

10.Senejko, A. et al. Do relationships with parents determine citizens' reactions to war trauma? *Health Psychology Report*. 2024. No. 4. Vol. 12. P. 308–321.

11.Tedeschi, R., Calhoun, L. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. No. 15. P. 1–18.

Назар Процик

Здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

romantik1992@gmail.com

ЧИННИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Сучасний світ стикається з численними кризами, зокрема, й військовими конфліктами, які суттєво впливають на психічний стан дітей, а особливо дітей учасників бойових дій. Вони переживають високий рівень хронічного стресу, який може спричиняти відповідні емоційні, соціальні та поведінкові труднощі. Саме ця категорія дітей потребує особливої уваги та наукового дослідження для розуміння різних психологічних процесів та станів, що виникають під впливом екстремальних умов війни.

Наголошуємо, що проблематика дослідження психоемоційних станів дітей військовослужбовців є не менш значущою, аніж розкриття різних аспектів психічного та психологічного здоров'я їх батьків, котрі повертаються з передової до свого оточення в цілому та сім'ї зокрема. Дорослі, на відміну від дітей, мають більший чи менший вибір, а також складніші механізми усвідомлення та самоусвідомлення. Натомість саме в дітей умови бойових дій безпосередньо або, опосередковано, різні обставини воєнного стану суттєво впливають на психічне здоров'я та психологічне благополуччя. Усі відповідні зміни сприяють, зокрема,

отриманню травматичного досвіду, який по-різному переживається, але наслідки його можуть бути доволі довготривалими.

Варто зазначити, що психологічні дослідження підтверджують той факт, що війна особливо помітно впливає на дітей та підлітків. Вони, за даними різних дослідників, частіше страждають від посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії, проявляють агресивність, асоціальну поведінку та схильність до шкідливих звичок.

Зокрема, вчені С. Мурті та Р. Лакшмінараяна ретельно дослідили психічне здоров'я дітей із країн, де відбувались активні військові дії (Афганістан, Сомалі, Ірак, Ліван, Ізраїль, Палестина тощо). Дослідники дійшли висновку, що психологічні травми, спричинені війною, мають серйозний вплив на дитячу психіку [1].

Незважаючи на те, що війна впливає на всіх, хто так чи інакше зазнає її негативних ефектів, є низка певних факторів, які підкреслюють специфіку і глибину цього впливу саме на неповнолітніх. На цьому акцентує увагу, між іншим, К. Сантанджело. Зокрема, такими вагомими чинниками впливу є смерть рідних, втрата домівки, вимушене переселення, розлука з батьками. І хоча дітьми можуть тимчасово опікуватися родичі, друзі родичів чи сусіди, чимало неповнолітніх залишаються без захисту дорослих і стають «дітьми без супроводу». Все це суттєво впливає на подальший розвиток дитини [2].

Як зазначає О. Сашуріна, діти також є чутливими до емоційного стану дорослих і часто відображають його у своїй поведінці. Це може проявлятися через неслухняність, тривожність, занепокоєння, агресію, небажання виконувати завдання та інші поведінкові реакції. Тому, перш ніж допомагати дитині впоратися з проявами агресії або іншими негативними емоціями, дорослим варто звернути увагу на свій власний психоемоційний стан. Адже дитина може віддзеркалювати, насамперед, дискомфорт батьків або інших близьких людей. У такому випадку необхідно, перш за все, стабілізувати свій емоційний стан, знайти зручні способи саморегуляції та зменшити стрес. Лише після цього можлива справжня позитивна зміна і у поведінці дитини [4].

Для дітей, особливо у воєнний час, критично важливим стає відчуття «захищеності» що часто підкреслюється у науковій літературі. Це відчуття тісно пов'язане з такими поняттями, як «безпека», «довіра», «впевненість», «психоемоційна стабільність» та «психологічне благополуччя». У зазначених складних умовах виникає певний дисонанс: з одного боку, батьки турбуються про безпеку своєї дитини, а з іншого – через власний стрес та необхідність забезпечити подеколи банальне виживання сім'ї, вони можуть мимоволі приділяти їй менше уваги. Це ще більш загострює ситуацію.

Є. Підчасов та Н. Чепелева наголошують, що під час воєнних подій батькам важливо пам'ятати, що для дитини життєво необхідна підтримка, особливо у стресові моменти. Діти повинні відчувати впевненість у тому, що дорослі знають, як діяти, і здатні їх захистити. У протилежному випадку, у свідомості дитини може закріпитися негативний образ подій, свідком яких вона стала під час війни. Це може призвести до постійного переживання найстрашніших моментів (наприклад, образів бомбардувань або нападників). Діти, котрі зазнали психотравматичних подій, часто замикаються в собі, втрачають інтерес до своїх звичних захоплень, уподобань і спілкування. Воєнні події можуть узагалі призупинити їх особистісний розвиток [3].

Висновки. Таким чином, психоемоційний стан дитини в умовах військової агресії є дуже значущим аспектом, який потребує особливої уваги, адже саме в цей період формується основа здатності особистості до саморегуляції різни психічних процесів і станів. Діти, опиняючись у стресових ситуаціях, підсвідомо сприймають та копіюють поведінкові моделі дорослих, котрі навколо, тому стабільність і впевненість батьків можуть стати джерелом надійного відчуття безпеки і для дитини. Отже, батьки, як і педагоги, мають докладати зусиль для створення спокійного, підтримувального середовища, де діти можуть відчувати емоційну стабільність і захищеність, що сприятиме формуванню стресостійкості та адаптаційних ресурсів у складних умовах.

Тому, зокрема, і перед практичними психологами постають доволі серйозні виклики щодо розробки теоретичного підґрунтя та практичного

втілення адекватних підходів у психопрофілактичній та психокорекційній роботі з психоемоційними станами дітей, котрі зазнали травматичного впливу війни. Як перспективи подальших досліджень розглядаємо теоретичний аналіз та емпіричне вивчення специфіки окреслених станів у дітей учасників бойових дій з огляду на особливий статус відповідних сімей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Murthy, SS and Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry* 5(1): P. 25–30.
2. Santangelo Ch. *A New Theory of Teenagers: Seven Transformational Strategies to Empower You and Your Teen*. Seal Press, 2018. P. 114.
3. Підчасов Є.В., Чепелева Н.І. Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків: ХНУВС, 2022. С. 93–95.
4. Сашуріна О.Ю. Захист прав дитини в умовах військової агресії : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 23 черв. 2022 р.). Одеса: Вид-во «Юридика», 2023. С. 237–239.

Юлія Скурт

студентка 4 курсу спеціальності «Психологія»,

Херсонський державний університет,

м.Івано-Франківськ, Україна

264406@gmail.com

САМОСПІВЧУТТЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що функціонування в умовах воєнного стану формує надзвичайно високий рівень психоемоційного напруження, що істотно підвищує вразливість індивідів до розвитку психічних розладів, зокрема тривожних та депресивних станів, а також посттравматичного стресового розладу [4, с.34]. У зв'язку з цим особливо актуальним є комплексна