

Антоніна Дяченко
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
Національна академія внутрішніх справ
Науковий керівник:
Тетяна Сняткова,
доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ
доктор філософії

ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

Повномасштабна війна в Україні значно вплинула на психологічне здоров'я підлітків. Багато з них переживає постійний стрес через обстріли, повітряні тривоги, вимушене переселення, втрату близьких або розлуку з близькими. Такі події можуть призводити до травматичного досвіду, який негативно впливає на емоційний стан, поведінку та здатності до навчання.

Підлітки особливо вразливі до впливу стресових ситуацій, оскільки в цей час відбувається активне формування їхньої особистості, системи цінностей та навчальної мотивації. За результатами досліджень, підлітки належать до найбільш вразливих груп щодо негативного впливу війни на психологічне здоров'я, що може відобразитися на їхній концентрації уваги, емоційному стані та успішності у навчанні [1, с. 2-4].

Перед тим, як аналізувати вплив війни на навчальну діяльність підлітків, необхідно визначити поняття травматичного досвіду. Психологія розглядає психологічну травму як наслідок переживання подій, які становлять серйозну загрозу життю, безпеці або душевному спокою людини. Ці події викликають сильні негативні емоції, з якими психіка не може швидко впоратися. Такі події можуть призводити до тривалих змін у психічному стані та поведінці [2, с. 184-185].

Дослідники підкреслюють, що травматичний досвід виникає внаслідок впливу екстремальних або кризових ситуацій, які супроводжуються сильним стресом та відчуттям загрози. У подібних умовах у людини можуть виникати порушення емоційної рівноваги, підвищена тривожність, страх та інші психологічні реакції, що впливають на її подальше функціонування [3, с. 108].

У контексті війни джерелами травматичного досвіду для підлітків можуть бути різні події: переживання обстрілів, перебування в укритті, втрата близьких, переселення, а також постійне відчуття небезпеки. Особливістю підліткового віку є активний розвиток самосвідомості та емоційної сфери, тому травматичні події можуть мати більш глибокий вплив на психічний стан і подальший розвиток підлітка [4, с. 159-160].

Переживання травматичних подій, пов'язаних із війною, може спричинити різні зміни в психічному стані підлітків. Дослідження показують, що хронічний стрес може знижувати здатність до навчання та призводити до погіршення академічної успішності [5, с.155]. У таких умовах підлітки втрачають

мотивацію до навчання, що пов'язано з емоційним виснаженням та відчуттям невизначеності майбутнього.

Дослідники відзначають, що стресові події можуть призводити до тривалих емоційних реакцій, серед яких підвищена тривожність, відчуття напруженості, страху та пригнічений настрої, які є одними з найпоширеніших реакцій. Подібні стани також можуть впливати на загальне самопочуття підлітків і заважати їхній повсякденній діяльності [3, с. 108-109].

Травматичні переживання можуть суттєво впливати на когнітивні процеси, які є основою навчальної діяльності. Після переживання стресових або небезпечних подій у підлітків може спостерігатися зниження здатності зосереджуватися на завданнях та можливість запам'ятовувати інформацію, складність у сприйнятті нової інформації та швидка психічна втомлюваність. Такі особливості пов'язані з тим, що тривалий стрес впливає на роботу психічних процесів, зокрема уваги та пам'яті [2, с. 186-188].

Також зміни спостерігаються і в поведінці підлітків. Травматичні події, які були пережиті, за даними досліджень, можуть бути пов'язані з підвищеною дратівливістю, замкненістю або, навпаки, з імпульсивними реакціями. Також може зменшуватися інтерес до раніше знайомих видів діяльності, включаючи навчання, що ускладнює участь підлітків у освітньому процесі [4, с. 159-160].

Важливу роль у подоланні наслідків травматичного досвіду війни у підлітків відіграє освітнє середовище. Заклад освіти є не лише місцем отримання знань, але й важливим соціальним простором, який може забезпечувати стабільність, підтримку та відчуття безпеки для учнів. Зміни освітнього середовища, а саме перехід на дистанційну форму навчання або зміна навчального закладу через евакуацію чи переміщення можуть спричиняти труднощі соціальної адаптації та впливати на ефективність навчального процесу [6, с.31-32].

Наукові дослідження відзначають, що створення психологічно безпечного освітнього середовища є важливою складовою збереження психічного здоров'я підлітків у кризових ситуаціях. Підтримка педагогів, скоординована діяльність психологічної служби та застосування психолого-педагогічних підходів у роботі з дітьми, які пережили травматичні події, сприяють зниженню рівня їхньої тривожності та покращують адаптацію дитини до освітнього процесу. [7, с. 27-32]

Водночас створення безпечного освітнього простору супроводжується формуванням сприятливої атмосфери, підтримкою з боку вчителів, а також врахуванням психічного стану під час проведення навчальної роботи. Такі умови дають можливість підліткам поступово відновлювати емоційну рівновагу, покращують самооцінку та допомагають знову мотивуватися до навчання. Дослідження українських психологів показують, що організація безпечного освітнього середовища, підтримка з боку педагогів та робота шкільних психологів сприяють зниженню рівня тривожності, відновленню емоційної рівноваги та навчальної мотивації підлітків [7, с. 27-32].

Отже, травматичний досвід війни має значний вплив на психоемоційний стан та навчальну діяльність підлітків. Основними наслідками є підвищений

рівень тривожності, порушення концентрації уваги, зниження навчальної мотивації та труднощі соціальної адаптації. Ефективна підтримка підлітків у період війни потребує комплексного підходу, який включає психологічну допомогу, адаптацію освітнього процесу та створення безпечного навчального середовища. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розроблення та впровадження ефективних психолого-педагогічних програм підтримки дітей і підлітків у кризових умовах. Таким чином, врахування психологічних потреб дітей і підлітків та впровадження системної психолого-педагогічної підтримки є ключовою умовою забезпечення їхнього успішного навчання під час та після воєнних дій.

Список використаних джерел

1. Сохор, Н., Ясній, О., Сماشна, О. та ін. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). Психосоматична медицина та загальна практика. Том 9. Вип.1. 2024, URL: <http://ir.library.nmu.com/bitstream/123456789/17712/1/> (дата звернення: 09.03.2026)
2. Христюк О.Л. Теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми психологічної травми: від історії до сучасності. Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна». Вип.2, 2017, С. 183-191.
3. Таран Т. Психологічна травма як чинник виникнення психічних розладів. Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». Том 1. Вип.3. 2015. С.108-110. URL: <https://psychology.bulletin.knu.ua/article/view/7610> (дата звернення: 09.03.2026)
4. Кім О.В. Соціально-психологічна характеристика травмуючих подій у школярів. Науковий вісник Херсонського Державного Університету. Серія «Психологічні науки». Том. 1. Вип.4. 2017. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/930> (дата звернення: 09.03.2026)
5. Solonenko O. Manifestations of continuous traumatic stress among adolescents in war conditions. Psychological Prospects. 2025. №45. С. 152–160.
6. Воронова В., Ковальчук В., Велько К. Психоемоційний стан підлітків в умовах війни в Україні. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. Т. 3, Вип.1. С. 30–38.
7. Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Чекстере О. Ю. та ін. Психологічна допомога дітям, які пережили спричинені війною травмівні події: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 137 с