

УДК 159.9.072:364-7:355.1-058.53

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-1883-1896](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-1883-1896)

Гуменникова Тамара Рудольфівна докторка педагогічних наук, професорка, директорка Придунайської філії ПрАТ «ВНЗ «МАУП», професорка кафедри суспільно-наукових дисциплін, м. Ізмаїл, <https://orcid.org/0000-0002-6223-7711>

Гальцова Світлана Василівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Комунальний заклад «Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», м. Суми, <https://orcid.org/0000-0003-4698-6058>

Василевська Олена Іванівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Комунальний заклад «Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», м. Суми, <https://orcid.org/0000-0002-1758-5610>

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ НАСЛІДКИ ТРИВАЛОГО РОЗЛУЧЕННЯ ВНАСЛІДОК МОБІЛІЗАЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Анотація. У контексті війни та масової мобілізації населення в Україні зростає потреба в комплексному вивченні психосоціальних наслідків для дітей, які тимчасово залишаються без одного з батьків. Тривале розлучення з членом родини, який бере участь у бойових діях, призводить до глибоких психоемоційних переживань, що можуть мати тривалий вплив на розвиток і добробут дитини. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю формування ефективної системи психологічної підтримки для дітей у цих умовах.

Метою статті є виявлення та аналіз соціально-психологічного контексту мобілізації як чинника порушення сімейних зв'язків, опис основних психоемоційних реакцій дітей на розлуку з батьками, узагальнення сучасних наукових підходів до подолання негативних психологічних наслідків і формулювання практичних напрямів інтервенцій, підтримки та профілактики задля збереження психічного благополуччя дітей.

У дослідженні використано загальнонаукові методи аналізу, узагальнення, порівняння та систематизації наукових джерел, а також міждисциплінарний підхід, що поєднує знання з галузей психології, соціальної роботи та педагогіки. Окрему увагу приділено аналітичному огляду зарубіжного досвіду програм психосоціальної підтримки в умовах кризових ситуацій.

У статті виокремлено ключові психоемоційні реакції дітей на відсутність одного з батьків унаслідок мобілізації, зокрема тривожність, порушення

емоційної стабільності, труднощі з поведінкою та самоідентифікацією. Представлено огляд ефективних інтегративних підходів до психологічної допомоги, які передбачають когнітивно-поведінкову, системно-сімейну, ігрову, гуманістичну та ресурсно-орієнтовану терапії. Запропоновано систему інтервенцій, що охоплює індивідуальний, родинний та інституційний рівні підтримки, з акцентом на міжвідомчу співпрацю та розвиток місцевої інфраструктури допомоги.

Результати дослідження можуть бути використані для розроблення державних і регіональних програм психосоціальної підтримки дітей в умовах мобілізації, а також для підвищення кваліфікації фахівців у сфері освіти, психології та соціальної роботи. Подальші дослідження доцільно спрямовувати на емпіричне вивчення ефективності запропонованих моделей інтервенцій у різних вікових і соціокультурних групах.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічні підходи, психологія дитини, військова психологія.

Gumennykova Tamara Rudolfivna Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Director of the Danube Branch of PJSC Interregional Academy of Personnel Management, Professor of the Department of Socio-Scientific Disciplines, Izmail, <https://orcid.org/0000-0002-6223-7711>

Haltsova Svitlana Vasylivna PhD in Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Sumy Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Sumy, <https://orcid.org/0000-0003-4698-6058>

Vasylevska Olena Ivanivna PhD in Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Sumy Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Sumy, <https://orcid.org/0000-0002-1758-5610>

PSYCHOSOCIAL CONSEQUENCES OF PROLONGED SEPARATION DUE TO MOBILISATION AND THEIR IMPACT ON CHILDREN'S MENTAL HEALTH

Abstract. In the context of war and mass mobilisation of the population in Ukraine, there is a growing need for comprehensive research into the psychosocial consequences for children who are left without one parent. Prolonged separation from a family member involved in combat leads to deep psycho-emotional experiences that can have a lasting impact on a child's development and well-being. The study's relevance is determined by the need to develop an effective psychological support system for children in these conditions.

This article aims to identify and analyse the social and psychological context of mobilisation as a factor in the breakdown of family ties, to describe the main psycho-emotional reactions of children to separation from their parents, to summarise current scientific approaches to overcoming negative psychological consequences, and to formulate practical guidelines for intervention, support and prevention to preserve the mental well-being of children.

The study uses general scientific methods of analysis, generalisation, comparison and systematisation of scientific sources, as well as an interdisciplinary approach that combines knowledge from the fields of psychology, social work and pedagogy. Particular attention is paid to an analytical review of foreign experience of psychosocial support programmes in crisis situations.

The article highlights the key psycho-emotional reactions of children to the absence of one parent due to mobilisation, in particular anxiety, emotional instability, behavioural difficulties and self-identification problems. An overview of effective integrative approaches to psychological assistance is presented, including cognitive-behavioural, systemic-family, play, humanistic and resource-oriented therapies. A system of interventions is proposed that covers individual, family and institutional levels of support, with an emphasis on interagency cooperation and the development of local support infrastructure.

The study results can be used to develop national and regional programmes for psychosocial support for children in the context of mobilisation and to improve the qualifications of specialists in education, psychology and social work. Further research should focus on empirical studies of the effectiveness of the proposed intervention models in different age and sociocultural groups.

Keywords: mental health, psychological approaches, child psychology, military psychology.

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни, розв'язаної росією проти України, однією з найгостріших соціальних проблем постає мобілізація значної частини населення. Вона супроводжується вимушеним і тривалим розлученням членів сімей, що особливо болісно позначається на становищі дітей. Найвразливішими спільнотами в цьому контексті є неповнолітні, які залишаються без щоденного контакту з одним чи обома батьками. Порушення емоційного зв'язку, нестача підтримки, трансформації в сімейній структурі та загальна атмосфера нестабільності створюють сукупність психосоціальних чинників, що можуть спричинити як короткострокові, так і довготривалі наслідки для психічного здоров'я дітей.

Попри домінування в суспільному дискурсі військових і економічних аспектів мобілізації, її психологічні наслідки для дитячої аудиторії залишаються недостатньо вивченими. Така ситуація ускладнює своєчасну діагностику і запобігання потенційним психоемоційним ризикам, що виникають унаслідок відсутності батьківської присутності. Отже, нагальною є потреба в

системному міждисциплінарному аналізі психосоціальних впливів мобілізації на розвиток дітей в умовах війни. Особливу дослідницьку увагу варто приділити тривалому розлученню з батьками як чиннику психологічного дистресу, що зумовлює необхідність розроблення та впровадження превентивних механізмів підтримки психічного здоров'я дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури засвідчує, що тема психосоціальних наслідків мобілізації для дітей, розлучених із батьками, залишається недостатньо вивченою як в українському, так і в міжнародному науковому дискурсі. Попри наявність низки досліджень, що стосуються травматичного досвіду війни загалом, цільових праць, які присвячені саме дітям мобілізованих осіб, поки що обмаль.

Для нашого дослідження становлять науковий інтерес праці А. Джавайд та ін. (A. Jawaid et al.) [1], в яких здійснено нейропсихологічний аналіз травматичного досвіду в умовах повномасштабної війни, що охоплює реакції як військових, так і цивільних осіб. Автори доводять, що у дітей, які є свідками чи непрямыми учасниками бойових дій, зокрема тих, хто переживає мобілізацію батька чи матері, активуються ті самі нейрональні контури, що відповідають за стресову реакцію, як і в дорослих. Проте механізми адаптації дитячої психіки є менш стабільними, що робить цей процес значно вразливішим і довготривалішим. У дослідженні А. Д. Кросвелл, К. Г. Локвуд (A. D. Crosswell, K. G. Lockwood) [2], що присвячене методам вимірювання стресу в галузі охорони психічного здоров'я, підкреслено необхідність використання надійних, валідних показників для діагностики психологічних порушень у дітей. Хоча праця не зосереджена безпосередньо на воєнному контексті, її методологічні засади можуть бути адаптовані для вивчення психоемоційного стану дітей, розлучених із мобілізованими батьками.

Українські автори також розглядають проблему впливу війни на психічне здоров'я неповнолітніх. Зокрема І. Коваль [3] зосереджується на юридичних аспектах захисту дітей, однак у межах правового аналізу звертає увагу на ризики психосоціального неблагополуччя, зумовлені тривалим роз'єднанням родини. Натомість П. Горностай [4] досліджує явище колективної травми як особливу форму психологічного навантаження, що охоплює великі групи населення, зокрема дітей мобілізованих військових. Він підкреслює, що в умовах масової соціальної нестабільності індивідуальні переживання інтегруються в ширші спільнотні патерни тривожності, страху та ізоляції.

На рівні соціального аналізу І. Ясточкіна [5] зосереджується на руйнуванні внутрішньосімейних зв'язків і зростанні функціонального навантаження на одного з батьків, що залишається з дитиною. Її висновки демонструють значущість розробки міжвідомчих стратегій допомоги, які б враховували не лише економічні чи побутові труднощі, а й емоційну дезадаптацію дітей. У цьому ж руслі І. Шинкаренко [6] відзначає складність розмежування психоло-

гічних, психосоціальних і патопсихологічних проявів у дітей в умовах війни, вказуючи на загрозу хронізації стресу за відсутності належної терапевтичної підтримки.

Практичні рекомендації щодо соціально-психологічної реабілітації постраждалих від травматичних подій запропоновано в дослідженні Т. Титаренко [7]. Дослідниця наголошує на важливості поєднання методів групової терапії, арттерапії, ресурсного моделювання з програмами соціального супроводу. Авторка зазначає, що вразливою групою залишаються саме діти, чий психоемоційний стан часто недооцінюють у процесі організації допомоги.

Таким чином, огляд літератури засвідчує, що більшість наявних досліджень зосереджені на загальних наслідках війни для психіки населення чи розглядають дітей у контексті біженства, втрати домівки чи прямого насильства. Натомість специфічна проблема психоемоційного реагування дітей на мобілізацію батьків, як і механізми подолання цієї кризи, залишається малодослідженою. Саме на заповнення цієї прогалини спрямовано подане дослідження.

Мета статті – аналіз психосоціальних наслідків тривалого розлучення дітей із батьками внаслідок мобілізації, виявлення впливу зазначених чинників на психічне здоров'я неповнолітніх, а також визначення напрямів психологічної підтримки та профілактики деструктивних змін у дитячому розвитку.

Завдання статті:

- розкрити соціально-психологічний контекст мобілізації як чинника роз'єднання сім'ї;
- визначити ключові психоемоційні реакції дітей на тривалу відсутність одного з батьків;
- узагальнити сучасні наукові підходи до подолання психологічних наслідків сімейної розлуки;
- запропонувати напрями інтервенцій, підтримки та профілактики для збереження психічного благополуччя дітей в умовах мобілізації.

Виклад основного матеріалу. Мобілізація як форма державного реагування на загрози національній безпеці становить не лише військово-організаційний процес, а і глибокий соціально-психологічний феномен, що проникає в основу життєдіяльності суспільства та безпосередньо впливає на мікросоціальні одиниці, насамперед на інститут сім'ї. Тривале розлучення членів родини, спричинене мобілізацією, є джерелом стресогенних факторів, що змінюють звичний уклад життя, порушують стабільність сімейних ролей і взаємодій, формують нові адаптаційні виклики для кожного члена родини, а особливо – для дітей [8, с. 108].

Соціально-психологічний контекст мобілізації охоплює комплекс взаємопов'язаних чинників: непередбачуваність часу та обставин мобілізації,

втрату контролю над життєвою ситуацією, емоційне напруження, підвищене відчуття тривоги, страху та невизначеності, зумовлених як фізичним відокремленням від батька (чи матері), так і ризиками, що супроводжують військову службу. Родини, особливо ті, які не мали досвіду тривалих розлук або в яких емоційні зв'язки були особливо глибокими, часто виявляються неготовими до раптової зміни звичного життєвого ритму. Порушення щоденних рутин, зростання обов'язків і навантаження на одного з батьків, який залишається з дитиною, а також зміни в системі комунікації між членами родини можуть мати накопичувальний негативний ефект.

У соціально-психологічному вимірі мобілізація виступає чинником деформації емоційного простору дитини, позбавляючи її джерела звичної підтримки, безпеки та стабільності. Тривале фізичне відокремлення від батьків у період, коли особистість лише формується, є серйозним стресогенним чинником, що може впливати на самооцінку, формування довіри до світу, розвиток емоційної регуляції та здатність до побудови стабільних міжособистісних зв'язків у майбутньому. У дитячій свідомості образ мобілізованого батька чи матері часто набуває рис ідеалізованої або тривожної фігури, що викликає водночас і гордість, і страх – дихотомію, яка може провокувати внутрішній конфлікт. У деяких випадках діти починають брати на себе психологічно непритаманні їм ролі, намагаючись компенсувати втрату або зменшити емоційне навантаження на того з батьків, хто залишився вдома, що підвищує ризик емоційного вигорання в дитячому віці [9, с. 98].

Не менш важливим є контекст соціального оточення. Родини мобілізованих часто опиняються в умовах соціальної ізоляції або недостатньої уваги з боку державних і громадських інституцій, що посилює їхнє вразливе становище. Відсутність системної психологічної підтримки як для мобілізованих, так і для їхніх рідних поглиблює кризові прояви. Додатковим ускладненням є і те, що мобілізація нерідко супроводжується інформаційною напругою, адже надмірна кількість повідомлень про втрати, поранення, бойові дії може призводити до зростання тривожності та депресивних станів у дітей, особливо в тих, хто має обмежену здатність до критичного сприйняття інформації.

У результаті мобілізація як соціальне явище постає не лише як вимушений крок у відповідь на зовнішню загрозу, а й як фактор, що суттєво змінює внутрішню динаміку сімейних відносин, впливаючи на психологічний клімат у родині та емоційне благополуччя дітей. Складність адаптації до таких змін зумовлює потребу в поглибленому вивченні їхніх довготривалих наслідків і розробленні міждисциплінарних підходів до підтримки сімей мобілізованих у соціально-психологічному аспекті.

Особливої уваги потребує аналіз змін, що відбуваються у внутрішньому світі дитини під впливом тривалого розлучення з одним із батьків, оскільки саме діти, як найменш захищена в соціальному та психологічному сенсі група, демонструють широкий спектр психоемоційних реакцій, що можуть мати стійкий вплив на їхній подальший розвиток.

Психоемоційні реакції дітей на тривале розлучення з батьком чи матір'ю, спричинене мобілізацією, є складними та багатоаспектними, і залежать насамперед від вікових особливостей, типу прив'язаності, сімейного контексту, а також від рівня психологічної підтримки, яку дитина отримує під час адаптації до нових умов (табл. 1). У дошкільному та молодшому шкільному віці провідними емоційними станами є тривога, страх, розгубленість і почуття покинутості. Відсутність звичної емоційної фігури, яка виконує функції захисту та підтримки, сприймається дитиною як дестабілізація всього безпечного середовища. Це може проявлятися у вигляді розладів сну, регресивної поведінки (наприклад, повернення до раніше подоланих стадій розвитку), таких соматичних симптомів, як головний біль, болі в животі або зниження апетиту, що мають психосоматичне підґрунтя.

Таблиця 1

Психоемоційні реакції дітей на тривалу відсутність одного з батьків унаслідок мобілізації

Типові емоційні реакції	Поведінкові прояви	Потенційні психічні ризики	Основні потреби в підтримці
Дошкільний вік (3–6 років)			
Тривога, страх, сум, невпевненість	Регресія (енурез, потреба в постійній увазі), порушення сну, істерики	Порушення базового відчуття безпеки, розвиток тривожного стилю прив'язаності	Постійна емоційна підтримка, рутинність, залучення до творчих ігор із темою розлуки
Молодший шкільний вік (6–10 років)			
Сум, відчуття провини, тривожність, туга	Зниження успішності, уникання спілкування, замкненість або підвищена збудливість	Ризик соматизації емоцій, занижена самооцінка, формування образу себе як «недостатнього»	Роз'яснення ситуації в доступній формі, психоемоційне включення в шкільне життя, увага до ознак стресу
Молодший підлітковий вік (11-13 років)			
Змішане почуття гніву, тривоги, сорому, амбівалентності	Агресія, спалахи протесту, ізоляція, зниження інтересу до навчання	Емоційна нестабільність, формування стійкого негативізму, початкові форми поведінкових розладів	Психологічне консультування, підтримка стійкого авторитету вдома, моделювання позитивних емоційних реакцій
Старший підлітковий вік (14-17 років)			
Гнів, обурення, відчуття несправедливості, страх втрати, розчарування	Девіантна поведінка, бунтарство, підвищений ризик залежностей, замкнутість або гіперактивність	Хронічні тривожні/депресивні стани, ризик формування деструктивної ідентичності, самодеструктивна поведінка	Створення простору для безпечного самовираження, емоційно стабільна присутність дорослого, соціальна інтеграція

Джерело: власна розробка авторів

У дітей шкільного віку тривала розлука з батьком чи матір'ю може викликати не лише емоційну нестабільність, а й труднощі в когнітивній сфері: зниження концентрації уваги, труднощі з навчанням, посилення агресивності або, навпаки, замкненість [10, с. 154]. Такі діти схильні до самоізоляції або формують ідеалізовані образи відсутнього батька чи матері, що ускладнює емоційне сприйняття реальності та може створювати конфлікти в спілкуванні з оточенням. Прагнення дитини взяти на себе надмірну відповідальність (особливо у випадках, коли той із батьків, хто залишився вдома, перебуває в стресовому стані), призводить до формування синдрому «дитячої зрілості», що в довгостроковій перспективі може призвести до емоційного вигорання та втрати здатності до вікових форм самовираження.

Підлітковий вік, який і без того є періодом інтенсивної емоційної турбулентності, у контексті мобілізаційного розлучення ускладнюється кризовими переживаннями – відчуттям несправедливості, страхом втрати батька чи матері, гнівом на державу або суспільство, а іноді – і на самого мобілізованого. Це часто супроводжується поведінковими девіаціями, протестними реакціями, порушенням дисципліни, зростанням ризику вживання психоактивних речовин або зануренням у деструктивні онлайн-середовища. Емоційна амбівалентність щодо батька чи матері, чия відсутність викликає як турботу, так і емоційний біль, формує внутрішні суперечливі установки, що можуть призводити до тривалого афективного дисбалансу.

Варто окремо зазначити, що в умовах недостатнього інформування дітей про ситуацію мобілізації, їхню роль у ній та реалії військової служби, формується схильність до катастрофізації уявлень, адже діти часто уявляють найгірші сценарії, що підвищує рівень тривожності та може стати передумовою для розвитку тривожних або депресивних розладів. У цьому контексті роль дорослих полягає не лише в забезпеченні побутової опіки, а й у наданні емоційної підтримки, налагодженні відкритого та щирого діалогу про ситуацію, у якій опинилася родина. Відсутність такого діалогу призводить до накопичення емоційного напруження та внутрішньої ізоляції дитини, яка починає відчувати, що її не зрозуміють, відчувається покинутою або винною в ситуації, що від неї не залежить.

Наступним логічним кроком у розгляді проблеми психосоціальних наслідків мобілізації є звернення до науково обґрунтованих механізмів подолання негативних психологічних ефектів, що виникають у дітей унаслідок тривалого розлучення з одним із батьків [11, с. 103]. У контексті сучасної психології та соціальної роботи дедалі більшого значення набувають інтегративні підходи, які передбачають поєднання когнітивно-поведінкових, системно-сімейних, гуманістичних і ресурсно-орієнтованих методів. Наукові дослідження засвідчують, що ефективність інтервенцій зростає за умови поєднання індивідуальної психотерапевтичної підтримки дитини з активною роботою з її найближчим соціальним оточенням – батьками, педагогами, однолітками.

Узагальнення ключових напрямів сучасних психокорекційних підходів дає змогу систематизувати наявні інтервенції відповідно до їхньої цільової спрямованості, очікуваних результатів та умов ефективної реалізації. Це створює передумови для формування комплексної моделі підтримки дітей, які переживають емоційні наслідки сімейної розлуки в умовах мобілізації. У таблиці 2, наведеній нижче, окреслено головні напрями такої підтримки.

Таблиця 2

Підходи до подолання у дітей психосоціальних наслідків сімейної розлуки внаслідок мобілізації

Цільова аудиторія	Очікувані результати	Умови ефективності реалізації
Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)		
Діти 7–17 років	Зниження тривожності, корекція деструктивних переконань, розвиток саморегуляції	Підготовка фахівців, адаптація методик за віком, індивідуальний підхід
Ігрова, арт- і казкотерапія		
Діти 3–10 років	Безпечне емоційне вираження, зниження напруження, символічне опрацювання втрати	Створення безпечного простору, залучення батьків, використання метафори
Системно-сімейна підтримка		
Уся родина	Збереження зв'язку з мобілізованим, зниження ризику емоційної ізоляції дитини	Наявність доступу до комунікаційних засобів, емоційна відкритість, батьківська участь
Програми соціально-емоційного навчання (Social and Emotional Learning, SEL)		
Школярі, педагоги	Формування емоційної грамотності, зменшення агресії, покращення психологічного клімату	Інтеграція в шкільну програму, підготовка вчителів, регулярність і тривалість
Групи психологічної підтримки		
Діти та підлітки	Зменшення відчуття самотності, підвищення самооцінки, розвиток емпатії	Професійне фасилітування, конфіденційність, добровільність участі
Інфраструктурні моделі підтримки (громади/держави)		
Сім'ї мобілізованих, громади	Системна допомога, зменшення ризику вторинної травматизації	Міжвідомча координація, належне фінансування, підтримка НГО та місцевих ініціатив

Джерело: власна розробка авторів

Одним із провідних напрямів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що дає дитині змогу ідентифікувати деструктивні переконання, пов'язані з розлукою, а також поступово формувати більш адаптивні моделі мислення і поведінки. КПТ-техніки, спрямовані на роботу з тривожністю, передбачають розпізнавання автоматичних негативних думок, вправи на релаксацію та

розвиток навичок саморегуляції. Для дітей молодшого віку ці інтервенції адаптуються через ігрові, арт- і казкотерапевтичні методи. Ігрова терапія, зокрема, сприяє безпечному вираженню емоцій, зменшенню напруження та символічному опрацюванню досвіду втрати або тимчасової відсутності одного з батьків.

Водночас системно-сімейний підхід акцентує увагу на необхідності збереження функціонального родинного середовища навіть за умов фізичної відсутності одного з батьків [12]. Це передбачає формування стійких ритуалів зв'язку (регулярне листування, відеозв'язок, обговорення спогадів і планів), що допомагає дитині зберегти емоційний контакт із мобілізованим членом родини. Також важливою є участь обох батьків у виховному процесі (навіть у дистанційному форматі) через спільне прийняття рішень, моральну підтримку та визнання значущості ролі кожного з них у житті дитини.

Окрему увагу в сучасних підходах приділено підвищенню стресостійкості дітей шляхом розвитку навичок емоційної грамотності, усвідомлення емоцій та вміння ними керувати. Досвід міжнародних практик, зокрема програм SEL (Social and Emotional Learning), доводить, що такі програми позитивно впливають на психічне здоров'я дітей, знижують рівень агресії, тривожності та сприяють формуванню підтримувальних соціальних зв'язків. У межах шкільної системи це можуть бути спеціальні тренінгові заняття, психопросвітницькі заходи, участь у групах психологічної підтримки.

Не менш важливою є роль громади та державної політики у створенні інфраструктури психологічної допомоги. До ефективних інструментів, які здатні знизити ризик тривалих негативних наслідків, належать мобільні бригади психологів, спеціалізовані центри підтримки сімей військовослужбовців, а також забезпечення наявності шкільних психологів із відповідною кваліфікацією. Комплексна міжвідомча співпраця між освітніми закладами, соціальними службами, медичними установами та інституціями громадянського суспільства постає як необхідна передумова для формування ефективної системи підтримки.

Збереження психічного благополуччя дітей в умовах мобілізації потребує комплексного підходу, що поєднує інтервенційні, підтримувальні та профілактичні заходи, зорієнтовані на мінімізацію негативного впливу тривалого розлучення з одним із батьків. Одним із ключових напрямів інтервенції є психологічна підтримка дитини через індивідуальні або групові терапевтичні формати. Зокрема, ефективними визнано застосування КПТ, ігрових, арт- і казкотерапевтичних методів, що дають змогу дитині емоційно опрацювати досвід втрати контакту з батьком чи матір'ю. Інтервенції мають бути адаптовані до вікових та індивідуальних особливостей дитини, а також контексту її життєвого середовища.

Підтримка найближчого соціального оточення відіграє надзвичайно важливу роль у стабілізації психоемоційного стану дитини. Рекомендовано

активне залучення батьків, опікунів, педагогів і шкільних психологів до створення середовища емоційної безпеки. Особливо значущою є практика сімейного залучення, коли мобілізований батько чи мати, наскільки це можливо, продовжує брати участь у прийнятті важливих для дитини рішень, підтримує комунікацію через відеозв'язок або інші форми символічної присутності. Такі дії сприяють збереженню стабільності батьківсько-дитячих зв'язків, що зменшує ризик виникнення тривалих порушень адаптації [13, с. 279].

Профілактичні заходи мають бути спрямовані як на підвищення стресостійкості дитини, так і на розвиток її емоційної грамотності. Доцільним є впровадження програм SEL у шкільну практику, що допомагають дітям краще усвідомлювати та регулювати власні емоції, покращують соціальні навички та сприяють розвитку підтримувальних зв'язків з однолітками. Важливо також здійснювати психоосвітню роботу з батьками та педагогами щодо розпізнавання ранніх ознак психологічного дистресу у дітей і своєчасного реагування на них.

На рівні соціальної політики варто забезпечити функціонування доступної системи психологічної допомоги, яка охоплює мобільні бригади фахівців, спеціалізовані центри підтримки, консультаційні платформи для родин мобілізованих, а також належну підготовку персоналу освітніх і медичних закладів до роботи з вразливими дітьми [14, с. 98]. Міжвідомча взаємодія, координація дій освітніх, медичних, соціальних служб і громадських організацій є необхідною умовою для створення системного підходу до збереження психічного здоров'я дітей у період соціальних криз, зумовлених війною та мобілізацією. Такий інтегрований підхід надає можливість не лише знизити ризики розвитку психоемоційних розладів, а й сприяє формуванню довготривалих ресурсів психологічної витривалості в умовах невизначеності та стресу.

Таким чином, сучасні наукові підходи до подолання психологічних наслідків сімейної розлуки внаслідок мобілізації ґрунтуються на багатовекторному баченні проблеми, у якому індивідуальна робота з дитиною поєднується з активною підтримкою її соціального середовища та залученням інституційної допомоги. Такий підхід дає змогу не лише мінімізувати шкоду від психотравмуючих обставин, а й сприяє формуванню довгострокових механізмів психологічної стійкості.

Висновки. На основі здійсненого аналізу було встановлено, що мобілізація в умовах воєнного часу виступає значущим соціально-психологічним чинником, який спричиняє тимчасове або тривале роз'єднання сімей і трансформує звичні моделі взаємодії між її членами. Така ситуація особливо гостро впливає на дітей, які переживають відсутність одного з батьків як емоційну втрату, що супроводжується почуттям тривоги, непевності, гніву або провини. Психоемоційні реакції дітей варіюються залежно від віку,

попереднього досвіду, рівня підтримки з боку дорослих, а також соціального контексту, у якому перебуває дитина.

Узагальнення сучасних наукових підходів до подолання негативних психологічних ефектів мобілізації засвідчило ефективність інтегративних моделей допомоги, що поєднують когнітивно-поведінкові, системно-сімейні, гуманістичні та ресурсно-орієнтовані методики. Значну увагу приділено як роботі з індивідуальними переживаннями дитини, так і впливу найближчого соціального оточення – родини, школи, громади.

На цій основі було сформульовано напрями інтервенцій, підтримки та профілактики, які охоплюють: впровадження адаптованих психотерапевтичних практик (зокрема КПТ, ігрової та арттерапії), підтримку родинної взаємодії навіть за фізичної відсутності одного з батьків, розвиток програм соціально-емоційного навчання в освітньому середовищі, підвищення компетентності педагогів і фахівців соціальної сфери, а також розбудову інфраструктури психологічної допомоги на рівні громади. Комплексність і міждисциплінарна координація таких заходів є ключем до збереження та зміцнення психічного благополуччя дітей у контексті воєнних викликів.

Перспективи подальших досліджень полягають у: розробленні цілісної системи психосоціальної підтримки дітей мобілізованих батьків з урахуванням вікових, гендерних, соціальних і культурних особливостей; вивченні довготривалих наслідків розлучення з одним із батьків у контексті воєнного досвіду; інтеграції отриманих результатів у програми шкільної психологічної служби та національні стратегії психічного здоров'я; міждисциплінарному аналізі (психологічному, правовому, соціологічному) впливу мобілізації на стабільність і функціональність родинної системи в умовах війни.

Література:

1. Jawaid A., Gomolka M., Timmer A. Neuroscience of trauma and the Russian invasion of Ukraine. *National Library of Medicine*. 2022. Vol. 6(6). P. 748–749. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35437314/> (date of access: 5.05.2025).
2. Crosswell A. D., Lockwood K. G. Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health Psychology Open*. 2020. Vol. 7(2). URL: <https://doi.org/10.1177/2055102920933072> (date of access: 5.05.2025).
3. Коваль І. Захист прав та законних інтересів дітей під час війни в Україні. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: «Юридичні науки»*. 2023. Вип. 2(38). URL: <https://doi.org/10.23939/law2023.38.066> (дата звернення: 5.05.2025).
4. Горностай П. П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*. 2018. Вип. 7. С. 54–68. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pprg_2018_7_6 (дата звернення: 5.05.2025).
5. Ясточкіна І. Становище та проблеми українських сімей в умовах війни. У: Файвішенко Д. С., Шкуров Є. В., Голік О. В. (ред.) *Україна у просторі соціальних комунікацій: суспільство, медіа, рефлексії війни. Суспільство та комунікації*. 2024. С. 532–533. URL: <https://ur.knute.edu.ua/handle/123456789/1895> (дата звернення: 5.05.2025).
6. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*. 2022. Вип. 2. С. 550–557. URL: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562> (дата звернення: 5.05.2025).

7. Титаренко Т. М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. Вип. 4. С. 136–142. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/106647/1.pdf> (дата звернення: 5.05.2025).

8. Венгер Г. С. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. Вип. 27. С. 103–116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_11 (дата звернення: 5.05.2025).

9. Ярмол Л., Карпюк А. Порухення прав дитини в умовах війни в Україні. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: «Юридичні науки». 2022. Вип. 4(36). С. 96–105. URL: <https://doi.org/10.23939/law2022.36.096> (дата звернення: 5.05.2025).

10. Ясточкіна І. А. Вплив війни на становище сімей з дітьми в Україні. У: Осетрова О. О. (ред.) *Соціальна робота в громаді: сучасні виклики та перспективи розвитку: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дніпро, 24 березня 2023 року)*. Дніпро: ДНУ імені Олеса Гончара, 2023. С. 153–155. URL: <https://ur.knute.edu.ua/handle/123456789/1895> (дата звернення: 5.05.2025).

11. Алексеева О. В. Соціально-правові проблеми суб'єктів сімейних відносин в Україні під час війни. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2024. Вип. 4. С. 102–104. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2024-4/20> (дата звернення: 5.05.2025).

12. Зеленьак П. Становлення та розвиток міжнародно-правових стандартів у галузі захисту прав дитини на життя і здоров'я. *Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції*. 2019. Спецвипуск 1. URL: <http://apnl.dnu.in.ua/2019/33.pdf> (дата звернення: 5.05.2025).

13. Опольська Н. Права дітей, які постраждали внаслідок збройного конфлікту. *Право*. 2015. Вип. 27. С. 278–283. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_018_2015_27_42 (дата звернення: 5.05.2025).

14. Чижев Д. Соціально-правовий захист прав дітей в умовах проведення АТО в Україні. *Підприємництво, господарство і право*. 2017. Вип. 1. С. 96–101. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgipr_2017_1_19 (дата звернення: 5.05.2025).

References:

1. Jawaid, A., Gomolka, M., & Timmer, A. (2022). Neuroscience of trauma and the Russian invasion of Ukraine. *National Library of Medicine*, 6(6), 748–749. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35437314/> [in English].

2. Crosswell, A. D., & Lockwood, K. G. (2020). Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health Psychology Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2055102920933072> [in English].

3. Koval, I. (2023). Zakhyst prav ta zakonnykh interesiv ditei pid chas viiny v Ukraini [Protection of the rights and legal interests of children during the war in Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Lvivska politekhniky". Seriya: "Yurydychni nauky" – Bulletin of the Lviv Polytechnic National University. Series: Legal Sciences*, (2)(38). <https://doi.org/10.23939/law2023.38.066> [in Ukrainian].

4. Hornostai, P. P. (2018). Kolektyvna travma yak problema sotsialnoi ta politychnoi psykholohii [Collective trauma as a problem of social and political psychology]. *Problemy politychnoi psykholohii – Problems of Political Psychology*, (7), 54–68. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2018_7_6 [in Ukrainian].

5. Yastochkina, I. (2024). Stanovyshche ta problemy ukraïnskykh simeï v umovakh viiny [Situation and problems of Ukrainian families in wartime]. U D. S. Faïvyshenko, Ye. V. Shkurov & O. V. Holik (Red.), *Ukraina u prostori sotsialnykh komunikatsii: suspilstvo, media, refleksii viiny. Suspilstvo ta komunikatsii – Ukraine in the Space of Social Communications: Society, Media, Reflections of War. Society and Communications* (s. 532–533). <https://ur.knute.edu.ua/handle/123456789/1895> [in Ukrainian].

6. Shynkarenko, I. (2022). Sim'ia v umovakh viiny: psykholohichni, psykhosotsialni ta psykhopatolohichni problemy [Family in war conditions: psychological, psychosocial and psychopathological issues]. *Naukovyi visnyk DDUVS – Scientific Bulletin of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*, (2), 550–557. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562> [in Ukrainian].

7. Tytarenko, T. M. (2015). Yak dopomohty svidkam i uchasnykam travmatychnykh podii: horyzonty sotsialno-psykholohichnoi reabilitatsii [How to help witnesses and participants of traumatic events: Horizons of social-psychological rehabilitation]. *Aktualni problemy sotsiologii, psykholohii, pedahohiky – Current Issues in Sociology, Psychology and Pedagogy*, (4), 136–142. <https://lib.iitta.gov.ua/106647/1.pdf> [in Ukrainian].

8. Venger, H. S. (2015). Psykholohichni osoblyvosti rolivnykh stosunkiv u dystantnykh sim'iakh [Psychological characteristics of role relationships in distant families]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of Modern Psychology*, (27), 103–116. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_11 [in Ukrainian].

9. Yarmol, L., & Karpiuk, A. (2022). Porushennia prav dytyny v umovakh viiny v Ukraini [Violation of children's rights during the war in Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Lvivska politekhnika". Serii: "Yurydychni nauky" – Bulletin of the Lviv Polytechnic National University. Series: Legal Sciences*, (4)(36), 96–105. <https://doi.org/10.23939/law2022.36.096> [in Ukrainian].

10. Yastochkina, I. A. (2023). Vplyv viiny na stanovysche simei z ditmy v Ukraini [The impact of war on the situation of families with children in Ukraine]. U O. O. Osetrova (Red.), *Sotsialna robota v hromadi: suchasni vyklyky ta perspektyvy rozvytku – Social Work in the Community: Current Challenges and Development Prospects* (s. 153–155). Dnipro: DNU imeni Olesia Honchara. <https://ur.knute.edu.ua/handle/123456789/1895> [in Ukrainian].

11. Alekseeva, O. V. (2024). Sotsialno-pravovi problemy subiektiv simeinykh vidnosyn v Ukraini pid chas viiny [Socio-legal problems of subjects of family relations in Ukraine during the war]. *Yurydychnyi naukovyi elektronnyi zhurnal – Legal Scientific Electronic Journal*, (4), 102–104. <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2024-4/20> [in Ukrainian].

12. Zeleniak, P. (2019). Stanovlennia ta rozvytok mizhnarodno-pravovykh standartiv u haluzi zakhystu prav dytyny na zhyttia i zdorovia [Formation and development of international legal standards in the field of protection of children's rights to life and health]. *Aktualni problemy vitchyznianoï yurysprudentsii – Current Issues of National Jurisprudence*, spetsvypusk 1. <http://apnl.dnu.in.ua/2019/33.pdf> [in Ukrainian].

13. Opolska, N. (2015). Prava ditei, yaki postrazhdaly vnaslidok zbroinoho konfliktu [Rights of children affected by armed conflict]. *Pravo – Law*, (27), 278–283. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_018_2015_27_42 [in Ukrainian].

14. Chyzhov, D. (2017). Sotsialno-pravovi zakhyst prav ditei v umovakh provedennia ATO v Ukraini [Social and legal protection of children's rights during the ATO in Ukraine]. *Pidpriemnytstvo, hospodarstvo i pravo – Entrepreneurship, Economy and Law*, (1), 96–101. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgip_2017_1_19 [in Ukrainian].