

**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. 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

особистості. Засоби цієї терапії слугують дієвими ресурсом підтримки психологічного благополуччя молоді, особливо в умовах нестабільності, а її становленню сприяли праці А. Адлера, Т. Барроу, В. Біона, К. Левіна, Дж. Морено, Й. Пратта, К. Роджерса, М. Розенберга, С. Славсона, З. Фукса, І. Ялома, Т. Яценко та багато інших.

Мета статті: здійснити теоретичний аналіз ролі групової психотерапії як ресурсу збереження психологічного благополуччя сучасної молоді в умовах війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах війни особливої уваги набуває особистісне благополуччя, яке включає позитивне ставлення до життя та здатність генерувати позитивні емоції. Воєнні обставини створюють для сучасної молоді нові емоційні виклики, і звичайні способи психологічної підтримки можуть бути недостатньо результативними в подібних кризових ситуаціях.

Т. Титаренко зазначає, що індивідуальне особистісне благополуччя формується через осмислене переживання психотравмуючих ситуацій і базується на комплексному підході, який включає: 1) *рефреймінг* – здатність трактувати стрес як шанс для розвитку внутрішніх ресурсів; 2) *інтеграцію досвіду* – впорядкування пережитих подій у межах цілісної життєвої історії; 3) *поєднання автономії з активною соціальною взаємодією*; 4) *самореалізацію* – пошук нових шляхів особистісного зростання з урахуванням реальних можливостей та обмежень [3].

Тривала війна часто створює враження, що можливості для збереження особистісного благополуччя суттєво обмежені через сильний вплив зовнішніх негативних умов. Водночас внутрішні ресурси – стійкість, здатність до саморегуляції та переосмислення власних переживань – залишаються потужними чинниками, що можуть сприяти відновленню психологічної гармонії. Тому, психологічна підтримка допомагає подолати хибні переконання про те, що травма несумісна з психічним здоров'ям, і сприяє формуванню самоповаги, розвитку внутрішнього потенціалу та підвищенню стійкості до стресу [2].

Серед особистісних факторів, що впливають на психологічне благополуччя, вирізняють три основні компоненти: *комунікативний*, *просоціальний* та *інтернальний*. *Комунікативний* передбачає якісні соціальні зв'язки й відчуття належності; *просоціальний* – емпатійність, готовність до допомоги й альтруїзм; *інтернальний* – відповідальність за власне життя та внутрішній центр контролю. У сукупності ці компоненти стають фундаментом адаптації та гармонійного розвитку молоді відповідно до її цінностей.

Таким чином, трансформаційне ставлення до травматичних переживань виступає визначальним чинником забезпечення особистісного благополуччя завдяки засобам групової психотерапії. У терапевтичній групі створюється середовище, яке допомагає відійти від позиції жертви, що дає змогу сучасній молоді бачити у стресових обставинах потенціал для розвитку. Переосмислення травми сприяє активізації внутрішніх ресурсів, нарощуванню стійкості перед майбутніми ризикованими ситуаціями та зменшенню загрози посттравматичних проявів. Такий підхід сприяє кращій адаптації та формуванню позитивного ставлення до власних здобутків, отриманих через подолання складнощів.

Американський дослідник С. Славсон вперше використав термін «групова психотерапія», наголошуючи на важливості поняття «групізм» як особливого рівня організації поведінки людини. Він розглядав сім'ю як головну модель цього рівня, де прагнення до спілкування – «соціальний голод» – формує розвиток особистості. У терапевтичній групі, за його концепцією, група набуває функцій «матері», а терапевт – «батька». Основними завданнями такого підходу є регулювання психічної енергії (лібідо), формування Его, корекція Супер-Его та зміцнення самооцінки. Для опису механізмів групової взаємодії він запровадив терміни «модальність» (активність учасників), «центрування» (зосередження на лідері) та «антимодальність» (пасивність і дистанційованість) [1].

Так, І. Ялом виділяє цілу систему терапевтичних факторів, які визначають успішність групової психотерапії. До них належать: *інформаційне збагачення* щодо особливостей поведінки й психотерапії; *надія*, що виникає із спостереження за прогресом інших; *усвідомлення спільності проблем*; *альтруїзм*, який підвищує впевненість; *опрацювання сімейного досвіду* в контексті групи; *формування міжособистісних умінь* через активну взаємодію; *імітація ефективних моделей поведінки*; *інтерперсональні процеси*, які сприяють самопізнанню та корекції емоційного досвіду; *підтримка групової єдності та катарсис*, що дає змогу безпечно виразити накопичені емоції [4].

Головними механізмами лікувальної дії групової психотерапії вважається: самоусвідомлення та розуміння інших, формування позитивних емоцій у межах групової взаємодії, а також набуття нових моделей поведінки й емоційного реагування в непростих соціальних обставинах.

Об'єднавши теоретичні погляди авторів і практичний досвід учасників груп, доцільно виділити три фундаментальні механізми групової психотерапії: *конфронтацію*, *коригуюче емоційне переживання* та *научіння*, яке сприяє особистісним змінам на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

Висновки. В умовах воєнних викликів групова психотерапія відіграє важливу роль у підтримці особистісного благополуччя молоді, надаючи їй можливість ефективно адаптуватися до змін і стресових ситуацій. Учасники психотерапевтичних груп розвивають основні внутрішні ресурси: емоційну стійкість, оптимізм, самосвідомість, відповідальність і здатність до саморегуляції, що допомагає їм не лише долати складнощі, а й активно формувати власний життєвий шлях на основі індивідуальних цінностей.

Посилення цих ресурсів забезпечується завдяки психотерапевтичному впливу групової роботи. Отже, групова психотерапія є вагомим інструментом психологічної підтримки молоді та сприяє набуттю нею особистісного досвіду в безпечному груповому середовищі та відновлення особистісного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Основи психотерапії: навч. посіб. / за ред. Седих К. В., Фільц О. О. Київ: ВЦ «Академія», 2017. 192 с.
2. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Випуск 1. С. 112-119.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
4. Чорна І. М. Механізми лікувальної дії психотерапії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 (психологічні науки). Київ, 2015. Випуск 2(47). С. 193-199.

Токарева Наталя

доктор психологічних наук, професор

зав. кафедри загальної та вікової психології

Криворізького державного педагогічного університету (м.Кривий Ріг)

ПОЛІМОДАЛЬНІ СЦЕНАРІЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Глобальні виклики мілітаризованого сьогодення кардинально змінюють звичний світоустрій людини, увиразнюючи його переживанням травматичного досвіду і депривуючи сценарії подальшого життєтворення. Особливо гостро катастрофізацію буденності відчують діти та підлітки воєнної доби, чие сьогодення на фоні спрощення (або й

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