

Марина ОКСЮТОВИЧ,

*кандидат філософських наук, завідувач кафедри
психології та соціального забезпечення
Державний університет «Житомирська політехніка»*

Валерія КОРШАК,

*здобувачка вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»
освітнього ступеня «магістр»
Державний університет «Житомирська політехніка»*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

У контексті вивчення особливостей переживання підлітками стресових подій під час воєнного конфлікту та розвитку життєстійкості важливо звернути увагу на основні теоретичні узагальнення та результати емпіричних досліджень щодо емоційно-вольової сфери підлітків, вікових криз, а також впливу внутрішніх і зовнішніх факторів на психоемоційні зміни.

Науковці підкреслюють складність чіткого визначення меж підліткового віку, відзначаючи соціально-історичну зумовленість цього періоду, який зазвичай триває від 10-11 років до 14-16 років. У цей час зміни охоплюють усі аспекти розвитку: фізичний, мисленнєвий, соціальний і самосвідомість. Системні біологічні та психологічні зміни, які відбуваються в підлітковому віці, суттєво впливають на подальший розвиток особистості, особливо на здатність до соціальної адаптації та регуляції емоцій [4].

Емоційна сфера підлітків є особливо чутливою. Вони переживають емоційну нестабільність, мінливість настроїв, негативізм, і з огляду на це мають підвищену вразливість до стресових ситуацій. Водночас, формуються основи самовизначення, формування образу «Я» та соціальних ролей.

Емоційна поведінка підлітків часто характеризується слабким самоконтролем та імпульсивністю, що може підсилювати їхню реакцію на стрес [3; 6]. Під час нервово-психічного напруження самоконтроль підлітків знижується, що веде до зниження опору стресовим факторам. Відсутність наполегливості й терпіння зменшує активність підлітків перед труднощами, що ускладнює розвиток життєстійкості.

Звичне середовище підлітка може кардинально змінитися через надмірно інтенсивні стресові події, такі як збройні конфлікти. Для нормального розвитку психіки та емоційно-вольової сфери підлітків важливим є відчуття захищеності та безпеки (табл.1).

Таблиця 1

Вплив зовнішніх і внутрішніх факторів на психоемоційний розвиток підлітків

<i>Фактори</i>	<i>Зовнішні</i>	<i>Внутрішні</i>
Позитивний вплив	Соціальна підтримка, стабільність	Розвиток самоконтролю, адаптивні стратегії
Негативний вплив	Стресові події, конфлікти	Емоційна нестабільність, низька стійкість до стресу

Екстремальні події, як правило, порушують це відчуття, що призводить до значного стресу і психотравматичного впливу. Через це руйнується звичний ритм життя, а відновлення внутрішніх ресурсів стає набагато складнішим в умовах надзвичайної ситуації. Тривале перебування в стресових умовах може призводити до розвитку посттравматичних стресових розладів, емоційних і поведінкових порушень, а також астеничного синдрому, депресії, порушення сну та інших психоемоційних

розладів, що можуть впливати на розвиток самосвідомості. Також такий досвід може спотворювати засвоєння соціальних ролей у дорослому житті, наприклад, роль захисника у хлопців може трансформуватися у роль жертви, що, без відповідної психологічної корекції, лише поглиблюватиметься з часом [1].

Дослідження підтверджують, що психотравматичний досвід у підлітковому віці суттєво впливає на психоемоційний розвиток особистості. Наслідки психологічної травми можуть проявлятися у різних аспектах життя: на емоційному рівні це страх, тривожність, депресія та агресія; на когнітивному – погіршення уваги, пам'яті та концентрації; на поведінковому – асоціальна поведінка, конфліктність, залежності та проблеми у міжособистісних стосунках. Підлітки часто виявляють складнощі у вербалізації своїх почуттів, схильність до відчуженості, знижену працездатність та неуважність. У разі сильного стресу може виникати певний регрес у їхньому психічному розвитку, що є захисною реакцією психіки на загрозові ситуації [5].

Дослідження психосоціальної адаптивності підлітків у зоні воєнного конфлікту на Донбасі, проведене ЮНІСЕФ у 2018 році, показало, що психотравматичні події війни впливають на психоемоційний стан підлітків, викликаючи зміни у поведінці та відчутті емоційного благополуччя. Підлітки з вираженими поведінковими проблемами часто демонстрували тимчасове полегшення через такі форми дезадаптивної поведінки, як зловживання алкоголем і наркотиками. Підлітки з інтерналізованими проблемами, навпаки, не проявляли поведінкових відхилень, але відчували зниження емоційного благополуччя і мали підвищену схильність до самогубств, особливо хлопці, які не схильні відкрито проявляти слабкість, але

переживають сильне внутрішнє напруження (табл. 2) [2].

Таблиця 2

Психоемоційні порушення внаслідок психотравматичних факторів

<i>Порушення</i>	<i>Наслідки</i>
Тривожність, депресія	Зниження мотивації, замкнутість
Агресія	Конфлікти з оточенням, асоціальна поведінка
Астенічний синдром	Втома, зниження працездатності
Посттравматичний стресовий розлад	Погіршення адаптивних можливостей

Тривале перебування в екстремальних умовах війни може значно ускладнити перебіг підліткової кризи, що спричиняє появу серйозних психоемоційних проблем, таких як тривожність, депресія, поведінкові порушення і суїцидальні наміри. Відсутність емоційної підтримки від близьких виявляється однією з головних причин таких порушень. Вчасно надана підтримка є важливим ресурсом для зміцнення життєстійкості підлітків і попередження психічних розладів. Як зазначає Дональд Грейданус, суїциди серед підлітків часто пов'язані не з психічними захворюваннями, а з відчуттям безнадії, ізоляції та втрати сенсу життя [7]. Залучення батьків, педагогів і значущих дорослих до процесу допомоги таким підліткам є важливим елементом успішних програм підтримки, спрямованих на покращення їх психоемоційного стану та підвищення рівня життєстійкості.

Отже, як свідчать результати аналізу теоретичних та емпіричних досліджень, безсумнівним є вирішальний вплив психоемоційних змін у підлітковому віці на подальший розвиток

та становлення дорослої особистості. Перебування в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема під час воєнних конфліктів, негативно впливає на формування емоційно-вольової сфери та загальний психоемоційний розвиток підлітків. Проблеми, пов'язані з віковою кризою і психосоматичними змінами в період статевого дозрівання, поглиблюються під впливом психотравматичних факторів екстремальних ситуацій. У таких підлітків спостерігаються порушення в розвитку вищих психічних функцій, затримка розвитку емоційно-вольової сфери, труднощі з психосоціальною адаптацією та психосоматичні розлади (табл.3).

Таблиця 3

Вікові кризи і їхні наслідки у підлітків

<i>Вікова криза</i>	<i>Основні психоемоційні зміни</i>	<i>Можливі наслідки</i>
Ранній підлітковий вік	Формування самосвідомості, мінливість настроїв	Емоційна нестабільність, імпульсивність
Пізній підлітковий вік	Розвиток стратегій подолання стресу	Зміцнення життєстійкості або розвиток розладів

Крім того, було доведено, що критичний стан, властивий підлітковому віку, формується не лише через внутрішні процеси, але значною мірою під впливом зовнішніх несприятливих факторів, таких як усталені суспільні та культурно-моральні норми, а також недостатність соціальної й емоційної підтримки. У той же час, позитивні зовнішні умови можуть відігравати захисну роль, сприяючи розвитку адаптивних можливостей та зміцненню життєстійкості підлітка. Взаємини з навколишнім середовищем є ключовими для психічного розвитку підлітка, тоді як біологічні фактори мають опосередковане значення.

Таким чином, нагальною стає потреба дослідження

взаємозв'язку між внутрішнім потенціалом особистості, зовнішніми і внутрішніми ресурсами підлітка, ступенем розвитку його емоційно-вольової сфери, а також впливом захисних або деструктивних факторів на життєстійкість. Це необхідно для розробки ефективних методів корекції психоемоційного стану підлітків, які живуть в умовах воєнного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Балахтар К., Кріпкий Р. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як результат переживання травматичних подій в умовах війни. Освіта і соціальна робота як ресурси розвитку особистості й суспільства : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Чернівці, 24 листопада 2022 р.). Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. С.28-29
2. Доказовий аналіз психосоціальної адаптивності підлітків у зоні конфлікту та роль системи освіти як захисного середовища: звіт ЮНІСЕФ. Київ, Лютий 2019 р. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/1386/file/Evidence-based%20analysis%20of%20psychosocial%20adaptability%20of%20adolescents%20in%20the%20conflict%20zone.pdf>
3. Макарова А.Д. Особливості емоційної сфери підлітків і її зв'язок зі здоров'ям. The XIV International Scientific and Practical Conference «The latest opportunities for learning, broadcasting and social development», April 08-10, 2024, Graz, Austria. С. 299-302
4. Психологічні особливості підліткового віку. URL:http://fel2005.dp.ua/docs/doc_080.pdf

5. Степаненко А. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості Габітус. 2022. Вип. 34. С. 58- 63.
6. Cohen J. A. Helping Adolescents Affected by War, Trauma and Displacement. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2008, Vol. 47 (9). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2666389/>
7. Graydanus, D. Psychology of Adolescent Disorders and Suicidal Behavior. New York: Medical Literature, 2005, pp. 45–67.
8. Слюсар В. М. Поняття "агресія" у предметному полі соціальної філософії в контексті дослідження проблем насилля. *Наукові записки Київського університету туризму, економіки і права. Серія: філософські науки*. 2014. № 18. С. 68–79.