

**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.

2. ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. URL: <https://surl.li/kueolw>

3. BANIT O. Psychological support of the educational process in Ukrainian universities in wartime conditions. *EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society*. 2025. No. 1. P. 20–30. URL: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2025.1.02> (date of access: 22.11.2025).

4. Danko A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR STUDENTS IN WAR: CHARACTERISTICS AND SIGNIFICANCE FOR CHILDREN WHO HAVE SUFFERED LOSSES. *Problems of the modern textbook*. 2024. No. 33. P. 95–105. URL: <https://doi.org/10.32405/2411-1309-2024-33-95-105> (date of access: 22.11.2025).

5. Ukrinform. Понад 8,5 мільйона українців мають ризик психічних розладів через війну - ВООЗ. *Укрінформ - актуальні новини України та світу*. URL: <https://surl.li/lystze> (дата звернення: 22.11.2025).

Юрчук Олена

*здобувачка ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне)*

<https://orcid.org/0009-0003-4238-4305>

РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ЗБЕРЕЖЕННІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ СУЧАСНИХ КРИЗ

У сучасних умовах соціальних трансформацій, воєнних конфліктів та високого рівня стресу особливої актуальності набуває проблема збереження психологічної стійкості дітей. Резильєнтність визначається як здатність особистості долати труднощі, адаптуватися до змін та зберігати внутрішню рівновагу. Як зазначає Л. Сохань, «...резильєнтність дитини формується у взаємодії з дорослими, які створюють атмосферу довіри та підтримки» [3]. Саме тому взаємодія психолога з дітьми у цьому контексті має стратегічне значення, адже психолог виступає провідником у формуванні адаптивних механізмів та внутрішніх ресурсів.

Мета дослідження – проаналізувати теоретичні засади та практичні аспекти взаємодії психолога з дітьми у контексті збереження резильєнтності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття резильєнтності активно досліджувалося у працях зарубіжних та українських учених. Werner E. & Smith R. у своїх лонгітюдних дослідженнях довели, що навіть діти з високим рівнем ризику можуть демонструвати стійкість за умови підтримки значущих дорослих [10]. А. Masten назвала резильєнтність «звичайною магією», підкреслюючи, що вона формується у процесі щоденної взаємодії та соціальної підтримки [6].

В українському науковому дискурсі поняття резильєнтності розглядається у працях О. Кочубей, яка акцентує увагу на тому, що психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях має бути спрямована не лише на подолання травматичних наслідків, але й на розвиток їхніх внутрішніх ресурсів [2]. Дослідження Н.Чепелевої підкреслюють, що формування резильєнтності у дітей можливе лише за умови тісної інтеграції освітнього та психологічного середовища, що забезпечує комплексний підхід до підтримки стійкості [2]. І. Бех у своїх працях наголошує на гуманістичному вимірі цього процесу, вказуючи, що особистісна стійкість дитини формується завдяки вихованню у дусі гуманізму та підтримці її індивідуальності [1]. Таким чином, психолог у взаємодії з дітьми має не лише працювати з емоційною сферою, але й сприяти формуванню ціннісних орієнтирів, які забезпечують довготривалу стійкість.

Практичні аспекти взаємодії психолога з дітьми у контексті збереження резильєнтності охоплюють базові напрями діяльності:

Створення безпечного простору. У працях D.Siegel наголошується, що відчуття безпеки є базовою умовою для розвитку мозку та формування психологічної стійкості [8]. Тому для дітей, які пережили травматичні події, особливо важливо, щоб психолог виступав тією фігурою, яка забезпечує стабільність і передбачуваність у їхньому житті. Наприклад, у школах, що приймають дітей-переселенців, психологи організують «куточки безпеки» – спеціальні місця з м'якими меблями, книгами та матеріалами для малювання. Дитина може піти туди під час уроку, якщо відчуває тривогу.

Розвиток емоційної грамотності. D.Goleman у своїх дослідженнях підкреслює, що емоційний інтелект є ключовим чинником успішної адаптації особистості [5]. Відтак завдання психолога полягає у навчанні дітей розпізнавати та називати власні емоції, що сприяє формуванню навичок саморегуляції. На заняттях психологи використовують «емоційні картки» з різними виразами обличчя. Діти обирають картку, яка відповідає їхньому настрою, і вчаться називати емоції словами.

Технології розвитку емоційного інтелекту можуть включати дидактичні ігри, які допомагають дітям вивчати назви та значення різних емоцій; рольові ігри, в яких діти грають певні ролі та вчаться висловлювати свої почуття в різних обставинах; ведення дітьми щоденника емоцій, в якому вони описують свої почуття впродовж дня.

Підтримка соціальних зв'язків. Дослідження E.Werner & R. Smith показали, що наявність хоча б одного значущого дорослого у житті дитини значно підвищує її стійкість [10]. Це означає, що психолог має приділяти увагу не лише індивідуальній роботі, а й залученню сім'ї та соціального оточення. Формуванню соціальних навичок сприяють: групові завдання, робота над якими вчить дітей співпраці, взаємодопомоги та вирішенню конфліктів; тренінги на розвиток комунікативних навичок; підтримка значущих дорослих.

Навчання ефективним копінг-стратегіям. Позитивна психологія акцентує на важливості розвитку сильних сторін та ресурсів особистості [7]. І. Бех у своїх працях додає, що виховання у дусі гуманізму та підтримка індивідуальності дитини сприяють формуванню її внутрішньої стійкості [1]. Таким чином, робота психолога має бути спрямована на пошук і розвиток ресурсів, які допомагають дитині долати труднощі.

Копінг-стратегії включають: моделювання ситуацій, дихальні вправи та релаксація, техніки позитивної самопідтримки.

Використання ігрових та арт-терапевтичних методів. У сучасній практиці психологи активно застосовують арт-терапію, казкотерапію, лялькотерапію, пісочну терапію та інші методи, які дозволяють дитині опрацьовувати травматичний досвід у безпечній формі.

Робота у кризових умовах. У дослідженнях Bessel van der Kolk підкреслюється, що травма має тілесний вимір і потребує спеціальних методів стабілізації [9]. Тому у кризових умовах (наприклад, війна, вимушене переселення) психологи застосовують тілесні практики, техніки «заземлення» та інші методи, які допомагають дітям відновити відчуття контролю над власним тілом і емоціями.

Ці напрями формують основу щоденної роботи психолога, спрямованої на підтримку внутрішньої стійкості дитини. Однак сучасні виклики вимагають від психолога не лише застосування базових методик, а й пошуку нових форм і стратегій роботи. Саме тут виникає потреба у додаткових напрямках діяльності, які розширюють і доповнюють практичні аспекти. Якщо практичні аспекти забезпечують базову підтримку дитини, то додаткові напрями дозволяють інтегрувати роботу психолога у ширший соціальний та освітній контекст.

Вони забезпечують комплексність підходу, дозволяючи психологу працювати не лише з дитиною, а й з її найближчим соціальним оточенням — сім'єю, школою, групою однолітків.

Висновки. Взаємодія психолога з дітьми у контексті збереження резильєнтності є багатовимірним процесом, що включає створення безпечного середовища, розвиток емоційної компетентності, підтримку соціальних зв'язків та використання ресурсних методик. Психолог виступає ключовою фігурою у формуванні стійкості дітей, допомагаючи їм долати труднощі та залишатися адаптивними у мінливому світі. Лише інтеграція освітнього та психологічного середовища забезпечить ефективність цього процесу.

Список використаних джерел

1. Бех І. Особистісна стійкість у вихованні дитини. *Педагогіка і психологія*. 2015. №1. С. 23–29.
2. Кочубей О. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях. *Наукові студії з психології*. 2020. №2. С. 67–74.
3. Сохань Л. Резильєнтність як чинник психологічної стійкості дітей. *Психологія і суспільство*. 2018. №3. С. 45–52.
4. Чепелева Н. Психологічні механізми розвитку резильєнтності дітей. *Освітній простір України*. 2019. №5. С. 112–118.
5. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: [Bloomsbury](#). 2020. 352 p.
6. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.
7. Seligman M. E. P. Authentic Happiness. New York: John Murray, 2017. 336 p.
8. Siegel D. J. The Developing Mind. New York: Guilford Press, 2012. 384 p.
9. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score. New York: Viking, 2014. 443 p.
10. Werner E., Smith R. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. Ithaca: Cornell University Press, 1992. 280 p.

Юрчук Олексій

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології
та спеціальної освіти імені проф. Т.І. Поніманської
Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне)
<https://orcid.org/0000-0002-4764-1783>

РУХОВИЙ РЕЖИМ ЯК ФАКТОР ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ, ТРАВМОВАНИХ ВІЙНОЮ

Руховий режим дітей, які зазнали психофізичних травм унаслідок воєнних дій, є одним із ключових чинників їхнього відновлення та реабілітації. Правильно організована фізкультурно-оздоровча діяльність сприяє не лише оптимальному фізичному розвитку, але й формуванню адаптивних можливостей організму, стабілізації емоційного стану та гармонізації психіки. У сучасній науковій думці проблема організації рухового режиму дітей у контексті психофізичної реабілітації після травм розглядається як міждисциплінарна. Вітчизняні дослідники, зокрема О. Нагорна [2], підкреслюють важливість системності оздоровчих заходів, їх діагностичної основи та індивідуалізації програм відповідно до віку й стану здоров'я дитини. У працях О. Юрчука та Я. Тишинської [5] акцент зроблено на рівні рухової активності дошкільників та сучасних підходах до її підвищення, що має безпосереднє значення для формування психологічної стійкості дітей у складних умовах. Значний внесок у розробку проблеми зробили також Т.Дегтяренко-Мельник та І. Бринза [1], які у навчальному посібнику «Психофізіологія рухової діяльності» розкрили механізми впливу рухової активності на психофізіологічний стан дітей.

Дослідження Н. Польки, С. Гозака, О. Єлізарової та Т. Станкевич [3] спрямовані на визначення оптимальних форм оздоровчої рухової активності школярів, що має значення

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 короточасній 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