

### Список використаних джерел

1. Конституція України від 28 черв. 1996 р. № 254к/96ВР [із змінами і доповненнями від 21.02.2014 р.] [Електронний ресурс] / Верховна Рада України: офіційний веб-сайт. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>
2. Про забезпечення функціонування української мови як державної: Закон України від 25 квіт. 2019 р. № 2704-VIII. Дата оновлення: 16.01.2026. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2704-19#Text>
3. Мельничук О. Ф., Мельничук М. О. Правові аспекти державної мови як засобу ідентифікації української нації. 2018. № 7 (12). *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. Серія: «Юридичні науки». С. 34–41. DOI: <https://doi.org/10.32782/ehrlchsjournal-2024-10.03>
4. Білоскурська О. Державна мова як виразник національної ідентичності: конституційно-правовий підхід. 2024. Вип. 10. *Ерліхівський журнал*. С. 15–19. DOI: <https://doi.org/10.32782/ehrlchsjournal-2024-10.03>
5. Чупрінова Н., Севрук І., Соколовська Ю. Національна культура та державна мова як невід’ємні складові формування національної державності. 2024. Вип. 71, том 3. *Актуальні питання гуманітарних наук*. С. 31–37. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/71-3-5>
6. Поліщук Р. М. Мова як чинник збереження національно-культурної ідентичності. 2018. № 11 (63). *Молодий вчений*. С. 740–744. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3571/3537>



**НЕКІЗ Тетяна Анатоліївна**,  
викладач кафедри теоретичної  
та консультативної психології  
факультету психології Українського  
державного університету  
імені Михайла Драгоманова,  
доктор філософії в галузі психології

### ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ВОЄННИХ КРИЗОВИХ ПОДІЙ

Підлітковий період належить до найбільш напружених етапів онтогенезу людини, оскільки супроводжується значними фізіологічними, емоційними, когнітивними та соціальними трансформаціями, які підвищують вразливість особистості до розвитку емоційних порушень, зокрема тривожних станів. Воєнні дії є одним із найбільш потужних стресогенних чинників, що впливають на психічне здоров'я підлітків.

Згідно з концепцією стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман, тривале перебування в умовах загрози життю, втрат і невизначеності перевищує адаптаційні ресурси особистості, що особливо критично в підлітковому віці як сенситивному періоді психічного розвитку. Підлітки в умовах війни часто стикаються з множинними травмівними подіями: вимушеним переміщенням, розлукою з близькими, руйнуванням звичного соціального середовища, досвідом втрати та постійною інформаційною напругою [5]. Як зазначає В. van der Kolk, хронічна травматизація порушує процеси емоційної регуляції, формування безпечної прив'язаності та відчуття контролю над власним життям [7].

Наукові дослідження свідчать, що у підлітків, які переживають воєнні події, значно зростає рівень тривожності, депресивних симптомів та інших психосоматичних скарг, а також ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Водночас симптоматика часто має прихований характер і проявляється через поведінкові труднощі, зниження навчальної мотивації, емоційну відстороненість або агресивні реакції.

З позицій теорії розвитку ідентичності Е. Еріксона, війна ускладнює виконання центрального завдання підліткового віку – формування цілісного уявлення про себе та власне майбутнє. Руйнування базового відчуття безпеки та стабільності негативно позначається на часовій перспективі, що може призводити до почуття безнадійності та екзистенційної тривоги [4].

Важливим чинником збереження психічного здоров'я підлітків у воєнний період є наявність соціальної підтримки. Дослідження в межах екологічної теорії розвитку У. Бронфенбреннера підкреслюють роль сім'ї, школи та спільноти як захисних факторів, що знижують негативний вплив травматичного досвіду. Підтримуючі стосунки з дорослими виступають буфером між травматичними подіями та психологічними наслідками

Водночас сучасні підходи наголошують не лише на вразливості, а й на потенціалі психологічної стійкості (resilience). За даними досліджень А. Masten, навіть у надзвичайно складних умовах підлітки здатні до адаптації за умови розвитку навичок емоційної саморегуляції, відновлення почуття контролю та залучення до значущої діяльності [6].

Українські науковці також підкреслюють, що воєнні події не лише спричиняють короткострокові психоемоційні порушення, а й впливають на довготривалу траєкторію розвитку особистості. О. Фуштей зазначає, що під впливом хронічного стресу у підлітків можуть спотворюватися уявлення про себе, інших людей та світ загалом, що ускладнює формування стабільної ідентичності [3].

Дж. Герман розглядає воєнну травму як фактор ризику розвитку дезадаптивних форм поведінки, включно з соціальною ізоляцією, агресивними реакціями або аутоагресивними тенденціями. Авторка наголошує на важливості раннього виявлення таких проявів та системної психологічної підтримки [1].

Окремий напрям українських досліджень присвячений вивченню феномену психологічної стійкості (ресиліентності) у дітей та підлітків, які

переживають війну. І. Саранча підкреслює, що навіть за умов значної травматизації підлітки здатні до відновлення за наявності підтримуючого соціального середовища та доступу до психологічної допомоги [2].

Ресилієнтність у воєнному контексті розглядається як динамічний процес, що включає розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування довіри до значущих дорослих та відновлення відчуття контролю над власним життям. Українські автори наголошують, що підтримка цих ресурсів є ключовим завданням психологічної роботи з підлітками в умовах війни. Всі вище зазначені дослідники сходяться в тому, що психологічна допомога має поєднувати кризові інтервенції, довготривалий супровід, психоедукацію та роботу з сімейним і освітнім середовищем. Такий підхід дозволяє не лише зменшити прояви тривожності та травматичних симптомів, але й створити умови для відновлення психологічного благополуччя та розвитку адаптаційних ресурсів підлітків.

Таким чином, збереження психічного здоров'я підлітків у контексті воєнних кризових подій потребує системного та комплексного підходу, що поєднує ранню діагностику психоемоційних порушень, психоедукацію, кризове консультування та довготривалий психологічний супровід. Реалізація таких заходів є необхідною умовою профілактики віддалених негативних наслідків війни для психічного розвитку підростаючого покоління.

#### Список використаних джерел

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від домашнього до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
2. Саранча І. Особливості розвитку підлітків: взаємовідносини між батьками та підлітками у період військових дій в Україні. *The 6th International Scientific and Practical Conference «Science and Society: Modern Trends in a Changing World»*, Vienna, Austria. 2024. С. 312–320.
3. Фуштей О., Саранча І. Особливості психологічної реабілітації дітей, які пережили травматичний досвід воєнних дій. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2023. Вип. 1 (57). С. 41–45.
4. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W. W. Norton & Co., 1968. 288 p.
5. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Co., 1984. 456 p.
6. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*. New York : Guilford Press, 2014. 288 p.
7. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* / B. Van der Kolk. New York : Viking Press, 2014. 464 p.

