Наприклад, при веденні щоденника війни рекомендується прибрати запитання про планування майбутнього, тому що це може сприяти появі негативних емоцій.

Для ефективного та безпечного застосування технік психотерапевтичного письма потрібно враховувати протипоказання і необхідні сприятливі умови використання. Зокрема, протипоказаннями є відсутність безпеки, ресурсів, сприятливого простору; виражене емоційне виснаження; симптоми депресії; низька толерантність до емоційного дистресу; виражені дисфункційні способи регуляції емоцій; психотичні розлади.

Отже, техніки психотерапевтичного письма сприяють розвитку усвідомлення і дистанціювання щодо свого стану; емоційному відреагуванню; критичному ставленню та корекції дисфункційно збереженого досвіду; розвитку корисного мислення; актуалізації ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки*. Серія: Психологія. Вип. 2(4). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 82–87.
2. James W. Pennebaker Writing to Heal: *A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. 2004. 160 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Міненко О. О.

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)

o.o.minenko@cuspu.edu.ua

В сучасному суспільстві відбуваються суттєві зміни, які зумовлюють виникнення різноманітних особистісних зрушень, що негативним чином впливають на психічне здоров’я та благополуччя кожної людини. Так, нестабільність соціально-економічного розвитку суспільства, поглиблення кризової ситуації в країні, повномасштабна війна стали величезним випробуванням для українського народу. Сьогодні, під час масштабних бойових дій, стрес та тривогу переживають усі члени суспільства незалежно від того, чи є вони безпосередніми свідками цих подій, чи дізнаються про жахливі події з засобів масової інформації. Постійне перебування у ситуації невизначеності провокує виникнення емоційного дисбалансу, страхів, тривожності.

Важливою обставиною, що посилює актуальність дослідження тривожності в умовах воєнного конфлікту, є необхідність врахування її вікової специфіки. У зазначеному контексті на особливу увагу заслуговує підлітковий етап розвитку, оскільки саме він є періодом становлення та фіксації стійких психологічних властивостей особистості. На цьому етапі молода людина визначається з вибором свого місця в системі соціальних стосунків, шукає сенс життя, формує світогляд і життєву позицію.

Мета даної статті – теоретичний аналіз психологічних особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту.

Сучасні дослідження психологів показали, що для дітей підліткового віку війна має довготривалі наслідки. Підлітки зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що є причиною непродуктивних стратегій їх поведінки. Підлітки, які переживають війну, як правило, страждають від таких проблем як тривожний розлад, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами. Усі ці прояви, як зазначають Джоші та О'Доннелл, є «нормальною реакцією на ненормальні події» (Joshi, O'Donnell, 2003:288) [1].

С. Мурті та Р. Лакшмінараяна (Murthy and Lakshminarayana, 2006), досліджуючи психічне здоров'я дітей у зонах воєнних конфліктів Афганістану, Балкан, Іраку, Ізраїлю, Камбоджі, Лівану, Палестини, Руанди, Сомалі, Уганди, Чечні, Шрі-Ланки, дійшли висновку, що психологічні травми, отримані підлітками у ході війни, мають довготривалі наслідки для їхньої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [2].

Д. Сміт (Smith, 2001) у своїх дослідженнях акцентує увага на негативних чинниках війни, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей, а саме: відсутність ресурсів для забезпечення базових потреб (вода, житло, їжа, права, освіта, охорона здоров'я тощо); розрив сімейних стосунків (переміщення, розлука, втрата); стигматизація і дискримінація (мають суттєвий вплив на ідентичність); песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявити світле майбутнє) і нормалізація насильства [3].

Проте психологи радять не сприймати підлітків виключно як пасивних жертв війни, оскільки вони є членами суспільства зі своєю активною життєвою позицією і здатні самостійно приймати рішення, створювати власні стратегії виживання (Dupuy & Peters, 2010), у

несприятливих умовах проявляють життєстійкість (Jones, 2013; De Jong, 2002; Ferrari, 2013) і всупереч обставинам стають повноцінними людьми [1].

К. Журба зазначає, що найбільшими стресорами для підлітків є: сирени, бомбардування та обстріли, навіть якщо вони далеко; паніка дорослих; різноманітні диверсійні дії і теракти; комендантська година та обмеження воєнного часу; руйнування житлових будинків; необхідність перебувати у бомбосховищах; інформація про масове насилля, полонених, тортури, втрати. Для дітей підліткового віку, які опинилися в окупації, такими стресорами є наслідки війни, масове насилля, виживання у надзвичайних ситуаціях, постійні загрози життю, втрата рідних, ризики, пов'язані з евакуацією, спогади [4].

Аналіз психологічної літератури з проблеми психоемоційного стану підлітків в умовах воєнних дій приводить до головного висновку: найважливішою умовою захисту психіки підлітків від негативного впливу воєнного конфлікту є формування у них емоційної стійкості. Емоційна стійкість допомагає особистості справитися з негативним досвідом, який вона отримала, дозволяє пристосуватися до нових реалій та сприймати труднощі як тимчасові. Крім того, це здатність приймати рішення в умовах серйозних життєвих стресорів.

Емоційна стійкість поєднує фізичні (здоров'я, енергійність, витривалість), психологічні (самооцінка, саморегуляція, увага, цілеспрямованість) та моральні характеристики (любов, партнерство, ідентичність). Підвищення рівня емоційної стійкості здійснюється за рахунок розвитку самосвідомості особистості, її самоконтролю, критичного мислення, сили волі, рішучості та наполегливості, міжособистісних стосунків та комунікацій. Л. Мальгіна вважає, що емоційна стійкість – це здатність індивіда підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно «значимій ситуації» та відновленням комфортного емоційного стану після стресу. Серед структурних компонентів емоційної стійкості особистості Л. Мальгіна називає такі: ситуативну та загальну самооцінку індивіда, яка проявляється в комунікативності й урівноваженості поведінки; низький рівень невротизму та тривожності; емоційно-вольову та рефлексивну регуляцію поведінки [5]. На думку автора, емоційну стійкість як властивість особистості слід розвивати саме в підлітковому віці, коли учні свідомо прагнуть до успішної соціальної адаптації, стають суб'єктами діяльності самореалізації, активно шукають нові шляхи і способи самоствердження та саморозвитку.

Підлітковий вік є одним з критичних періодів розвитку. Саме в цей час відбуваються кардинальні перетворення у сфері свідомості, діяльності, системі взаємостосунків індивіда. Особливої уваги

заслуговує тривожність, яка як стійка особистісна риса формується саме в підлітковому віці, і умови воєнного конфлікту посилюють ризик її формування. Відповідно, необхідно спеціальна робота психологів, педагогів, батьків, спрямована на профілактику та корекцію тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. Основою даної роботи повинно стати формування емоційної стійкості підлітків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Царькова О. В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
2. Murthy, SS and R. Lakshminarayana. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry. 2006. 5(1):25-30.
3. Smith D. Children in the heat of war. APA Monitor. 2001. 32(8):29
4. Журба К. О. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка,* 2022. № 2 (110). С.105–109.
5. Оніпко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічного ВНЗ. *Габітус*, 2021. Вип. 24. Т.2. С. 73–77.

СТРЕСОВІ СТАНИ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Минаєва А. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

anastasiiamynaeva@gmail.com

Сучасні сьогоденні проблеми вагомо впливають на психічний стан підлітків. Воєнні дії, є одним з значних факторів виникнення стресових станів. Стрес – реакція нашого організму на повсякденні проблеми, життєві труднощі або небезпеку. Особливої актуальності поняття стресу набуло під час війни.

Під час воєнних дій підлітки змушені долати такі обставини, як вимушене переселення, небезпека за своє життя, та життя рідних, та його зміни. Ці фактори негативно сприяють на психічне та емоційне здоров’я. Постійний страх, тривожність та думки за своє майбутнє залишають свій слід на ментальному здоров’ї підростаючого покоління. Підлітковий вік є особливим періодом формування особистості, у зв’язку з психофізіологічними змінами організму, соціального становлення.

Проблема стресу, стресостійкості розглядається багатьма науковцями (Г. Сельє, О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огоронійчук, І. Ушакова, Р. Павелків, С. Ходаківська, В. Мухін, О. Овчаренко).

Мета статті – розкрити поняття стрес, з’ясувати основні фактори стресостійкості.