

Анна Шашкова,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ

Науковий керівник:

магістр психології, старший
викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ

О. Христюк

ПІДЛІТКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ

Війна створює екстремальні умови, які впливають на психічний і емоційний стан підлітків, період формування особистості яких є надзвичайно чутливим до зовнішніх та внутрішніх впливів. У цей час діти підліткового віку переживають складні етапи становлення ідентичності, розвитку самосвідомості та побудови соціальних зв'язків. Воєнний стрес, викликаний постійною небезпекою, втратою домівок чи близьких, а також порушенням звичного способу життя, може спричинити тривожні розлади, депресію та порушення адаптації. Вивчення стресових реакцій підлітків та розуміння ролі соціальної підтримки є необхідним для розробки ефективних підходів до психологічної допомоги й профілактики довготривалих наслідків психологічних травм. Соціальна підтримка відіграє ключову роль у зниженні негативного впливу стресу, допомагаючи підліткам адаптуватися до нових обставин та зміцнювати стресостійкість. Це включає підтримку з боку сім'ї, друзів, вчителів і громади, які можуть створити відчуття безпеки та стабільності. У сучасних умовах, коли війни відбуваються у багатьох країнах, актуальність дослідження цієї теми є надзвичайно високою. Результати таких досліджень дозволяють формувати рекомендації для освітніх і соціальних установ, психологів та волонтерів, які працюють з підлітками у зонах збройних конфліктів чи серед переміщених осіб.

Особливості проблематики вивчення впливу війни на підлітків, зокрема їхні стресові реакції, роль соціальної підтримки та формування ідентичності знаходять реалізацію в

наукових розробках таких вчених та практиків, як: І.Ю. Волосевич, І.О. Когут, Т.В. Жерьобкіна, Ю.В. Назаренко, Н.В. Савелюк, О.В. Басенко, О.М. Козак та інших.

Підлітки переживають війну з особливою емоційною напругою, оскільки їхня психіка ще не має достатніх ресурсів для повноцінного подолання таких травматичних подій. Серед основних емоційних реакцій спостерігаються підвищена тривожність, страх, агресія, депресія. Тривога у підлітків проявляється через постійне очікування небезпеки, порушення сну, кошмари або уникання певних складних ситуацій. Депресивний стан часто супроводжується відчуттям безпорадності, втратою інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення, а також зниженням мотивації. Поряд із цим можуть виникати агресивні реакції, що є своєрідним способом самозахисту. Підлітки можуть демонструвати гнів, конфліктність або навіть руйнівну поведінку, намагаючись компенсувати власне почуття безсилля. У деяких випадках, навпаки, спостерігається соціальна ізоляція, коли підліток уникає спілкування, стає замкнутим і байдужим до оточення. Когнітивні реакції підлітків також змінюються в умовах війни. Вони можуть втрачати здатність концентруватися, страждати від забудькуватості чи дезорієнтації. Відчуття загальної невизначеності, посилене воєнною реальністю, негативно впливає на сприйняття майбутнього, формуючи песимістичні установки. Це може порушувати навчальний процес і розвиток необхідних життєвих навичок. У цьому контексті, відома вітчизняна дослідниця Л. М. Карамушка, в роботах, присвячених психічному здоров'ю особистості в умовах війни, зазначає: «Підлітки переживають великий стрес через втрату звичної реальності та зміни в оточуючому середовищі, що призводить до відчуття безпорадності і зниження якості життя» [1]. Крім того, в умовах війни підлітки можуть стикатися з проявами посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), що виражається у вигляді повторних переживань травмуючих подій, які вони бачили або пережили.

Вважаємо, що формування ідентичності є однією з найважливіших задач підліткового віку, оскільки саме в цей період молода людина активно шукає свою унікальну роль у суспільстві та розвиває цілісне уявлення про себе. Війна, зі своїми руйнівними наслідками, ставить під загрозу цей процес, змінюючи не тільки життєвий досвід підлітків, а й їхнє ставлення до себе та близького оточення. Під час конфліктів молодь переживає значні психологічні потрясіння, що може мати тривалий вплив на формування ідентичності, сприяючи

розвитку психотравмуючого досвіду, який важко інтегрувати в позитивну самооцінку. У процесі адаптації до нових реалій, підлітки часто змінюють своє ставлення до різних аспектів життя, таких як родина, суспільство, національна приналежність і майбутнє. В умовах війни підлітки можуть піддаватися впливу національної ідентичності, коли починають переосмислювати свою роль в історії та культурі своєї країни. Більшість молоді, що переживає війну, розвиває більший патріотизм і відчуття причетності до національної спільноти, що може виступати як форма психологічного захисту, допомагаючи їм інтегрувати стресовий досвід у більш позитивний контекст. Водночас, підлітки можуть почати втрачати стабільність в інших сферах життя. Війна і зміна соціального середовища можуть призвести до розвитку відчуття ізоляції, а також до труднощів у встановленні здорових міжособистісних відносин. Це часто призводить до конфліктів з батьками, вчителями або однолітками, що ще більше поглиблює відчуття невизначеності в питаннях самоідентифікації.

На нашу думку, один із основних факторів, який може допомогти зберегти психічне здоров'я підлітків в умовах стресу, – це соціальна підтримка. Родина, друзі, вчителі та інші соціальні мережі здатні значно пом'якшити наслідки стресу і допомогти підліткам адаптуватися до нових умов. Соціальна підтримка забезпечує відчуття безпеки та стабільності, що надзвичайно важливо в умовах війни, коли підлітки часто переживають втрату звичних орієнтирів.

Дослідження, проведене Клубом Добродіїв за підтримки гуманітарної організації Plan International, показало, що 87 % підлітків відзначають, що зазнали найбільше змін у житті саме під час повномасштабного вторгнення, зокрема, у них з'явився страх за життя – як власне, так і близьких. Крім того, молодь відчуває сильну потребу у дієвій психологічній підтримці. Попри те, що 89 % підлітків зазначають, що отримують підтримку від рідних, майже 60 % прагнуть відчувати її ще більше з боку найближчого оточення та друзів, а 83% хотіли б дізнатися, як самостійно можуть підтримати себе у складні часи [2].

У нашому інформатизованому та технологічному суспільстві, яке вже опанувало різноманітні інтернет-технології та активно спілкується у віртуальних світах, дуже важлива роль відводиться соціальним мережам та онлайн-спільнотам. Практично ми бачимо, що і дорослі, і підлітки все більше орієнтуються на умовно-безпечне онлайн спілкування. Крім

традиційної підтримки від родини, вчителів і друзів, роль соціальних мереж та онлайн-спільнот для підлітків, що переживають війну, також не можна недооцінювати. Для підлітків наявність підтримки віртуальних друзів може стати важливим ресурсом для психологічної адаптації. Віртуальні спільноти дають можливість підліткам знайти однодумців і підтримку, не виходячи за межі безпечного простору. Це дозволяє їм зберігати зв'язок з зовнішнім світом, навіть коли реальні контакти з людьми обмежені через ситуацію війни. Соціальна підтримка також має важливе значення для зниження рівня тривожності та депресії у підлітків. Різні види підтримки, включаючи емоційну, інформаційну та фінансову, можуть значно полегшити переживання підлітків у цей важкий час. Однак не всі підлітки мають доступ до якісної соціальної підтримки, що може погіршити їхній емоційний стан і призвести до розвитку серйозних психічних проблем.

Отже, війна викликає у підлітків не тільки травматичний досвід, а й призводить до переосмислення їхньої ролі в суспільстві. Це може посилити патріотичні почуття та відчуття належності до національної спільноти, що може бути позитивним аспектом їх адаптації. Водночас, підлітки можуть переживати ізоляцію та труднощі у встановленні здорових соціальних зв'язків, що поглиблює кризу самоідентифікації. Тому важливо забезпечити підлітків комплексною соціально-психологічною підтримкою в процесі формування їх особистості в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

2. Клуб Добродіїв. (2023). Всеукраїнське соціологічне дослідження: «Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої, цінності, майбутнє». URL: <https://dobrodiy.club/projects/research/>