

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХІВ ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Пархомчук Т. А.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
t.parkhomchuk1@gmail.com*

Умови повномасштабної війни на території України кардинально змінюють психосоціальні параметри розвитку підлітків як найбільш чутливої вікової групи. У цей період формуються засади ідентичності, автономії, емоційної регуляції та самостійності, а також відбувається критичне переосмислення власного місця в суспільстві. Переживання війни – як події, що безпосередньо порушує базове почуття безпеки, – накладає глибокий відбиток на психіку підлітків. Ризик втрати близьких, вимушена міграція, розлука з друзями, нестабільність освітнього процесу, інформаційна надлишковість та неможливість впливати на обставини – все це створює передумови для інтенсифікації страхів [3]. Йдеться не лише про ситуативну тривожність, а про глибинні екзистенційні переживання, які можуть трансформуватись у стійкі форми тривожних розладів або психоемоційного виснаження.

Страх як базове емоційне переживання виконує адаптивну функцію в умовах загрози, однак у ситуації хронічного стресу й нестабільного середовища він втрачає захисний характер і перетворюється на чинник дезадаптації [5]. Особливість підліткового віку полягає в недостатній зрілості механізмів емоційного самоконтролю, що посилює вразливість до страхів, які не мають адекватної когнітивної переробки. Вітчизняні й міжнародні дослідження фіксують зростання частоти проявів посттравматичного стресового розладу, страху смерті, страху втрати родини та бездомності серед українських підлітків. У цих умовах важливо не лише виявити характер страхів і способи їхнього переживання, але й дослідити механізми адаптації, які забезпечують збереження психічної рівноваги.

Проблема переживання страхів у підлітковому віці в умовах війни виходить за межі індивідуальної емоційної сфери, охоплюючи соціально-когнітивний, культурний і екзистенційний виміри розвитку особистості. У мирний час страхи підлітків мають переважно адаптивний характер і пов'язані з нормативними віковими викликами: автономізацією, соціалізацією, становленням самооцінки. Війна ж радикально трансформує емоційне тло розвитку, руйнуючи базові відчуття безпеки й передбачуваності. Це призводить до того, що страхи втрачають свою сигнальну функцію та набувають рис хронічної тривоги. Як засвідчують дослідження І. Орленко та Л. Кондрацької, найпоширенішими є страхи смерті, втрати батьків, фізичної

травматизації, самотності, зради, а також майбутнього, яке втрачає структурність і планованість [5, 7]. Усе це посилюється регулярними зовнішніми загрозами – обстрілами, евакуаціями, втратою дому, перервами в навчанні, що змушують підлітків постійно адаптуватися до нової реальності, часто без необхідних ресурсів.

Однією з принципів ознак є переживання страху в соціальному контексті. Підлітки не лише бояться, а й часто змушені маскувати свої емоції, аби відповідати уявленню про дорослість, витривалість або «нормальну поведінку». На думку А. Беженської та О. Щербакової, саме в цьому віці формується особливий бар'єр до звернення по допомогу, що призводить до внутрішньої акумуляції напруги. Натомість тривога знаходить непрямі канали вираження: агресивна поведінка, порушення сну, соматичні скарги, розлади апетиту, емоційне відчуження [1]. Це підтверджується також дослідженням Т. Савченко, яка встановила взаємозв'язок між прихованим страхом та підвищеною дратівливістю, апатією й зниженням інтересу до повсякденних справ [8].

Війна також призводить до когнітивних змін: у підлітків формується фрагментарне або деформоване сприйняття реальності. Знижується базова довіра, порушується каузальне мислення, слабшає спроможність бачити зв'язок між зусиллями й результатом. Це особливо небезпечно у віці, коли тільки формується система цінностей і образ власного майбутнього. Як зазначають О. Буханевич і Т. Василенко, у таких умовах страхи часто трансформуються у форми захисту – заперечення небезпеки, уникнення розмов на болючі теми або ж нав'язливий контроль над побутовими деталями, що слугує компенсацією втрати глобальної передбачуваності [3]. Цю тезу доповнює К. Мельник, яка підкреслює: незрілість механізмів психічного захисту в підлітковому віці сприяє формуванню катастрофічного мислення, унаслідок чого навіть незначні труднощі можуть сприйматися як безвихідні [6].

Водночас вагомим чинником залишається гендерна специфіка емоційної реакції. За спостереженнями С. Козлової, дівчата схильні до відкритішого емоційного реагування: сльози, тривожність, пошук соціальної підтримки. Натомість хлопці демонструють відреагування через емоційне «заціпеніння», провокаційну або знецінювальну поведінку, схильність до мовчазної ізоляції. Така полярність вимагає від фахівців чутливості до форм вираження емоційної травматизації, які не завжди очевидні, але є маркерами внутрішнього неблагополуччя [4].

Окремої уваги заслуговують так звані вторинні ефекти страхів, які проявляються не одразу, але формують тло повсякденного функціонування дитини: уникання соціальної взаємодії, втрата мотивації до навчання, зниження когнітивної гнучкості. Це особливо

гостро постає в ситуації евакуації, зміни середовища, втрати звичних освітніх зв'язків. На цьому акцентують І. Яценко та І. Кухар, які зазначають, що освітні втрати самі по собі стають джерелом хронічного стресу та підсилюють деструктивні очікування щодо майбутнього [9]. За даними Л. Безуглої, чимало підлітків у стані дистресу намагаються приховувати свої страхи, зокрема перед рідними, аби не бути додатковим тягарем – формується феномен «травматичної лояльності», що підвищує ризик внутрішньої ізоляції [2].

Попри домінування негативного досвіду, слід вказати на потенціал компенсаційних стратегій. Участь у волонтерській діяльності, безпечні формати групової взаємодії, збереження щоденних ритуалів, навіть у мінімалістичному вигляді, – усе це може зменшити інтенсивність страхів і повернути дитині базове відчуття впливу на ситуацію. Високий ефект мають інтервенції, здійснені в межах довірливого середовища – родини, шкільного колективу або стабільної групи однолітків. Показово, що навіть за умов війни соціальний ресурс не втрачає своєї регуляторної функції – за умови належної структурованості й емоційної підтримки [8].

Психоемоційний досвід підлітків у ситуації війни вказує на формування багаторівневої системи страхів, які виходять за межі звичайних вікових коливань і стають хронічним дестабілізуючим чинником для особистісного розвитку. Зміни у когнітивній сфері, руйнування базової довіри, фрагментація образу майбутнього й посилення непрямих форм реагування свідчать про те, що страх у цих умовах перетворюється на системоутворюючий елемент внутрішнього світу підлітка. Його переживання тісно пов'язані з соціальними очікуваннями, гендерними сценаріями виразності, характером міжособистісного оточення та досвідом втрат.

Водночас наявність компенсаторних механізмів – участі у волонтерстві, структурованих форм взаємодії, збереження звичних ритуалів – засвідчує можливість часткової стабілізації психоемоційного стану через відновлення почуття впливу та включеність у підтримувальні соціальні структури. Це актуалізує необхідність цілеспрямованих програм психологічного супроводу, які не лише знижують дистрес, а й сприяють формуванню адаптивних форм реагування у довготривалій перспективі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беженська А. В., Щербакова О. А. Соціально-психологічна підтримка дітей та підлітків в умовах воєнного часу. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Київ, 10-11 листопада 2023 р.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 132–140.
2. Безугла Л. Ю. Поведінкові особливості підлітків у ситуації тривалого стресу: емпіричний аналіз. *Гуманітарний вісник*. 2023. № 4 (28). С. 83–89.

3. Буханевич О. П., Василенко Т. В. Психологічні особливості переживання страху в підлітковому віці в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 17. Вип. 2. С. 41–49.
4. Козлова С. Особливості емоційного реагування підлітків на загрози воєнного часу. *Психологічний вісник*. 2023. № 17. С. 70–78.
5. Кондрацька Л. Психологічні особливості страхів підлітків у кризових умовах сьогодення. *Вчені записки ТНПУ імені Володимира Гнатюка. Серія: Психологія*. 2024. № 2 (74). С. 301–310.
6. Мельник К. В. Механізми психологічного захисту підлітків в умовах соціальної небезпеки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 6 (89). С. 28–32.
7. Орленко І. В. Особливості прояву страхів у дітей підліткового віку в умовах воєнного стану. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 130–141.
8. Савченко Т. М. Психологічний супровід підлітків у контексті переживання воєнної травми. *Збірник наукових праць ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 11 (1). С. 112–119.
9. Ященко І. Р., Кухар І. В. Освітні втрати підлітків унаслідок війни: психолого-педагогічний аспект. *Педагогічні студії*. 2023. № 2. С. 67–75.

АКТУАЛІЗАЦІЯ ОСНОВ ПСИХОГІГІЄНИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Петрушов А. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
apet5@ukr.net*

Життя в сучасному суспільстві характеризується величезною кількістю нової інформації, зростаючим темпом та військовими загрозами, що призводить до катастрофічного зростання станів психоемоційної напруги, наслідком яких нерідко стають психогенні психічні розлади і психосоматичні захворювання. Несприятливі фактори психоемоційного навантаження створюють специфічну «внутрішню картину хвороби» і нерідко призводять до розвитку різноманітних психічних розладів, збільшення кількості сімейних проблем і проблем виховання дітей та підлітків. Одним із провідних завдань у практичній діяльності психолога є забезпечення психічного здоров'я людини шляхом надання психологічної допомоги [2].

В своїй основі психогігієна включає сукупність заходів щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я, що забезпечують найкращі умови для психічної діяльності людини. Своєчасне використання принципів психогігієни і психосоціального відновлення, широке використання психотерапевтичних методів можуть допомогти особистості знайти душевну рівновагу, гідно справлятися з щоденними навантаженнями, будувати благополучне сімейне життя.

У системі підготовки майбутніх психологів психогігієна розглядається і як галузь наукових знань і як комплекс практичних