

Рівненський державний  
гуманітарний університет

# Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів  
здобувачів вищої освіти

№ 11  
2025

Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет

# **Студентський дайджест**

**збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти**

**Випуск 11**

Рівне, 2025

**Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.**  
Випуск 11. Рівне : РДГУ, 2025. 70 с.

***Головний редактор :***

**Павелків Роман Володимирович** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, в.о.ректора, Рівненського державного гуманітарного університету

***Виконавчий редактор :***

**Корчакова Наталія Вікторівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

***Члени редакційної колегії :***

**Павелків Віталій Романович** – доктор психологічних наук професор, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

**Безлюдна Валентина Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

**Юрчук Олена Сергіївна** – здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю 053 «Психологія».

*Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ  
(протокол № 12 від 22 грудня 2026 року).*

емоції. При ПТСР людина часто втрачає можливість регулювати свої емоції. Методами арттерапії в процесі творчості покращується самопочуття, що дає можливість вибудувати новий підхід до саморегуляції. Процес арттерапії допомагає відчувати радість та відділити себе від травми - це безпосередньо впливає на здатність регулювати свої емоції. Передумовами почуття спокою є усвідомлення, якого можна досягти засобами арттерапії.

Арттерапія заснована на невербальному вираженні почуттів, що є перевагою цього методу психотерапії для осіб з ПТСР. Невербальні засоби часто є єдино можливими для вираження і пояснення травмувального емоційного стану. Діагностичні та оціночні процедури в арттерапії засновані на визначенні несвідомого і того, що образи є природною «мовою». Певна інформація може бути засвоєна свідомістю лише завдяки її передачі за посередництвом лише образів. У процесі формування і створення візуальних образів відбувається поживлення спогадів і фантазій, і клієнт часто не усвідомлює, який психологічний зміст розкривається в образах. Це відбувається тому, що інформація, котра трансформується крізь призму образів, не піддається цензурі свідомості. У тих випадках, коли переживання не може вербалізуватися через їх зв'язок з тим періодом розвитку, коли мова ще не була сформована, або через перенесену психічну травму, образотворчі засоби забезпечують доступ до цих переживань [5, 93].

Одним із важливих ознак одужання є повернення контролю над собою, своєю поведінкою, емоціями. Арттерапія може впливати на посттравматичне зростання, яке виникає після досвіду ПТСР. Цей процес передбачає зміну світогляду та погляду на життя після травматичної події. Стрес впливає на наш фізичний та психічний стан. Травмуючі події довго житимуть у наших спогадах. Люди будуть спустошені тривогою та депресіями, будуть проблеми із судженнями, функціонуванням, самоконтролем. Наслідком травматичних подій, що зумовлені війною, стане світ де зросте кількість домашнього насильства, насильства над дітьми. Світ де люди, що отримали психічну травму калічитимуть інших. Люди страждатимуть на серцеві напади. Найгірше якщо війна пошрамує суспільство у сфері нейробіології. Застосування засобів арттерапії при реабілітації ПТСР запускає регулювання вмісту гіпоталамо-залежних гормонів. Арттерапевтичні методики дають потенціал поведінкових реакцій як можливість стимулювання високосуб'єктивних змін кортикальної активності.

### Список використаних джерел

1. Як виховати емоційно зрілих дітей: Теоретичні поради, практичні техніки і приклади <https://www.psykholoh.com/>
2. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу – Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023, - 528 с.
3. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісвков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації посттравматичний стресовий розлад. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
4. Іванець Т. Синдром втрати дому у вимушених мігрантів: слідами маріупольської трагедії: монографія. Київ: Видавництво Ліра. К, 2024. 228 с.
5. Назаревич В.В., Борейчук І. О. Застосування арт-терапевтичних методів у психологічному консультуванні. Психологія: реальність і перспективи. 2015. №5.

УДК 159.922.73:364.658

## ВІД ТРАВМИ ДО СТІЙКОСТІ: ТРАВМА-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ЯК ШЛЯХ ДО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Гопанчук Юлія, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 013 «Початкова освіта», заочна форма навчання, III курс, РДГУ

Науковий керівник: Касаткіна-Кубишикіна О.В., канд. психол. наук, доцент

**Постановка проблеми.** Формування благополуччя молодших школярів набуває особливої актуальності в умовах зростання кількості дітей, що стикаються з травматичними подіями та стресовими ситуаціями. Військові конфлікти, соціально-економічні труднощі, інформаційне

перевантаження та навчальне навантаження негативно впливають на емоційний стан та соціальну адаптацію дітей. Тому, необхідно створювати безпечне та підтримуюче середовище, розвивати навички спілкування та ефективні стратегії подолання стресу. Одним із ефективних шляхів формування благополуччя молодших школярів може виступити травма-орієнтований підхід, який враховує вплив травматичного досвіду та адаптує освітній процес до індивідуальних потреб кожної дитини.

Питаннями вивчення благополуччя та травма-орієнтованого навчання займалися такі автори, як В. Бочелюк, М. Панов, А. Козлова, В.П. Кутішенко, О.В. Максим, О. Шувалов, С.Любомирські та К. Райф. Їхні роботи підкреслюють важливість емоційного та психологічного благополуччя, особливо в умовах стресових ситуацій та травматичних подій, що робить це вивчення надзвичайно актуальним для молодших школярів, які потребують особливої підтримки для адаптації до сучасних викликів. Проблема формування благополуччя молодших школярів залишається актуальною через зростання стресу, недостатню увагу до емоційного розвитку, соціальні зміни та вплив цифрових технологій, що й зумовлює актуальність дослідження.

**Метою** даної роботи є дослідження особливостей застосування травма-орієнтованого підходу для сприяння благополуччю молодших школярів, зокрема, шляхом виявлення та розвитку їхніх внутрішніх ресурсів і резильєнтності, які можуть допомогти подолати наслідки пережитих травматичних подій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасній психології благополуччя визначається як багатовимірне поняття, яке включає емоційний, фізичний і соціальний аспекти життя людини. Для молодших школярів особливу важливість має емоційне благополуччя, оскільки в цей період активно формується їхня здатність до самооцінки, розвитку міжособистісних стосунків та адаптації до шкільного середовища. Дитяче благополуччя втілюється в психо-емоційному комфорті, відсутності стресу, гармонійних стосунках із однолітками та дорослими, а також здатності ефективно засвоювати навчальний матеріал [8, с.348-353]. Психологічне благополуччя школярів залежить від різноманітних факторів: підтримка батьків, учителів, рівень соціалізації, а також фізіологічний стан дитини. Найважливішим фактором є створення безпечного та підтримуючого навчального середовища, яке дозволяє дитині почуватися впевнено і комфортно [3, с.167]. Травма-орієнтований підхід є відносно новим методом роботи з дітьми, який з'явився у відповідь на потребу підтримки дітей, що пережили травматичні події. Він ґрунтується на принципах емпатії, чутливості та безпеки, спрямованих на відновлення психічного здоров'я дитини після стресових ситуацій. Такий підхід особливо актуальний для дітей, що зазнали наслідків воєнних конфліктів, втрати близьких, насильства або інших тяжких ситуацій [4].

У контексті роботи з молодшими школярами травма-орієнтований підхід допомагає створити для дітей атмосферу підтримки та безпеки. Важливою складовою цього підходу є робота з емоційним станом дитини, формування стратегії подолання стресу та розвиток емоційної стійкості. Використання таких методів, як арт-терапія, програми розвитку емоційного інтелекту, а також індивідуальний підхід до кожної дитини, дозволяє забезпечити її стабільний психоемоційний стан і сприяти благополуччю [4]. Психологічна підтримка є важливим елементом процесу формування благополуччя молодших школярів. Підтримка може здійснюватися як на індивідуальному рівні, так і через колективні заходи. Для дітей, які пережили травматичний досвід, особливо важливою є роль психолога, який може провести корекційні заходи, спрямовані на відновлення емоційної стабільності [5, с.116-118].

Результати емпіричного дослідження, проведеного з метою визначення особливостей формування благополуччя молодших школярів засобами травма-орієнтованого підходу, підтверджують ефективність цих методів у педагогічній практиці. Згідно з результатами спостережень та опитувань учнів, застосування таких методів суттєво покращує емоційний стан дітей. Це виражається у зниженні рівня стресу, підвищенні соціальної адаптації та мотивації до навчання.

Діти, які брали участь у заняттях, орієнтованих на подолання травматичного досвіду, демонструють більшу здатність до емоційної саморегуляції та стійкості. Це є важливим показником того, що такі підходи сприяють розвитку психологічної готовності дітей до подолання

труднощів та зміцнюють їх емоційне благополуччя. Одним з важливих аспектів є акцент на необхідності створення довірчих відносин між педагогами та учнями. Така атмосфера дозволяє дітям почуватися в безпеці, знижує рівень тривожності та стресу, дає можливість відкрито виражати свої переживання та шукати підтримку у педагогів.

**Висновки.** Дослідження підтвердило, що травма-орієнтований підхід є надзвичайно корисним для розвитку психологічного благополуччя та резильєнтності школярів. Цей підхід допомагає дітям, які пережили травматичні події, відновлювати психоемоційний стан, покращувати міжособистісні стосунки, а також знижувати рівень тривожності та стресу. Використання цього підходу у навчальному процесі дозволяє педагогам активно впливати на емоційний клімат в класі, створюючи умови для гармонійного розвитку дітей.

Перспективу подальших досліджень ефективності травма-орієнтованого підходу та розширити його застосування можна вбачати у вивченні довгострокових ефектів і проведенні подовжніх досліджень для оцінки стійкості позитивних змін у психоемоційному стані учнів з плином часу, ефективності ролі міждисциплінарної співпраці між педагогами, психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями для забезпечення комплексного підходу до підтримки учнів, які пережили травму, дослідженні можливостей використання технологій, таких як онлайн-ресурси, мобільні додатки та віртуальна реальність, для підтримки емоційного благополуччя учнів, тощо. Ці напрямки досліджень можуть сприяти подальшому розвитку травма-орієнтованого підходу та забезпечити його ефективне застосування для підтримки емоційного та академічного розвитку учнів.

### Список використаних джерел

1. Белякова С., Філь Н. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів засобами ігрових технологій. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024 №. 11 (53).
2. Бочелюк В., Панов М., Козлова А. Психологічне благополуччя дитини: зміст, ознаки, критерії, показники. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024. No. 4, с.46-58
3. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
4. Застосування травма-орієнтованого підходу у заходах моніторингу, оцінки, досліджень та навчання <https://makingcents.com/wp-content/uploads/2023/12/UKRUNITY-Trauma-Informed-MERL-Learning-Brief.pdf>
5. Здоровець Т. Г. Психічне здоров'я молодших школярів в умовах війни. *Світ наукових досліджень: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет конференції*. 2023. Вип. 16. С.116-118
6. Калінкіна Н. С.. Соціально психологічні основи збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. 2022. 49с.
7. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с. <https://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/2021/02/klymchuk-mono2020.pdf>
8. Пустовалова І. Формування емоційного благополуччя здобувачів початкової освіти на уроках образотворчого мистецтва. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика : матеріали VIII Міжнар.наук.практ. конф., Харків, 20–21 берез. 2024 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди*. Харків, 2024. С. 348–353.

## ЗМІСТ

<b>Байда Анастасія</b> Вплив музики на емоційну сферу особистості	3
<b>Василюк Юлія</b> Особливості переживання самотності молоддю	5
<b>Герасимюк Анна</b> Вплив методів арттерапії на емоційний стан підлітка	8
<b>Глюза Катерина</b> Чинники розвитку життєстійкості особистості	10
<b>Головіна Оксана</b> Реабілітація проявів ПТСР засобами арттерапії	13
<b>Гопанчук Юлія</b> Від травми до стійкості: травма-орієнтований підхід як шлях до благополуччя молодших школярів	15
<b>Даниш Олена</b> Наукові підходи до визначення поняття та сутності резильєнтності	18
<b>Карплюк Віктор</b> Психологічні фактори розвитку самооцінки в юнацькому віці	22
<b>Конончук Анастасія</b> Прокрастинація як бар'єр у прийнятті рішень здобувачами вищої освіти в умовах невизначеності	23
<b>Король Олена</b> Психоемоційний стан як ключова категорія психологічних досліджень	26
<b>Корчагіна Аліна</b> Вплив дитячо-батьківських відносин на особистість підлітка	30
<b>Кибукевич Т.</b> Формування позитивного ставлення до себе у молодших школярів як ключовий аспект подолання наслідків психотравматичних ситуацій	33
<b>Кудак Микола</b> Детермінанти конфліктності особистості у юнацькому віці	36
<b>Лаврук Людмила</b> Теоретичний аналіз проблеми сімейного насильства та його психологічних чинників	38
<b>Ланевич Ян</b> Інтерпсихічна зумовленість прагнення молоді до удосконалення фізичного «Я»	40
<b>Мацкевич Ольга</b> Стосунки як базова потреба людини в юнацькому віці	42
<b>Мороз Софія</b> Креативність молодших школярів як потенціал для успішної адаптації в умовах нестабільності: умови та механізми розвитку	45
<b>Ничипорчук Іван</b> Психологічні особливості формування толерантного ставлення до ветеранів з тілесними ушкодженнями	47
<b>Опанасюк Вікторія</b> Огляд сучасних підходів та методик психологічного супроводу дітей з РАС у дошкільному віці	49
<b>Редько Вероніка</b> Психологічні та гендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях	53
<b>Хименко Андрій</b> Психологічні особливості роботи з людьми, що пережили втрату	55
<b>Шарафан Назарій</b> Зміст психологічної готовності студентської молоді до волонтерської діяльності	56
<b>Шмига Анастасія</b> Особливості формування самооцінки у юнацькому віці: вплив міжособистісної взаємодії та воєнних чинників	59
<b>Юрченко Катерина</b> Чинники формування та психологічні наслідки цифрової залежності в юнацькому віці	62
<b>Янко Елеонора</b> Психологічні фактори булінгу серед підлітків	64

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

# СТУДЕНТСЬКИЙ ДАЙДЖЕСТ

**Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти**

Випуск 11

Упорядники:

**проф. Павелків Р. В., проф. Корчакова Н. В.**

Підписано до друку 25.12.2025 р.

Формат 60x84 1/8. Папір офсетний № 1. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 5,3 Наклад 300

ТОВ «Центр учбової літератури»

вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 2458 від 30.03.2006 р.