

**ТВЕРДОХЛІБ Олена Асхатівна,**  
студент Європейського університету  
*Науковий керівник:*

**БЛІНОВ Олег Анатолійович,**  
доктор психологічних наук, професор

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ-ЕМІГРАНТІВ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ВНАСЛІДОК МІЖПОКОЛІННОГО КОНФЛІКТУ**

Сучасні соціальні трансформації, спричинені повномасштабною війною в Україні, зумовили масову вимушену еміграцію сімей з дітьми та підлітками. В умовах міграції підлітки опиняються у складній ситуації подвійного психологічного навантаження, що поєднує вікову кризу розвитку з необхідністю адаптації до нового соціокультурного середовища. Це зумовлює підвищений ризик виникнення стресових станів та порушення психологічного благополуччя.

Особливу роль у формуванні стресу у підлітків-емігрантів відіграють міжпоколінні конфлікти, які виникають у сім'ях внаслідок розриву в темпах інтеграції та відмінностей у ціннісних орієнтаціях між підлітками та їхніми батьками. Підлітки, як правило, швидше адаптуються до нових умов життя: опановують мову країни перебування, інтегруються в освітнє середовище та засвоюють нові соціальні норми. Натомість батьки часто стикаються з труднощами професійної реалізації, мовними бар'єрами, втратою соціального статусу та збереженням орієнтації на цінності країни походження, що уповільнює їхню інтеграцію.

Різниця в темпах адаптації призводить до трансформації сімейної системи та зміни традиційних ролей. Підлітки можуть перебирати на себе функції соціальних посередників між сім'єю та зовнішнім середовищем, що сприяє зростанню їхньої автономії, але водночас посилює напруження у взаєминах з батьками. У відповідь батьки можуть демонструвати посилений контроль або, навпаки, емоційну відстороненість, що поглиблює міжпоколінний конфлікт.

Стрес у підлітків-емігрантів у цьому контексті має багатофакторний характер. До психологічних чинників стресу належать: хронічна напруга, пов'язана з адаптацією до нових соціальних вимог; ціннісна дезорієнтація; внутрішній конфлікт між прагненням до автономії та потребою в підтримці сім'ї; порушення відчуття стабільності та безпеки. Міжпоколінний конфлікт виступає не лише тригером стресових реакцій, а й чинником їхньої хронізації.

У вітчизняних психологічних дослідженнях стрес розглядається як складний психічний стан, що формується під впливом тривалих напружених взаємодій та кризових соціальних умов. За О. А. Бліновим, хронічний стрес призводить до зниження адаптаційних ресурсів особистості, порушення емоційної саморегуляції та ускладнення міжособистісних взаємин [1]. У

сімейному контексті це означає, що тривалий міжпоколінний конфлікт може підтримувати стресовий стан підлітка, поглиблюючи його емоційну нестабільність та дезадаптацію.

Окремого значення набуває проблема формування ідентичності підлітків-емігрантів. Вони змушені одночасно орієнтуватися на цінності батьківської культури та цінності приймаючого суспільства. За відсутності підтримувального діалогу в сім'ї це може призводити до внутрішньої розщепленості, почуття провини або відчуття втрати приналежності. Міжпоколінний конфлікт у такій ситуації ускладнює процес особистісного самовизначення та посилює психологічний стрес.

Таким чином, психологічні чинники стресу у підлітків-емігрантів тісно пов'язані з міжпоколінними конфліктами, зумовленими розривом у темпах інтеграції та ціннісними відмінностями між поколіннями. Усвідомлення ролі цих чинників є необхідною передумовою для розробки психологічних програм підтримки сімей емігрантів, спрямованих на зниження рівня стресу, покращення міжпоколінної взаємодії та підтримку психологічного благополуччя підлітків.

#### Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
2. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Київ : Основи, 2021. 352 с.
3. Карамушка Л. М. Психологія стресу та копінг-поведінки. Київ : Либідь, 2020. 240 с.
4. Berry J. W. Acculturation and adaptation in a new society. *International Migration*. 2019. Vol. 57 (2). P. 45–58.

