

## ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

### AGE CHARACTERISTICS OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF ADOLESCENTS IN WAR CONDITIONS

У статті аналізується вплив екстремальної ситуації воєнного конфлікту на психоемоційний стан підлітків. Подано сучасні погляди українських та закордонних вчених на дану проблему. Обґрунтовується думка про те, що діти цього віку перебувають у фазі формування картини світу, а під впливом воєнних умов відбувається дезорганізація життєдіяльності як психологічного, так і емоційного здоров'я дитини в цілому. У надзвичайних умовах війни виникає багато стресорів, котрі травмують психіку, непристосовану до таких умов. Погіршення психоемоційного стану дитини відбувається в результаті постійного переживання нею емоцій негативної модальності. Приділяється увага тому факту, що дитина цієї вікової групи не може самостійно проводити психологічну переробку негативного впливу екстремальної ситуації, тому що підлітковий вік вважається однією з найкритичніших стадій життя, що сповнена новими враженнями, цікавими й особистісно забарвленими подіями, хвилюваннями, бурхливими емоціями. Розкриваються проблеми психоемоційного стресу, травматичного стресу, а також посттравматичного стресового розладу в дітей підліткового віку. У роботі позначені найбільш поширені психологічні показники, характерні для дітей, які проживають в екстремальній ситуації воєнних дій. Це проявляється у них гострими емоційними реакціями, страхом, тривожністю, істериками, перепадами настрою, станом ступору, надмірним збудженням, агресією, схильністю до насильства, втратою здатності співпереживати, асоціальною поведінкою, посттравматичними стресовими розладами, відсутністю прагнення мріяти та воліти до будь-чого, замкнутістю, соціальною дезадаптацією, небажанням ділитися особистими проблемами з рідними, а іноді й просто розмовляти з ними на нейтральні теми. Аналізуючи результати дослідження вікових особливостей психоемоційного стану підлітків в умовах війни, можна констатувати, що тривалий вплив таких негативних і руйнівних емоцій та почуттів призводить до негативних наслідків для здоров'я в цілому.

**Ключові слова:** підлітковий вік, психоемоційний стан, стрес, травматичний стрес, війна.

The article analyzes the influence of extreme situations, particularly military conflicts, on the psycho-emotional state of teenagers. It presents the current perspectives of both Ukrainian and foreign scientists on this matter. The assertion is grounded that children in this age group are in the phase of forming their worldview, and exposure to war conditions leads to a disorganization of life activities and negatively impacts the psychological and emotional health of the child. In the extraordinary conditions of war, numerous stressors traumatize the psyche, which is not adapted to such circumstances. The deterioration of the psycho-emotional state of the child results from constant exposure to negative emotions. Attention is drawn to the fact that adolescents in this age group cannot voluntarily undergo psychological processing of the negative impact of an extreme situation, as adolescence is considered one of the most critical stages of life. This period is replete with new impressions, interesting and personally significant events, excitement, and intense emotions.

The paper delves into the issues of psycho-emotional trauma, traumatic stress, as well as post-traumatic stress disorder in adolescent children. It highlights the most common psychological indicators characteristic of children living in extreme situations of military conflicts. These indicators manifest as acute emotional reactions, fear, anxiety, temper tantrums, mood swings, a state of stupor, excessive excitement, aggression, a tendency toward violence, loss of the ability to empathize, antisocial behavior, post-traumatic stress disorders, a lack of desire to dream, a preference for isolation, social maladjustment, and reluctance to share personal problems with relatives, sometimes even avoiding casual conversations.

Analyzing the results of the study on the age-related characteristics of the psycho-emotional state of teenagers in war conditions, it can be concluded that the prolonged influence of such negative and destructive emotions and feelings leads to adverse health consequences overall.

**Key words:** adolescence, psycho-emotional state, trauma, traumatic stress, war.

УДК 159.944.4-053.2"364"(045)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.11>

#### Щербаківа О.О.

д.психол.н., старший дослідник,  
провідний науковий співробітник  
ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей  
та підлітків Національної академії  
медичних наук України»

#### Кондрацька Л.В.

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри педагогіки, психології,  
початкової освіти та освітнього  
менеджменту  
Харківська гуманітарно-педагогічна  
академія

#### Беженська А.А.

викладач кафедри педагогіки,  
психології, початкової освіти  
та освітнього менеджменту  
Харківська гуманітарно-педагогічна  
академія

**Актуальність дослідження.** Вже тривалий час українці живуть в умовах російської агресії, складниками якої є звуки сирен, обстріли, вибухи, насилля, смерті, зміни місць проживання тощо. 24 лютого 2022 року відбулося повномасштабне вторгнення росії в Україну. Війна є неабияким стресом для кожного із нас, однак, на жаль, страх та тривога для більшості вже стали майже звичними явищами, ми змушені вчитися жити в такому стані.

Із часом людина може пристосуватися до нової реальності та умов життя, втім на почат-

кових етапах впливу травмуючих подій її реакція зазвичай зовсім інша: страждає благополуччя індивіда, порушується відчуття безпеки та стабільності життя, підвищуються роздратованість, збудливість, виникають відчуття гніву, відчаю, провини, з'являються проблеми з харчовою поведінкою, зі сном. Це підтверджують науковці із Огайо у своєму проекті, в якому вони досліджували осіб, що пережили війну, а також вчені з Американської асоціації психологів, котрі вивчали етапи відновлення особистостей після травмувальних випадків [4].

Життя в середовищі, де відбувається війна і де на людину чекає постійна небезпека, впливає на емоційну та психічну стабільність будь-кого, зокрема підлітків, адже це вже і не маленькі діти, котрі поки що не розуміють усю серйозність і трагічність ситуації, що склалася, і не дорослі люди зі сформованою психікою, які здатні витримати сильне навантаження. Багато із них саме в цей час зіткнулися із жахливими наслідками подій такого роду вперше. Втрата близьких людей (смерть близької людини вважається однією з найтравматичніших подій для дитини загалом) і скорбота за ними, відокремленість від рідних, зміни поглядів на життя, вимушені переїзди, потреба у пришвидшеному дорослішанні – усі ці чинники можуть негативно вплинути на індивідів із ще не до кінця сформованою психікою, яка поки що не здатна витримувати сильні навантаження, та значною мірою похитнути її [3].

Наслідки війни і її вплив на формування особистості дитини відображено у працях і дослідженнях Ш. Амонашвілі, В. Сухомлинського. Наслідки вимушеного переселення чи еміграції досліджено у працях Ю. Ждановича, О. Просіної.

**Мета дослідження** – дослідити вплив російсько-української війни на психоемоційний стан осіб підліткового віку.

**Для досягнення цієї мети ставилися такі завдання:**

1) проаналізувати сучасні погляди вчених на проблему впливу війни на емоційний стан дитини підліткового віку;

2) розглянути теоретичні положення психологічних властивостей індивідуально-вікових особливостей підлітків, психоемоційних станів (їх види, симптоми, причини виникнення, наслідки, способи подолання);

3) висвітлити та охарактеризувати те, як позначаються воєнні дії на психічному стані осіб підліткового віку.

**Об'єктом дослідження є** особливості психоемоційного стану підлітків.

**Предметом дослідження є** вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленого завдання було використано низку таких теоретичних та емпіричних методів: теоретичний аналіз, порівняння, систематизацію та узагальнення наукових джерел інформації з питань дослідження, тести, статистичні методи обробки експериментальних даних.

Війна – це складні та сумні події, які спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Під дією постійних негативних переживань, емоційних потрясінь, які люди відчувають, опинившись у таких складних умовах, у багатьох людей зміню-

ються погляди на життя, переконання, цінності та в цілому уся картина світу [6].

В умовах воєнних дій діти та дорослі зазнають як фізичного, так і психологічного насильства. Травмуючий вплив даних подій на психіку значною мірою впливає на емоційну сферу людей. Безперечно, особливо діти є найбільш чутливими до подібних ситуацій, тому в цей час приділяється увага вивченню питання про те, що насправді відбувається з психологічним здоров'ям дитини, яка пролонгований час перебуває в ситуації воєнного конфлікту, чи здатна її емоційна сфера витримувати високий рівень постійного напруження.

Підлітки, що знаходяться в умовах війни, виявляються заручниками складної ситуації. Будучи найбільш незахищеними верствами дитячого населення, вони найбільш гостро реагують на процеси адаптації, опинившись у складній ситуації. Ситуація широкомасштабної війни змушує підлітка адаптуватися до неї на тлі можливих порушень у розвитку однієї з основних сфер для даного віку, тобто психоемоційної сфери [7]. Погіршення психоемоційного стану дитини відбувається в результаті постійного переживання нею емоцій негативної модальності (страх, сум, гнів тощо). Однак слід пам'ятати, що не тільки екстремальна ситуація війни впливає на виникнення психогенних порушень у дитини, а й індивідуально-психологічні особливості особистості підлітка також здатні загострювати емоційні реакції та стан в цілому. Порушуючи нормальне життя дитини, психічна травма, яка набуває особистісного забарвлення, виявляється для неї складною травматичною подією [5].

У надзвичайних умовах війни виникає багато стресорів, котрі травмують психіку, непристосовану до таких умов. Найпоширеніші серед них – це лунавання сирен тривоги, що сповіщають про загрозу повітряних чи артилерійських обстрілів, радіаційну чи хімічну небезпеку, звуки стрільби і вибухів, безперервний перегляд новин, переживання за себе і рідних, страх перед неочікуваними загрозами для життя, неможливість вплинути на ситуацію. Напруження не зникає навіть тоді, коли настає період затишшя, адже невідомо, що буде в наступну хвилину [10].

Загальновідомим фактом є те, що жертвами війн є й цивільні, зокрема жінки і діти, саме на них військові дії залишають важкий відбиток. Утім, якщо жінки – це вже дорослі особи зі сформованою психікою, то діти певного віку більш схильні піддаватися важким наслідкам війни і відчувають їх на собі значно гостріше. Травми воєнних конфліктів особливо сильно впливають на підлітків, саме вони в цьому віці сприймають усе, а тим паче негативний досвід, болючіше, ніж старші люди [5].

І хоча підлітки володіють величезним потенціалом життєстійкості, це зовсім не

означає, що вони не можуть відчувати негативні наслідки війни на собі. Навпаки, вони є найбільш вразливі до таких умов групою [9]. Проявляється травмівний досвід у них гострими емоційними реакціями, страхом, тривожністю, істериками, перепадами настрою, станом ступору, надмірним збудженням, агресією, схильністю до насильства, втраченою здатністю співпереживати, асоціальною поведінкою, посттравматичними стресовими розладами, відсутністю прагнення мріяти та воліти до будь-чого, замкнутістю, соціальною дезадаптацією, небажанням ділитися особистими проблемами з рідними, а іноді й просто розмовляти з ними на нейтральні теми.

Зазначимо, що підлітковий вік вважається перехідною фазою розвитку особистості, яка знаходиться між дитячим періодом і дорослістю, тому така фаза охоплює досить тривалий етап життя. Це одна з найкритичніших та найунікальніших стадій життя, що сповнена новими враженнями, цікавими й особистісно забарвленими подіями, хвилюваннями, бурхливими емоціями, ентузіазмом [8]. Однією з найголовніших характеристик підліткового періоду є соціалізація. Це дуже важливий етап у становленні підлітка, але нерідко він постає надто гостро, коли дитина, відстоюючи свої позиції та власноруч окреслені кордони, переходить на бунтарську поведінку – в неї починається емоційний вербальний конфлікт із близькими, вона не сприймає їхні погляди, вимоги до неї як до члена сім'ї, вважаючи їх несправедливими, відмовляється виконувати свої обов'язки, критикує цінності й поради старшого покоління.

Також в організмі дитини безперервно відбуваються різноманітні фізіологічні зміни, їй доводиться звикати до життя із ними, а на початкових етапах це може викликати стрес. Емоційну нестійкість також підсилює явище статевого дозрівання, внаслідок чого з'являється інтерес до протилежної статі, закоханість, романтичні бажання, статевий потяг, перші стосунки, що, звісно, є ще однією важливою особливістю цього етапу розвитку [2].

Аналізуючи вплив чутливості підлітків до сприйняття ними негативних соціально-психологічних чинників, варто звернути увагу на дослідження О. Бондаренка, Л. Боярина, О. Кокуна, І. Ващенко. Дослідники наголошують, що в осіб підліткового віку ще не на достатньому рівні сформовані механізми психологічного самозахисту, саме тому діти цього вікового періоду не до кінця вміють мінімізувати негативні переживання, через що вони піддаються загрози цілісності особистості та незадоволеності базових потреб, однією з основних серед яких є потреба безпеки [8].

Інформації, яка стосується війни і її впливу на психічний та емоційний стан людей, є безліч. Існують також і дослідження, що показу-

ють, якими можуть бути наслідки воєнних дій для осіб, котрі проживають або проживали раніше на територіях, де вони ведуться. Одним із таких є дослідження, проведене С. Мурті та Р. Лакшмінараяном у 2006 році. Вони вивчали ментальне здоров'я дітей, що проживали в Ізраїлі, Ічкерії, Уганді, Камбоджі, Афганістані, Шрі-Ланці, Палестині, Іраку, Лівані, Сомалі, Руанді, на Балканах у період проходження там воєнних дій [1]. Вчені стверджують, що саме для дитячої психіки наслідки такого роду травмівних подій є довготривалими. Також вони зазначили, що інтенсивність душевної травми залежить від тривалості дії воєнного конфлікту на дитину, тобто чим він протяжніший, тим більш негативними будуть для неї результати. Нерідко можуть розвиватися різні форми дезадаптації – соціальна, фізична, психологічна, песимістичні погляди на навколишню дійсність, поведінкові розлади, нормалізоване сприйняття насилля, незмога повірити у щасливе майбутнє. І чим довше триватиме війна, а підлітки перебуватимуть всередині неї, тим серйознішими й складнішими будуть симптоми, одними із найжахливіших з яких є затяжні депресії, ПТСР.

Дослідники зі США та з медичної школи в Брусалимі підтверджують, що довготривалий вплив війни несе жакливі наслідки для здоров'я та морального стану людини. У підсумку можуть розвиватися стрес, депресія, посттравматичний стресовий розлад, залежності різного роду, психічні розлади, різноманітні недуги, проблеми із фізичним здоров'ям тощо [4].

Доведено, що в Україні станом на даний час через війну 75% дітей піддалися психологічній травматизації. Це означає, що більшість українських дітей зазнала впливу воєнних дій. Наслідки їх проявляються замкнутістю, зниженням бажання контактувати й комунікувати з оточуючими, погіршенням пам'яті, порушенням сну, появою нічних жахів, результатом чого є соціально-психологічна дезадаптація та значніші розлади психіки [9].

**Аналіз результатів дослідження.** Дослідження проводилося у форматі онлайн, що дозволило розширити коло опитуваних і допомогло у їх пошуку. Учасниками стали особи підліткового віку від 12 до 16 років, котрі проживають не лише у різних областях України, а й у багатьох інших країнах світу. Те, що опитування проводилося саме у вигляді онлайн-тесту, допомогло подолати таку перешкоду, як відстань до тих обстежуваних, для яких прихистком і новою домівкою стали різні держави.

У дослідженні про вплив повномасштабної російсько-української війни на динаміку психоемоційного стану в осіб підліткового віку вибірку опитуваних склали підлітки середніх та старших класів. До дослідження були залучені 24806 батьків дітей підліткового віку (11196

хлопців та 13610 дівчат) з усіх регіонів України. Усі вони меншою чи більшою мірою зазнали впливу воєнних дій, що відбуваються у країні. Досліджено психоемоційний стан дітей шкільного віку через сприйняття батьків.

Встановлено, що прояви агресії суттєво не відрізнялися у хлопців та дівчат. Часто прояви агресії батьки визнавали у 4,9% хлопців та 5,2% дівчат. (рис. 1).

Водночас з віком прояви агресії зростали (6,64% в учнів 6-х класів та 14,71% в учнів 11-х класів).

Прояви таких станів, як жах, страх залишитись наодинці, паніка, пригніченість, дратівливість, розгубленість, уникання, суперечки, сум, нерадість, недовіра та самотність, також практично не відрізняються залежно від статі.

Але залежно від віку прояви такого стану, як жах, вже суттєво відрізняються. Аналізуючи результати, ми виявили, що часто є відчуття жаху в 7,5% учнів 6-х класів. Цей показник зростає до 20,59% в учнів 11-х класів. Так само відчуття злості, страху залишитись наодинці та паніки мають набагато вищий показник у старших підлітків, аніж у молодших.

Але такі емоційні стани, як пригніченість та розгубленість, навпаки, мають нижчий показник у підлітків старших класів на відміну від молодших.

Пригніченість зафіксована у 12,48% учнів 6-х класів, її зниження відзначено до 5,88% в учнів 11-х класів. Розгубленість діагностовано у 12,67% учнів 6-х класів, її зниження до 8,82% зафіксовано в учнів 11-х класів.

Такі емоційні стани, як віра у перемогу та добро, піднесення, спокій, майже не відрізняються у хлопців та дівчат (рис. 4).

Однак залежно від віку підлітків ці ж показники мають певну різницю. Віра у перемогу зафіксована у 24,11% учнів 6-х класів, її зниження до 20,59% діагностоване в учнів 11-х класів. Сильна зміна показника віри, що все буде добре, зафіксована у 28,68% учнів 6-х класів, її зниження до 14,71% діагностоване в учнів 11-х класів. Стан піднесення також сильно відрізняється: 39,16% в учнів 6-х класів, зниження до 23,53% в учнів 11-х класів. Стан спокою також вище на 3% в учнів молодших класів, аніж у старших.

**Висновки.** Отже, аналізуючи результати дослідження осіб підліткового віку, котрим довелося жити в період війни, можна констатувати, що вони реагують на негативні події досить болісно. Часто це завдає вагомому удару по емоційному, психічному здоров'ю та психологічному благополуччю і в результаті сприяє втраті моральних сил та виникненню стійких негативних емоцій.

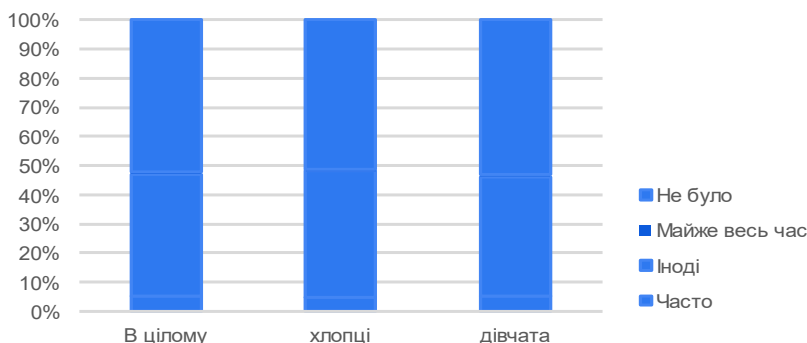


Рис. 1. Частота проявів агресії, які, за твердженням батьків, охоплюють дитину під час воєнних дій (залежно від статі), %

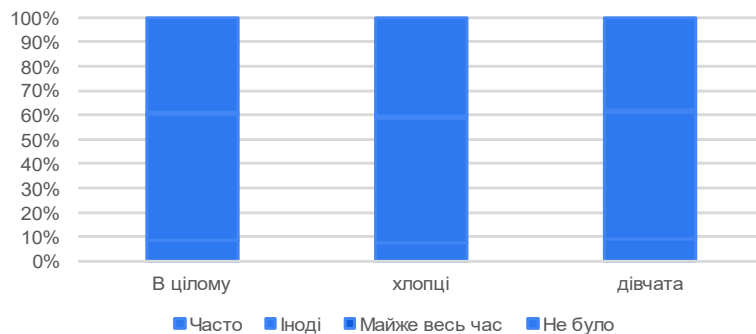
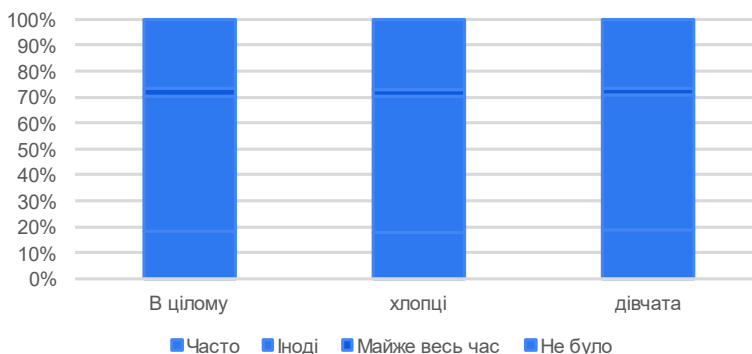
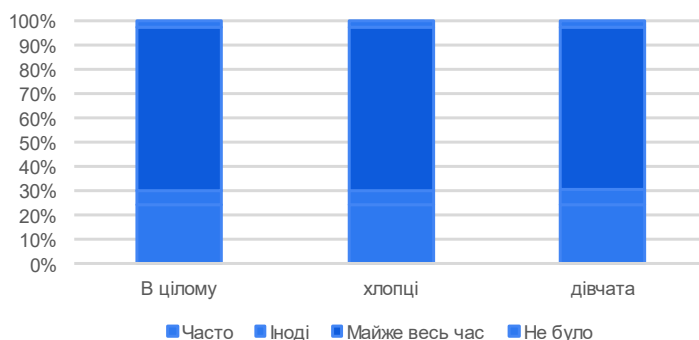


Рис. 2. Частота проявів пригнічення, які, за твердженням батьків, охоплюють дитину під час воєнних дій (залежно від статі), %





**Рис. 3. Частота проявів дратівливості, які, за твердженням батьків, охоплюють дитину під час воєнних дій (залежності від статі), %**



**Рис. 4. Частота проявів віри у перемогу, які, за твердженням батьків, охоплюють дитину під час воєнних дій (залежно від статі), %**

Українці та українки, котрі перебувають саме у цьому віковому періоді розвитку, переймаються подіями, що відбуваються на їхній рідній землі, й гостро відчують на собі вплив подій воєнного часу, що призводить до жахливих наслідків, зокрема до виникнення депресивних станів, які виражаються появою сталої тривожності, фрустрації, ригідності, агресивності. Звісно, тривалий вплив таких негативних і руйнівних емоцій та почуттів не призводить до позитивних наслідків для здоров'я в цілому.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бенюк К. Як війна впливає на ментальне здоров'я українців та чи станемо ми хворим суспільством. URL: <https://espresso.tv/psikhoterapevtka> (дата звернення: 25.12.2022).
2. Психологічні особливості підліткового віку. Модульне середовище для навчання. *Вікова психологія*. URL: <https://msn.khmnu.edu.ua/mod/page/view.php?id=122528> (дата звернення: 30.12.2022).
3. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272> (дата звернення: 27.12.2022).
4. Вплив війни на психічне здоров'я дітей / War Childhood Museum Ukraine. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 23.12.2022).

5. Журба К. Війна як чинник впливу на смислотворчу сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–109.
6. Збройна агресія Росії проти України. URL: <https://gur.gov.ua/content/rosiia-znyshchuie-natsionalnu-identychnist-ukraintsiv-na-tymchasovo-okupovanykh-terytoriiakh-agression.html> (дата звернення: 25.12.2022).
7. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.
8. Особливості підліткового віку / Коломийська філія № 6 імені Героя України Тараса Сенюка Коломийського ліцею № 9. URL: <https://koloschool6-eschools.info/pages/osoblivost-pdltkovogo-vku> (дата звернення: 30.12.2022).
9. Підліткова депресія: причини і наслідки / Комуніальний заклад «Ковалівський ліцей» Немирівської міської ради. URL: <https://kovalivka.school.org.ua/pidlitkova-depresiya-prichini-i-naslidki-17-26-50-09-10-2020/> (дата звернення: 28.04.2023).
10. Психологія переживання війни: досвід України / Київський національний університет культури і мистецтв. URL: <http://knukim.edu.ua/psychologiya-perezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/> (дата звернення: 30.12.2022).