

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-15>

УДК 159.922.7–053.2/.5:355.1

Алла РУДЕНОК

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>

e-mail: rudenok-alla@ukr.net

Христина ПОЛЯКОВА

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Хмельницький національний університет

e-mail: Poliakovakd@gmail.com

ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ БАТЬКІВ

У статті розглянуто психологічні особливості емоційного благополуччя дітей під час тривалої розлуки з одним із батьків через військову мобілізацію. Актуальність зумовлена зростанням емоційної вразливості дітей через порушення сімейних умов. Емоційне благополуччя – здатність регулювати емоції, відчувати безпеку та підтримку дорослих. Мобілізація дестабілізує дитяче емоційне середовище. Теоретична основа – теорія прив'язаності, психосоціальний розвиток та когнітивно-стресова модель.

Емоційна реакція залежить від віку: дошкільнята переживають тривогу та страх втрати, молодші школярі – нестабільність настрою і адаптаційні труднощі, підлітки – агресію, амбівалентність чи емоційне відсторонення. Розлука порушує довіру до світу й спричиняє дистрес, посилений відсутністю соціальної підтримки. Для збереження емоційного благополуччя потрібен комплексний підхід із залученням фахівців, педагогів і сім'ї.

Ключові слова: емоційне благополуччя, діти військовослужбовців, психоемоційний стан, тривожність, розлука з батьками, вікові особливості.

Alla RUDENOK, Khrystyna POLIAKOVA

Khmelnytskyi National University

EMOTIONAL WELL-BEING OF A CHILD IN THE CONTEXT OF MILITARY MOBILIZATION OF ONE PARENT

The article analyzes the psychological characteristics of children's emotional well-being in the context of prolonged separation from one of the parents due to military mobilization. The relevance of the study is determined by the growing number of children experiencing increased emotional vulnerability caused by disruptions in familial family functioning. Emotional well-being is considered as a complex integrative construct that includes the ability to regulate emotions, a sense of security, emotional comfort, and support from significant adults. It is emphasized that the mobilization of a father or mother acts as a destabilizing factor in the child's emotional environment. The theoretical analysis is based on leading psychological concepts – J. Bowlby's attachment theory, E. Erikson's psychosocial theory of development, and the cognitive-stress model of R. Lazarus and S. Folkman.

The article shows that a child's emotional response to separation significantly depends on age-specific features of psycho-emotional development. In particular, preschoolers predominantly experience separation anxiety and fear of loss; younger school-aged children

exhibit emotional instability and adaptation difficulties; while adolescents may demonstrate aggression, ambivalence, or emotional detachment. Separation from parents during wartime disrupts the basic sense of trust in the world and creates preconditions for the development of emotional distress. This situation is further complicated by limited access to everyday social support, increasing the child's vulnerability to prolonged psychological discomfort. Maintaining children's emotional well-being effectively requires an interdisciplinary approach and coordinated efforts from psychological services, educational institutions, and families. The proposed theoretical generalizations may serve as a basis for developing strategies to overcome the negative consequences of emotional distress.

Keywords: emotional well-being, children of military personnel, psycho-emotional state, anxiety, parental separation, age-specific features.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Військова мобілізація одного з батьків призводить до тривалої розлуки, яка значною мірою впливає на психологічний стан дітей. Роз'єднання сімейних зв'язків у воєнних умовах стає важливим чинником формування емоційної нестабільності, що проявляється у підвищеній тривожності, почутті покинутості, страхах та порушеннях адаптації. Діти перебувають у стані постійної невизначеності, що ускладнює їхнє емоційне благополуччя, а відсутність адекватної підтримки може спричинити довготривалі психоемоційні наслідки. Незважаючи на актуальність проблеми, сучасна вітчизняна психологія недостатньо повно досліджує механізми емоційного реагування дітей під час мобілізації батьків та ефективні способи підтримки їх психоемоційного здоров'я. У цьому контексті виникає потреба в системному вивченні психологічних особливостей емоційного благополуччя дітей, а також у розробці комплексних підходів, спрямованих на мінімізацію негативних наслідків тривалої розлуки з одним із батьків у військовий період.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблема впливу військової мобілізації батьків на психоемоційний стан дітей привертає значну увагу вітчизняних і зарубіжних дослідників упродовж останніх років. Зокрема, О. Маркіна розглядає різноманітні форми стресу, що виникають у підлітків під час воєнного стану, зокрема травматичний стрес, пов'язаний із розлукою з батьками, який негативно впливає на емоційну стабільність дітей. Аналогічно, В. Кубарев досліджує психоемоційний стан старшокласників, демонструючи високий рівень тривожності та симптомів посттравматичного стресового розладу, що підкреслює гостроту проблеми для підліткової вікової групи [7; 9].

Дослідження Т. Коломієць та М. Івіної акцентують увагу на сімейних конфліктах, які часто посилюються у військових родинах

через мобілізацію, що має опосередкований вплив на емоційне благополуччя дітей, сприяючи формуванню тривожності та ізоляції. О. Семчик пропонує практичні методики формування стресостійкості у молодших школярів, які вже довели свою ефективність у контексті воєнної агресії, однак питання адаптації цих методик для дітей різного віку потребує подальшого дослідження. У вітчизняному контексті М. Барбюк вказує на соціальну проблему роз'єднаності сімей як наслідок мобілізації, що суттєво впливає на внутрішній світ дітей і підвищує ризик емоційної дезадаптації. Д. Загоржелська досліджує соціально-реабілітаційну роботу з дошкільнятами, наголошуючи на важливості інтерактивних та творчих підходів для подолання емоційного стресу у дітей [1; 5; 6; 9].

Незважаючи на значний прогрес у дослідженні психологічних наслідків військової мобілізації, низка аспектів залишається недостатньо вивченими. По-перше, бракує системного аналізу вікових особливостей емоційного реагування дітей різних вікових категорій під час розлуки з батьками у зв'язку з мобілізацією. По-друге, відсутні комплексні моделі психологічної підтримки, які б узгоджено враховували індивідуальні, сімейні та соціальні чинники ризику та ресурсів. По-третє, недостатньо уваги приділяється специфіці гендерних відмінностей у переживанні розлуки та їх впливу на емоційне благополуччя.

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичне узагальнення психологічних особливостей емоційного благополуччя дітей у контексті військової мобілізації одного з батьків, виявлення ключових чинників впливу розлуки на емоційний стан дитини, а також окреслення можливих напрямів психологічної підтримки в умовах воєнного часу.

Виклад основного матеріалу

Категорія емоційного благополуччя дитини є багатовимірним психологічним конструктором, який охоплює суб'єктивне переживання внутрішньої стабільності, задоволеності життям, гармонійного функціонування емоційної сфери та здатності адаптуватися до зовнішніх викликів. За визначенням О. Запорожця, емоційне благополуччя формується у процесі становлення особистості через позитивні переживання, задоволення від спілкування, ігрову діяльність і почуття емоційної безпеки в контакті з дорослими [4]. І. Бех підкреслює, що емоційне благополуччя тісно пов'язане з ціннісно-сміисловою сферою дитини, а саме – з відчуттям прийняття, підтримки

й моральної опори з боку значущих інших осіб [2]. В.Рибалко наголошує на ролі предметно-маніпулятивної та образної діяльності в забезпеченні емоційного розвитку, акцентуючи на гармонії між внутрішнім станом дитини та її активністю [10].

За класифікацією ВООЗ (WHO, 2012; 2020), емоційне благополуччя дітей включає: емоційне самопочуття (відчуття радості, безпеки, спокою); регуляцію емоцій (здатність розуміти й контролювати емоції); соціальні зв'язки (якість стосунків з батьками, ровесниками); адаптивні ресурси (здатність долати стрес і відновлювати внутрішній баланс). Психоемоційна сфера дитини надзвичайно чутлива до дії стресогенних чинників, особливо в умовах воєнного конфлікту, розлуки з батьками та загрози безпеці. Стрес у дітей найчастіше проявляється через тривожність, страхи, емоційну нестабільність і фрустраційні реакції, які ускладнюють адаптацію до нових умов і впливають на загальне психологічне самопочуття. Зокрема, О. Маркіна у своєму дослідженні підкреслює, що під час дії воєнного стану у підлітків, які проживають у родинах військовослужбовців, фіксується високий рівень реактивної тривоги, внутрішньої напруги, порушення емоційної регуляції, що супроводжується соматичними симптомами та зниженням навчальної мотивації. В. Кубарев акцентує увагу на тому, що емоційний дистрес старшокласників, спричинений військовими подіями, часто набуває форм пригніченого настрою, замкнутості, а також агресивних чи протестних реакцій, особливо в умовах інформаційної невизначеності або недостатнього емоційного контакту з близькими [7; 9]. У роботах А. Лазурського, Л. Виготського, О. Леонтьєва підкреслюється, що в умовах фрустрації – тобто незадоволення життєво значущих потреб (у безпеці, спілкуванні, любові) – діти переживають емоційне напруження, регресивну поведінку та можуть демонструвати невластиві для їх віку реакції (енурез, гіперактивність, уникнення спілкування) [5; 10].

Згідно з моделлю психоемоційної реакції на травматичну подію, основними психологічними наслідками для дітей є: страх втрати батьків або дому; емоційне виснаження внаслідок постійної напруги; вторинна тривожність, зумовлена реакціями дорослих (особливо материнської фігури); зниження здатності до саморегуляції та концентрації уваги [3]. На особливу роль фрустраційних чинників звертає увагу О. Семчик, яка зазначає, що у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнної агресії порушується здатність до гнучкого реагування на труднощі, а незадоволення потреб у стабільності та батьківській присутності призводить до відчуття безсилля, втрати контролю над подіями [10]. Таким чином, емоційна сфера дитини в

умовах воєнного стресу характеризується високою вразливістю, а основними емоційними проявами є тривога, страх і фрустрація, які потребують своєчасного виявлення та психологічної підтримки.

Емоційне реагування дитини в умовах розлуки з одним із батьків (у зв'язку з військовою мобілізацією) значною мірою зумовлене віковими особливостями психоемоційного розвитку. У різні періоди дитинства – від дошкільного до підліткового віку – змінюється як інтенсивність емоцій, так і здатність до їхньої усвідомленої регуляції, що впливає на адаптаційні ресурси дитини. У дошкільному віці емоції є безпосередніми, імпульсивними, здебільшого ситуативними, із низьким рівнем усвідомлення. За відсутності одного з батьків (особливо фігури прив'язаності) діти часто проявляють регресивні форми поведінки (енурез, прив'язаність до іграшок, потреба в тілесному контакті), страх залишення, слізливість, порушення сну.

Згідно з дослідженнями І. Беха, саме в цей період формуються базові емоційні уявлення про світ, а розрив із батьками сприймається дитиною як загроза власному існуванню, а не тимчасова подія [2]. Д. Загоржелська наголошує, що дошкільнята не завжди здатні вербально виразити свої переживання, натомість комунікують емоційно через гру, поведінку, малюнки, що потребує спеціалізованої психокорекційної роботи [5].

З віком, із вступом до школи, емоційний досвід дитини ускладнюється: вона починає диференціювати власні стани, поступово формується здатність до елементарної саморегуляції та рефлексії. Це зумовлює нові особливості реагування на ситуацію мобілізації батьків. Молодший шкільний вік характеризується зростанням пізнавальної активності та вміння розрізняти емоції, однак діти ще не мають сформованих механізмів емоційної саморегуляції. У відповідь на мобілізацію батька або матері можуть виникати відчуття провини (за власну безпорадність), тривога за батьків, песимістичні фантазії, пов'язані з війною. О. Семчик підкреслює, що в умовах війни діти цього віку потребують емоційно стабільного середовища та регулярного зворотного зв'язку від дорослих, інакше вони втрачають здатність до самозаспокоєння. Згідно з висновками В. Рибалка, саме в цей період важливою стає роль учителя й психолога як фігур вторинної підтримки, що можуть частково компенсувати батьківську відсутність [10].

У підлітковому віці на перший план виходять нові завдання розвитку – формування особистісної автономії, ідентичності, морального вибору. Це зумовлює глибше осмислення життєвих подій, зокрема й розлуки з батьками, а також складніші емоційні реакції на стрес. Підлітки демонструють більш диференційовану емоційну

реакцію, а розлуку з батьками сприймають уже через призму ідентичності, автономії, смислу. У цьому віці можливі як емоційне відсторонення («я впораюсь сам»), так і гіперемоційні реакції: тривожність, протест, апатія, депресивні епізоди. О. Маркіна вказує на високий рівень внутрішньої напруги, самозаглиблення, а також ризик формування хибних когнітивних схем («ніхто не може допомогти», «всі йдуть назавжди»), що може вплинути на майбутню стресостійкість. У дослідженнях Е. Еріксона зазначається, що втрата емоційного зв'язку з батьківською фігурою у цьому віці ускладнює формування стабільної ідентичності, а отже – і емоційного самоприйняття [9; 11].

На основі проаналізованої літератури ми структурували інформацію, яка відображає вікові відмінності в емоційному реагуванні дітей, що обумовлені особливостями їх психоемоційного розвитку та ступенем сформованості механізмів емоційної регуляції. Таке подання інформації є ефективним інструментом для систематизації складного матеріалу, що дозволяє акцентувати увагу на ключових емоційних паттернах, типовій поведінці і специфічних потребах дітей у кожній віковій категорії.

Таблиця 1

Вікові особливості емоційного реагування дітей у період військової мобілізації одного з батьків

Вікова група	Домінантні емоції	Типові реакції	Потреби дитини
Дошкільний вік	Страх, тривожність	Сльозливість, регресія, порушення сну	Фізичний контакт, стабільність, гра
Молодший шкільний	Тривога, сум, провина	Фантазії, переживання, соматичні скарги	Пояснення, ритуали, підтримка в школі
Підлітковий вік	Тривога, гнів, апатія	Замкнутість, протест, ідеалізація/депресія	Партнерське спілкування, автономія

Таким чином, вікова специфіка емоційного реагування дітей на розлуку з мобілізованим батьком чи матір'ю потребує чітко диференційованого підходу. Дошкільники більше потребують тілесного заспокоєння й ігрових форм вираження, молодші школярі – раціонального пояснення ситуації, а підлітки – партнерського діалогу та підтримки у збереженні суб'єктності. Це має бути враховано при побудові програм психологічного супроводу дітей у військовий період.

Проблема емоційного благополуччя дітей у період розлуки з батьками, зокрема в умовах військової мобілізації, розглядається в психології через призму різних теоретичних підходів, кожен із яких надає унікальне розуміння механізмів формування, підтримки або

порушення емоційного балансу. Насамперед варто звернути увагу на теорію прив'язаності Дж. Болбі, яка є центральною у розумінні емоційної безпеки дитини. Вона підкреслює, що стабільний емоційний зв'язок з фігурою прив'язаності є базовою основою для розвитку емоційного благополуччя. Розлука, особливо тривала, здатна спричинити почуття тривоги та порушення емоційної регуляції, що негативно позначається на психологічному стані дитини. У контексті цього підходу доречно розглянути теорію психосоціального розвитку Е. Еріксона, яка розкриває послідовність життєвих криз, що впливають на становлення особистості. Особливо важливими є ранні стадії розвитку, коли формування довіри до навколишнього світу залежить від постійної підтримки дорослих, а також підлітковий період, коли розлука може ускладнити кризу ідентичності [11]. Водночас, доповнює попередні концепції когнітивно-стресова модель Лазаруса-Фолькмана, що акцентує увагу на процесі оцінки дитиною стресової ситуації. Залежно від того, як дитина сприймає розлуку – як загрозу чи як виклик – і які ресурси має для подолання, формується її емоційна реакція. Ця модель підкреслює важливість соціальної підтримки та інформаційної прозорості для підтримки емоційного благополуччя. Таким чином, послідовний розгляд цих теоретичних підходів дозволяє комплексно оцінити механізми формування емоційного благополуччя дитини у період розлуки з мобілізованим батьком, визначити потенційні ризики і напрями психологічної підтримки [8].

Військова мобілізація одного з батьків є значущим стресовим фактором, який здатен суттєво впливати на психоемоційний стан дітей та їх емоційне благополуччя. Цей чинник пов'язаний не лише з фізичною розлукою, а й з різкими змінами у сімейній динаміці, соціальному оточенні та відчутті безпеки дитини. По-перше, мобілізація породжує почуття невизначеності та тривоги через непередбачуваність подій і можливі загрози життю військовослужбовця. Діти, усвідомлюючи цю ситуацію, переживають стресові реакції, що можуть проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, страхів, порушень сну і концентрації уваги [6; 9]. По-друге, відсутність батьківської підтримки у звичайному житті призводить до порушення емоційної стабільності, що проявляється у вигляді дистресу, депресивних станів та проблем із соціальною адаптацією. Зміни в ролях і функціях інших членів сім'ї, нерідко пов'язані з підвищенням відповідальності дітей, можуть додатково посилювати навантаження [10]. Крім того, військова мобілізація є фактором, який активує механізми фрустрації, коли потреба у безпеці, підтримці та емоційному контакті не задовольняється у повній мірі. Ця фрустрація виступає каталізатором для формування

емоційного дистресу і психосоматичних проявів у дітей. Таким чином, військова мобілізація як комплексний соціально-психологічний фактор виступає ключовим ризиком для виникнення емоційного дистресу у дітей, що потребує цілеспрямованих психосоціальних втручань і підтримки.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

У результаті аналізу психологічних особливостей емоційного благополуччя дітей у період військової мобілізації одного з батьків встановлено, що ця соціальна ситуація виступає потужним чинником стресу, який спричиняє різноспрямовані емоційні реакції, що значною мірою залежать від вікових особливостей розвитку дитини. Виділено ключові вікові маркери емоційного реагування, які варто враховувати при розробці психологічних втручань. Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричних досліджень вікових особливостей емоційного реагування, розробці адаптованих програм психосоціальної підтримки та вивченні ролі соціального середовища у формуванні емоційного благополуччя дітей військовослужбовців.

Література

1. Барбюк М. С. Роз'єднаність сімей як соціальна проблема в українському суспільстві в умовах війни. Бакалаврська робота. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2024. 56 с.
2. Бех І. Д. Особистісно орієнтована освіта: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
3. Болбі Д. Прив'язаність і утрата: у 3-х т. / пер. з англ. Київ : КМ Академія, 2000. Т. 1 : Прив'язаність. 314 с.
4. Запорожець О. В. Психічний розвиток дитини і навчання. Київ : Рад. школа, 1986. 256 с.
5. Загоржелська Д. А. Соціально-реабілітаційна робота з дітьми дошкільного віку в умовах війни. Кваліфікаційна робота. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2023. 64 с.
6. Коломієць Т. В., Івіна М. Ю. Конфлікти в сім'ях військовослужбовців: теоретичні засади дослідження та практичні підходи до вирішення. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*, 2024. № 4 (64). С. 6-14.
7. Кубарев В. В. Вплив війни на психоемоційний стан старшокласників: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2024. 200 с.
8. Лазарус Р. С., Фолькман С. Стрес, оцінка і подолання. Нью-Йорк : Springer, 1984. 456 с.

9. Маркіна О. В. Вплив стресу на психологічний стан підлітків під час дії воєнного стану. *Психологічні перспективи*, 2024, № 2(19), С. 45-50.

10. Семчик О. О. Формування базових навичок стресостійкості молодших школярів в умовах воєнної агресії: дис. ... канд. пед. наук. Львів, 2025. 240 с.

11. Еріксон Е. Дитинство і суспільство / пер. з англ. Київ : Основи, 2000. 384 с.

References

1. Barbiuk M. S. Roziednanist simej yak sotsialna problema v ukrainskomu suspilstvi v umovakh viiny. Bakalavrskya robota. Luts'k: VNU imeni Lesi Ukrainky, 2024. 56 s.
2. Bekh I. D. Osobystisno oriientovana osvita: teoretyko-tekhnohichni zasady. Kyiv: Lybid, 2003. 280 s.
3. Bolbi D. Pryviazanist i utrata: u 3-kh t. / per. z anhl. Kyiv: KM Akademiia, 2000. T. 1: Pryviazanist. 314 s.
4. Zaporozhets O. V. Psykhichnyi rozvytok dytyny i navchannia. Kyiv: Rad. shkola, 1986. 256 s.
5. Zahorzhelska D. A. Sotsialno-reabilitatsiina robota z ditmy doshkilnoho viku v umovakh viiny. Kvalifikatsiina robota. Kyiv: KNU imeni Tarasa Shevchenka, 2023. 64 s.
6. Kolomiets T. V., Ivina M. Yu. Konflikty v simiakh viiskovosluzhbovtziv: teoretychni zasady doslidzhennia ta praktychni pidkhody do vyryshennia. Visnyk NTUU «KPI». Politolohiia. Sotsiolohiia. Pravo, 2024. № 4 (64). S. 6-14.
7. Kubariiev V. V. Vplyv viiny na psykhoemotsiinyi stan starshoklasnykiv: dys. ... kand. psykol. nauk. Kyiv, 2024. 200 s.
8. Lazarus R. S., Folkman S. Stres, otsinka i podolannia. Niu-York: Springer, 1984. 456 s.
9. Markina O. V. Vplyv stresu na psykhohichnyi stan pidlitkiv pid chas dii voiennoho stanu. Psykhohichni perspektyvy, 2024, № 2(19), s. 45-50.
10. Semchuk O. O. Formuvannia bazovykh navychok stresostiikosti molodshykh shkoliariv v umovakh voiennoi ahresii: dys. ... kand. ped. nauk. Lviv, 2025. 240 s.
11. Erikson E. Dytynstvo i suspilstvo / per. z anhl. Kyiv: Osnovy, 2000. 384 s.