозначно – як «якість життя», «емоційний комфорт» або «суб'єктивне благополуччя». Одні науковці (С. Любомирські, К. Ріфф) наголошують на його складній структурі та пов'язують їх з переживаннями щастя й позитивних емоцій, а також із моральною стійкістю. Інші дослідники (Х. Кетріл, Е. Дінер) розглядають це поняття як компонент психічного здоров'я. А деякі науковці акцентують увагу на тому, що важливими чинниками особистісного благополуччя є система цінностей, толерантність, самоактуалізація та автономія, які визначають загальну якість життя в соціальному середовищі.

Під час війни вивчення особистісного благополуччя стає критично важливим, оскільки екстремальні умови змінюють психіку та ускладнюють адаптацію, тому велике значення надається емоційній стійкості особистості та процесам її відновлення після травматичних переживань (Б. Варданян, Я. Овсяннікова, З. Шетакова, О. Яцина та інші).

У західних дослідженнях особистісного благополуччя особливу увагу приділяють тому, як молодь мобілізує внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації до нестабільних обставин, що сприяють її особистісному зростанню. Значну роль у розробці цих підходів відіграли роботи таких вчених, як: Д. Александер, Е. Вернер, М. Віндл, Ф. Волш, Е. Десі, А. Мастен, Дж. Ролланд та інші, які висвітлюють механізми подолання труднощів і відкриття можливостей для розвитку в умовах війни.

Таким чином, для підтримки особистісного благополуччя сучасної молоді в умовах війни виступає *групова психотерапія*, яка є важливою формою психологічної допомоги, у якій провідне значення має групова динаміка, що забезпечує подолання емоційних, інтелектуальних, поведінкових та мотиваційних труднощів і сприяє цілісному розвитку

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	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