

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ

Чуревич Олег Владиславович,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

спеціальності Психологія,

Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП»

м. Львів, Україна

Петринич Олена Григорівна

старший викладач кафедри психології

та соціально-гуманітарних наук,

Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП»

м. Львів, Україна

Актуальність дослідження зумовлена глибоким впливом воєнних дій на психоемоційний стан дітей та підлітків. Війна формує особливі виклики для їхнього психічного здоров'я, вимагаючи ефективних стратегій допомоги. Незрілість нервової системи, емоційна чутливість та залежність від дорослих роблять їх особливо вразливими до травматичного стресу, спричиненого втратами, насильством, розлученням, руйнуванням звичного середовища та загрозою життю, що підвищує ризик психологічних проблем. Дослідження є критично важливим для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на мінімізацію негативних наслідків війни та сприяння адаптації молодого покоління.

Тому дана тема потребує визначення особливостей переживання травматичного стресу дітьми та підлітками в умовах війни, аналізу його наслідків для їхнього психічного розвитку та розробки практично-орієнтованих рекомендацій щодо ефективної психологічної допомоги.

Вивченням цього явища займалися як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, зокрема Р. А. Зачеписький, Н. Крістель, Т. С. Острянюк, Г. Ю. Подольська, Д. Д. Романовська, Т. М. Титаренко, С. Васильєв, Д. Зубовський, О. Ілашук, О. Корольчук, В. Алещенко, О. Хміляр, О. Буряк, М. Гіневський, О. В. Тімченко, С. Г. Уварова, С. Хобфолл тощо.

Особливості переживання травматичного стресу значною мірою залежать від вікових характеристик дитини. Молодші діти часто проявляють регресивну поведінку, підвищену прив'язаність до батьків,

страх темряви або самотності, тоді як підлітки можуть реагувати зухвалою поведінкою, запереченням небезпеки, конфліктністю або навпаки – замкненістю та депресивними станами. Психологічні наслідки воєнного стресу можуть впливати на формування емоційного інтелекту, рівень довіри до світу та навіть визначати життєві стратегії у дорослому віці. Крім того, значний вплив мають когнітивні та нейрофізіологічні зміни, що відбуваються внаслідок тривалого стресу. [1, 2, 4].

З урахуванням вікової специфіки когнітивного та емоційного розвитку було реалізовано диференційований підхід до вибору психодіагностичних методик, що забезпечило високу валідність результатів для кожної вікової категорії.

Для підлітків віком 13–18 років застосовувалися:

- Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда (адаптація Г. Леонової) – для оцінки спектра базових емоцій;
- Опитувальник симптомів посттравматичного стресового розладу (PCL-5) – для виявлення ПТСР;
- Методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна – для визначення ситуативної та особистісної тривожності.

Для дітей молодшої вікової категорії (10–12 років) використовувалася проєктивна методика Панфілової «Кактус», яка дозволяє опосередковано виявити рівень емоційної напруги, агресивності, відчуття самотності та емоційної замкненості.

Емпіричне дослідження дозволило поглибити розуміння специфіки психоемоційного стану дітей та підлітків, які перебувають у зонах бойових дій, порівняно з тими, хто проживає у відносно безпечному середовищі. Було підтверджено, що у підлітків з експериментальної групи домінують негативні емоції (страх, гнів, сором, провина), значно підвищений рівень тривожності (84 %) та поширені симптоми ПТСР (42,1 %). Дані методик Ізарда, PCL-5 і Спілбергера–Ханіна свідчать про глибоке емоційне виснаження, зниження здатності до адаптації та потребу у фаховій допомозі.

У дітей молодшого шкільного віку, за результатами проєктивного методу Панфілової «Кактус», зафіксовано виражені непрямі емоційні прояви – агресивність (36 %), ізоляція (17 %), емоційна замкненість (8 %). Це вказує на афективну форму переживання стресу, що не завжди усвідомлюється, але відображається у поведінці й творчій активності.

Отримані результати підкреслюють важливість своєчасної психологічної допомоги та соціальної підтримки для дітей та підлітків, які зазнали впливу воєнних дій. Впровадження психологічних програм, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок

подолання стресу та створення безпечного середовища для відновлення психіки, є необхідними заходами у роботі з такими дітьми.

Запропоновані рекомендації включають [3, 5, 6]:

Використання методів когнітивно-поведінкової терапії для подолання тривожних і депресивних розладів у дітей та підлітків.

Психологічне консультування та групові тренінги для покращення емоційного самопочуття та соціальної адаптації.

Створення підтримуючого середовища в освітніх установах та сім'ї для розвитку емоційної стійкості дітей.

Інформування дорослих (батьків, вчителів, соціальних працівників) про специфіку переживання травматичного стресу дітьми для надання їм якісної допомоги.

Таким чином, дослідження підтвердило, що пережитий травматичний стрес у дітей та підлітків в умовах війни має значні психологічні наслідки, які можуть впливати на їх подальший розвиток та соціальну інтеграцію.

Література:

1. Бінов О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів // *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 32. С. 15–20.

2. Війна і депресія: що варто знати. URL: <https://mozok.ua/depressiya/article/3746-vjna--depresya-sho-var-to-znati>

3. Власенко А. А. Когнітивний стиль особистості як характеристика когнітивної компоненти її стресостійкості. *Актуальні проблеми психології стресменеджменту* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2019. С. 17–19.

4. Восьме Загальнонаціональне опитування: психологічні маркери війни від 6 квітня 2022 року. URL: <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/b29c8b7d5de3de02ef3a697573281953.htm> (Потрібно вказати дату звернення до ресурсу).

5. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: особливості і наслідки. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С.П. Бочарової. Харків : ХНУВС, 2017. С. 27–29.

6. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 34. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. С. 170–186.