

**Міністерство освіти та науки України**  
**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**  
**Факультет психології та соціальної роботи**  
**Кафедра загальної та практичної психології**

Спеціальність 053 психологія

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на здобуття освітнього ступеня магістр

**«ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ ВІЙНИ СУЧАСНИМИ ПІДЛІТКАМИ»**

Студента освітньої програми  
«Практична Психологія»  
**Мухіна Владислава Євгенійовича**

*Науковий керівник:*  
Кресан Ольга Дмитріївна,  
кандидат психол. наук, доцент

*Рецензенти:*  
Папуча М.В., д.пс.н., проф., завідувач  
кафедри загальної та практичної  
психології  
Щотка О.П., канд. пс. н., доц.  
кафедри педагогіки, початкової  
освіти, психології та освітнього  
менеджменту

Допущено до захисту

Завідувач кафедри: проф. М.В. Папуча

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ .....	5
1.1 Психологічні особливості підліткового віку.....	5
1.2 Фізіологічні особливості .....	9
1.3 Психологічні проблеми та виклики у підлітковому віці .....	12
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ВІЙНИ ПІДЛІТКАМИ .....	14
2.1 Специфіка військового стану та його вплив на психіку .....	14
2.2 Вплив війни на дитячу та підліткову свідомість .....	18
2.3 Методи психологічного дослідження та їх адаптація .....	20
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ СПРИЙНЯТТЯ СУЧАСНИМИ ПІДЛІТКАМИ ВІЙНИ.....	23
3.1 Огляд проведеного дослідження .....	23
3.2 Результати проведеного дослідження.....	28
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	38
ДОДАТКИ.....	41

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* З плином часу сучасна молодь стикається зі зростаючою кількістю глобальних проблем, серед яких особливе місце займає війна. Сучасні технології та засоби масової інформації роблять вплив військових подій більш насиченим та доступним, особливо для підлітків, які перебувають на стику дитинства та дорослості. Тому що це, мабуть, найбільш чутливий період життя кожної людини. Хоч психіка підлітка, як і будь-якої іншої людини, є адаптивною та має певний поріг стресостійкості, але можна лише уявити з якими складнощами зараз стикаються молоді люди через вразливий віковий період. В контексті цих викликів виникає необхідність глибшого розуміння того, як сучасні підлітки сприймають війну, як це впливає на їхні психосоціальні уявлення та розвиток особистості.

Так, деякі вчені вже проводили подібні дослідження, наприклад, Д.С. Похілько, О.Ф. Яцина, Х.В. Гаспарян, Ж. Ч. Цуцієва, П. Сміт, С. Перрін, Р. Мейзер-Стедман, Е. Дирегров, У. Юле. Також варто згадати Р. Яегера С. Мурті, Р. Лакшмінараяна та Д. Сміта. Проте мало дослідженими залишилися питання щодо того, як рівень стресостійкості впливає на сприймання підлітками або дітьми критичних ситуацій, зокрема війни. Таким чином, з огляду на актуальність та значущість проблеми сприймання підлітками війни ми обрали тему нашого дослідження: «Особливості сприймання війни сучасними підлітками».

*Мета дослідження:* вивчити психологічні особливості сприймання війни сучасними підлітками.

*Завдання дослідження:*

- розглянути вплив військових конфліктів на психосоціальний розвиток підлітків,
- провести емпіричне дослідження щодо особливостей сприймання війни сучасними підлітками.

*Об'єкт дослідження:* сприймання війни підлітками.

*Предмет дослідження:* психологічні особливості сприймання війни сучасними підлітками.

*Гіпотеза:* для реалізації мети і завдань дослідження було сформульовано гіпотезу, яка побудована на припущенні, що сприймання війни відрізняється у підлітків з різним рівнем стресостійкості.

*Методи досліджень:* теоретичні (аналіз наукових джерел, узагальнення, систематизація); емпіричні (тест «стійкість до стресу», Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М. та Зайчикова, Т. В., анкетування зі створеними питаннями згідно методикам даного дослідження, групова бесіда), методи кількісної та якісної обробки результатів (коефіцієнт кореляції Пірсона), групова бесіда для з'ясування інших проблем та особливостей сприймання підлітками війни, котрі можуть бути використані для подальших досліджень.

*Теоретичне і практичне значення роботи:* теоретичне значення подібних досліджень полягає в розумінні психологічних та емоційних аспектів, які виникають у підлітків під час воєнних конфліктів чи схожих стресових ситуацій. Такі дослідження можуть служити основою для розробки програм психологічної допомоги, враховуючи особливості сприймання та реакції підлітків на воєнні події. Крім того, вони можуть внести важливий вклад у наше розуміння того, як вплив воєнних конфліктів може формувати психологічні особливості серед молодого покоління.

*Апробація результатів дослідження:* результати дослідження були представлені на конференції «Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції, 16–17 березня 2023 р., Т. 2, м. Ніжин».

# РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

## 1.1 Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік – це період життя, який охоплює приблизно від 12 до 18 років і характеризується інтенсивним фізичним, психічним та соціальним розвитком. Цей етап є перехідним від дитинства до дорослості і включає в себе значущі зміни в біологічних, емоційних, соціальних та когнітивних аспектах. Фізіологічний аспект підліткового віку часто асоціюється з періодом пубертатного розвитку, що визначається збільшенням секреції гормонів, що призводить до змін у зовнішності, росту тіла, ініціації статевої зрілості та інших фізичних трансформацій.

Психологічно підлітковий вік характеризується формуванням ідентичності, розширенням соціальних зв'язків та освоєнням нових соціальних ролей. У цей період підліток досліджує свої цінності, інтереси та власні можливості, намагаючись визначити власне місце у світі. Однією з ключових рис підліткового періоду є також прагнення до автономії та самостійності, що може призводити до конфліктів із батьками та іншими авторитетними фігурами.

Взагалі варто зазначити, що підлітковий вік поділяється на декілька ключових стадій, кожна з яких характеризується унікальними фізіологічними та психічними особливостями:

### 1. Перед підлітковий період (11-14 років)

- Фізіологія: початок пубертатного розвитку, збільшення секреції гормонів.
- Психіка: формування первинних ідентифікаційних позначень, початок рефлексії над власним "я".
- Соціальний розвиток: зміцнення дружніх зв'язків, переосмислення ролі в колективі.

### 2. Пубертатний період (14-16 років)

- Фізіологія: активний ріст тіла, розвиток статевих органів, початок менструації у дівчат.
- Психіка: зміни в емоційній сфері, розвиток абстрактного мислення.
- Соціальний розвиток: активна участь у групових процесах, формування стосунків зі статевим партнером.

### 3. Старший підлітковий період (16-18 років)

- Фізіологія: завершення статевого розвитку, стабілізація фізіологічних параметрів.
- Психіка: розширення когнітивних можливостей, формування власної ідентичності та життєвих цінностей.
- Соціальний розвиток: вибір професійного шляху, самостійність у прийнятті рішень.

Також необхідно сказати, що підлітковий період визначається значущими психічними змінами, які відбуваються в індивідуальному і соціальному планах. Далі варто привести певні особливості, на котрі необхідно зважати при роботі з молоддю.

#### 1. Емоційна лабільність

- Характеристика: збільшена чутливість до емоційних вражень, стрімкі зміни настрою.
- Причини: гормональні зміни та пошук власного емоційного вираження.

#### 2. Формування ідентичності

- Характеристика: активний пошук власної ідентичності, визначення себе в різних соціальних ролях.
- Причини: поєднання фізіологічних змін із соціальним самовизначенням.

#### 3. Розвиток абстрактного мислення

- Характеристика: здатність до більш глибокого аналізу, врахування альтернативних поглядів.
- Причини: зростання обсягу мозкової маси та стимулювання когнітивних процесів.

#### 4. Соціальна активність і конформізм

- Характеристика: збільшена увага до власного соціального оточення, прагнення до прийняття групових норм.
- Причини: Потреба в соціальній приналежності та формування особистого статусу.

#### 5. Експериментування та ризикована поведінка

- Характеристика: інтенсивне випробування нових ролей і поведінки, тенденція до ризикованих вчинків.
- Причини: потреба у власному досвіді та самовираженні.

#### 6. Сприйняття авторитетів

- Характеристика: критичне сприйняття влади та авторитетів, бажання самостійно приймати рішення.
- Причини: розвиток самостійності та формування власних цінностей.

Отже розуміння загальних особливостей дозволить нам ефективніше взаємодіяти із підлітками, враховуючи їхні фізичні та психічні потреби на різних етапах розвитку.

Вікова періодизація, або класифікація, визначає поділ повного життєвого циклу людини на різні вікові відрізки або періоди, які вимірюються кількістю років. Перший варіант такої періодизації був представлений античним грецьким філософом Платоном (428-348 до н. е.). Ця концепція охоплює всі етапи життєвого циклу людини від народження до смерті і розкриває сутність виховання та діяльності особистості на кожному віковому етапі.

Щодо вікової періодизації чеського педагога Яна-Амоса Коменського (1592-1670), вона включає в себе етапи дитинства, отрочтва, юності та змужнілості. Проте, що ця класифікація, що антична не є точними для мого дослідження і були розроблені не на сучасний лад, а скоріше для пізнавального використання. Ось, наприклад, результати досліджень В.Ф. Моргуна та Н.Ю. Ткачова, разом із концепцією Еріка Еріксона, вже можна вважати раціональним вибором для дослідження, але все ж ми вирішили не зупинятися на них. Тому було обрано категоризацію, запропоновану Левом Виготським. Він розподіляє періоди розвитку дитини відповідно до психологічного віку, що визначається перед початком кожного вікового етапу соціальною ситуацією розвитку. Ця соціальна ситуація є своєрідною та специфічною для кожного віку і визначає особливе ставлення дитини до навколишнього середовища, її спосіб життя та "соціальне буття". [3]

Поступово, збільшуючись, психологічні новоутворення, які є результатами вікового розвитку і водночас передумовами подальшого зростання, поступово вступають у суперечність із попередньою соціальною ситуацією розвитку. Це призводить до її руйнування та формування нових взаємин, які відкривають нові можливості для розвитку дитини в наступному віковому етапі. Так відбувається зміна психологічних вікових груп. Лев Виготський виокремлював два типи вікових періодів, які взаємно змінюються - стабільні та критичні (кризи). Запропонована Виготським періодизація включає такі етапи:

1. Криза новонародженості;
2. Дитинство (від 2 місяців до 1 року);
3. Криза 1 року;
4. Раннє дитинство (від 1 року до 3 років);
5. Криза 3 років;
6. Дошкільний вік (від 3 до 7 років);
7. Криза 7 років;



8. Шкільний вік (від 8 до 12 років);
9. Криза 13 років;
10. Пубертатний вік (від 14 до 17 років);
11. Криза 17 років.

Враховуючи особливості обраної теми дослідження, категорія підлітків віком з 14 до 17 років є найбільш оптимальним вибором. По-перше, ця молодь є випускниками шкіл, тобто вони безпосередньо зіштовхуються зі складними питаннями вибору та ідентифікації кожного дня. І, по-друге, даний час підліткового віку як раз знаходиться на етапі пубертатного періоду, про який буде зазначено далі.

## **1.2 Фізіологічні особливості**

Пубертатний період є однією з ключових фаз підліткового розвитку, пов'язаною з інтенсивними фізіологічними змінами, що можуть значно впливати на психічний стан та поведінку підлітків. Основні аспекти цього періоду та їх вплив на психіку описано нижче.

### **1. Статевий розвиток**

- Зміни в тілі: збільшення росту, розвиток статевих органів, поява вторинних статевих ознак (голосова зміна, ріст волосся тощо).
- Вплив на психіку: формування нового сприйняття власного тіла, можливість виникнення комплексів або позитивного відношення до власного зовнішнього вигляду.

### **2. Гормональні зміни**

- Підвищення рівня гормонів (естрогену та тестостерону).
- Вплив на психіку: зміни в емоційній сфері, можливий стрес, коливання настрою, поява нових емоцій.

### **3. Психосексуальний розвиток**

- Формування сексуальної ідентичності, пошук інтимних стосунків.

- Вплив на психіку: відкриття нових аспектів особистого життя, можливі конфлікти та питання щодо власної сексуальності.

#### 4. Самопізнання та ідентичність

- Впізнання власних здібностей та інтересів.
- Вплив на психіку: формування ідентичності, розгортання індивідуальних потреб і цінностей.

#### 5. Індивідуальні ритми та сон

- Зміни в сні та енергетичному рівні.
- Вплив на психіку: можливе виникнення проблем зі сном, роздратованість, порушення концентрації.

#### 6. Ампліфікація соціальної свідомості

- Схильність до соціальної порівняльності та формування соціальних стосунків.
- Вплив на психіку: зміна уявлень про себе у власних очах та очах інших, поява нових стосунків.

Зазначені фізіологічні аспекти пубертатного періоду можуть варіювати у різних осіб, проте загальний вплив на психіку підлітків залишається важливим для нашого розуміння.

Пубертатний період супроводжується значним збільшенням рівнів гормонів, таких як естроген у дівчат та тестостерон у хлопців. Ці гормональні зміни мають значущий вплив на фізіологічні та психічні аспекти підліткового розвитку. Нижче подано огляд гормональних змін та їх вплив на поведінку підлітків

#### 1. Естроген у дівчат значно збільшується, особливо під час менструації.

Вплив на поведінку:

- Емоційна лабільність: зміни настрою, схильність до емоційних вибухів.

- Соціальна чутливість: збільшений інтерес до соціальних відносин та міжособистісних зв'язків.
2. Збільшення тестостерону у хлопців, особливо на початку пубертатного періоду. Вплив на поведінку:
    - Агресивність: збільшена схильність до конфліктів та агресивної поведінки.
    - Ризикована поведінка: шукання нових вражень та екстремальних ситуацій.
  3. Сексуальна орієнтація та ідентичність

Виявлення інтересу до статевих партнерів, формування сексуальної ідентичності.

4. Соціальна взаємодія та стосунки

Зміни в соціальних взаємодіях, бажання формувати нові стосунки та переосмислювати існуючі.

Розуміння даних гормональних змін та їх впливу на поведінку обраних нами вікових груп може сприяти більш ефективній роботі та взаємодії в період їхнього розвитку.

І тут необхідно сказати, що для даного дослідження було обрано середній підлітковий вік, тобто це кінець пубертатного періоду і перехід у старший підлітковий вік. Важливими новоутвореннями періоду від 15 до 17 років є самоусвідомлення та самовизначення. Також виділю ще фактори, котрі є, на мою думку, визначальними у цьому віці. Це певна соціальна активність, коли молодь тягнеться до комунікації один з одним. Та формація власної ідентичності, своїх цінностей. Обидві ці особливості даного вікового періоду можуть зазнати неабиякого впливу під час військових дій. Тому далі всі дослідження будемо проводити саме з цією групою підлітків.

### 1.3 Психологічні проблеми та виклики у підлітковому віці

Депресія та стрес є серйозними психологічними проблемами, які можуть виникнути у підлітковому віці через різноманітні фактори. Нижче розглядаються основні аспекти цих проблем та їх вплив на психіку підлітків. Для депресії можуть бути наступні симптоми: низький настрій та безнадійність; втрата інтересу до звичних занять; сонливість або недостатність сну; зміни у вазі (збільшення або зменшення).

Вплив на психіку:

- негативне вплив на навчання та соціальну взаємодію
- зниження самооцінки та відчуття власної цінності
- може призвести до думок про суїцид та відповідної поведінки

Стосовно стресу можна виділити наступні чинники симптоми: зміни в поведінці (нервозність, роздратованість); фізичні симптоми (біль у животі, головні болі); погіршення психічного стану (зниження концентрації, тривога).

Вплив на психіку:

- може викликати відчуття безпомічності та безсилля
- негативно впливає на фізичне та емоційне здоров'я
- збільшує ризик розвитку інших психічних проблем

Додаткові причини виникнення подразнюючих факторів та ситуацій:

- соціальна ізоляція
- складнощі у сім'ї чи школі
- спроби впоратися зі складними емоціями та інші труднощі
- Фізіологічні зміни під час підліткового розвитку

Тож, якщо підсумувати перший розділ, то ми бачимо, що підлітковий вік є періодом інтенсивних фізіологічних та психологічних змін, що характеризується

активним пошуком ідентичності та впливом як біологічних, так і соціальних факторів. Цей період має свої особливості, виклики, проблеми, але через нього формується особистість, тому ми маємо враховувати всі аспекти роботи з підлітками під час нашої роботи. Якщо взяти окремо підлітковий розвиток для розгляду, то можна розділити на ключові стадії, такі як ранній підліток, середній підліток та пізній підліток. Кожна з цих стадій визначається важливими змінами у фізіології та психіці. Останній пункт у підлітків включає емоційну лабільність, формування ідентичності, розвиток абстрактного мислення, соціальну активність, експериментування та критичне сприйняття авторитетів. Наявні фізіологічні зміни, такі як статевий розвиток та нестабільний гормональний фон, що може впливати на емоційний стан та поведінку підлітків. Тому з урахуванням цього важливого набору необхідних даних про те, хто такий підліток, варто продовжувати подальшу роботу. Це сприятиме глибшому розумінню даної групи населення та подальшої специфіки вибору необхідних методів для дослідження.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ВІЙНИ ПДЛІТКАМИ**

### **2.1 Специфіка військового стану та його вплив на психіку**

Військовий стан — це особливий режим, який вводиться у зв'язку з загрозою національній безпеці або в разі військової загрози. Він може включати мобілізацію, введення надзвичайного стану та інші заходи, спрямовані на підвищення бойової готовності країни. Специфіка військового стану значно впливає на психіку людей, які знаходяться в цій ситуації. Нижче зазначимо деякі фактори та їх наслідки, котрі можуть впливати безпосередньо на людей під час війни.

#### **1. Стрес та психічне благополуччя**

Військові конфлікти це масштабне джерело стресу. Цивільні особи, які перебувають в районах конфлікту чи під впливом військового стану, можуть переживати низку стресових ситуацій, що впливають на їхнє психічне благополуччя. Також наявність військових конфліктів може призводити до травматичних вражень, що чинять вплив на психічне здоров'я цивільних осіб.

#### **2. Невизначеність та загроза**

Психологічна невизначеність під час будь-яких ситуацій чинить не найкращий вплив на психіку кожного індивіда. Але загроза військового конфлікту може створювати психологічний тиск на цивільне населення створюючи невпевненість у завтрашньому дні, безпеці існування і подібні проблеми. Також люди зіштовхуються з переживанням страху та тривоги через загрозу для їх життя або життя близьких, що теж може впливати на емоційний фон.

#### **3. Соціальні та сімейні відносини**

Роз'єднання від сім'ї це один із викликів під час військових ситуацій. Коли умови військового стану можуть віддалити цивільних осіб від сімей. Це викликає

відчуття розлуки та соціальної відокремленості. Також варто зазначити, що цивільні особи можуть вступати в контакт з постраждалими внаслідок військового конфлікту, що впливає також і на соціальні відносини.

#### 4. Економічні та життєві умови

Економічна нестабільність – це стосується більше факторів економічних наслідків, але тим не менш це дотична тема і психологічних наслідків. Бо військовий стан може викликати економічну нестабільність, яка в свою чергу впливає на життєві умови та соціальний статус цивільних осіб. Вже не кажучи про те, що цивільні особи можуть стикатися з обмеженим доступом до основних ресурсів, що також впливає на їхнє фізичне та психічне благополуччя.

#### 5. Психологічна реадаптація

Тут виникає важливість психологічної реадаптації та надання психологічної підтримки для цивільних осіб під час та після військового конфлікту. Взагалі необхідність психологічної реадаптації після періоду військового стану для забезпечення психічного здоров'я є, мабуть одним із необхідних кроків, котрі має здійснювати держава, аби подбати про населення, про його емоційний стан та благополуччя.

Тут необхідно згадати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР, англ. PTSD, посттравматичний синдром, «комбатантський синдром», «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «східний синдром» тощо) – психічний розлад, різновид неврозу, що виникає внаслідок переживання однієї чи кількох подій, що травмують психіку, таких як, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, важкі фізичні травми, побутові або статеві насильства, загроза смерті тощо [6].

Це повторювані, нав'язливі спогади про нищівну травматичну подію. Спогади тривають більше одного місяця і починаються протягом шести місяців після

події. Патолофізіологія розладу є не до кінця зрозумілою. Симптоми також включають уникнення подразників, пов'язаних із травматичною подією, нічні кошмари та ретроспекції. Діагноз базується на анамнезі. Лікування складається з експозиційної та медикаментозної терапії [5].

Дослідження вказують на те, що ефекти травми можуть залишатися довготривалими. Виявлено, що особи, які пережили Голокост і концтабори під час японської окупації, демонструють симптоми посттравматичного стресового розладу ще через 40–50 років після виникнення травматичного досвіду. Деякі вчені вважають, що ці "невидимі рани" можуть зробити суспільство вразливим до повторних випадків насильства. Дослідження осіб, які пережили Голокост та камбоджійський режим Пол Пота, підтверджують, що їхні діти та нащадки також відчують психосоціальний вплив конфлікту. [15].

Психологічні дослідження впливу війни на психіку людини проводяться протягом багатьох років. Військові конфлікти і війни в історії людства викликали велику увагу психологів та дослідників, які спрямовують свої зусилля на розуміння та лікування психічних наслідків військових подій.

Вже під час Першої світової війни та подій, які передували і слідували за нею, спостерігалися випадки "бойового стресу" або "шоку". Психіатри і психологи того часу почали досліджувати ці явища та розробляти методи лікування. Згодом, внаслідок Другої світової війни, з'явилися поняття "бойовий втома" та "посттравматичний стресовий розлад" (PTSD), які стали об'єктом інтенсивних досліджень.

Наприклад, дослідження відомого психіатра Абрахама Кардінера в середині 20-го століття допомогли вперше визначити та описати поняття PTSD. Пізніше багато вчених, таких як Ерік Кандел, Ліліан Гласс та інші, продовжили вивчення психологічних наслідків військових конфліктів та розвивали методи лікування та підтримки для ветеранів та цивільних осіб, які пережили війну.



Сучасні психологічні дослідження продовжують вивчати вплив війни на психіку, зосереджуючись на різних аспектах, таких як стрес, тривожність, депресія, реакція на травму, соціальна підтримка та інші аспекти психічного здоров'я. Далі приведемо деякі приклади та результати таких досліджень.

- Стрес та посттравматичний стресовий розлад (PTSD)

Дослідження професора Бесселя ван дер Колка, нейробіолога та вченого в галузі психіатрії. В результаті було виявлено, що особи, які пережили військові дії, мають високий ризик розвитку PTSD. Це виявлення визначає стрес та травматичні ефекти війни на психіку.

- Наслідки військових дій для дитячої психіки

Дослідження Др. Рахеля Яегера, психолога та вченого в галузі розвитку дитини принесли результати, за котрими було видно, що діти, які виростають в умовах військових конфліктів, можуть демонструвати збільшену тривожність, депресію та проблеми у соціальному взаємодії.

- Вплив військових травм на когнітивні функції

Роботи Др. Меттью Молла та його колег з області психології та нейробіології виявили, що військові травми можуть призводити до порушень у когнітивних функціях, таких як пам'ять, увага та прийняття рішень.

- Психічне здоров'я ветеранів

Професор Пол Блісс та його команда в галузі психіатрії та психічного здоров'я ветеранів дослідили, що військові ветерани можуть стикатися із значними викликами у сфері психічного здоров'я, такими як депресія, тривожність та інші розлади.

- Ефекти довготривалого стресу на психічне здоров'я

В наслідок дослідження Др. Германом Моуссом та колег в області психології стресу було показано, що довготривалий стрес, який часто

пов'язаний з військовими конфліктами, може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я.

## **2.2 Вплив війни на дитячу та підліткову свідомість**

У сучасних психологічних дослідженнях особлива увага акцентується на довготривалих наслідках війни для дітей підліткового віку, які можуть стикатися з несподіваними для них травматичними подіями, а також із довготривалими несприятливими подіями, що є причиною непродуктивних стратегій поведінки підлітків. Як правило, підлітки, які переживають війну, страждають від стресу, депресій, тривожності, ПТСР, втрати ідентичності, закриваються в собі, обирають добровільну соціальну ізоляцію, а також асоціальну поведінку. Усі ці прояви, на думку дослідників, є «нормальною реакцією на ненормальні події». Також за висновками вчених, у дітей, які пережили травматичну подію, ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) виявляється вищим, ніж у дорослих. Крім того, встановлено, що навіть у випадку, коли травма у дитинстві не викликала розвитку ПТСР, зростає ймовірність цього розладу у дорослому віці, а також інших проблем зі здоров'ям. Деякі дослідники вказують, що коли переживання значущого стресу в дітей призводить до розвитку ПТСР, можна визначити класичну тріаду симптомів, що включає повторні переживання (інтрузії), уникання, емоційну невідповідь та гіперзбудливість [9].

Однією з недавніх робіт, присвячених вивченню психологічних наслідків складних життєвих обставин, зокрема війни, є дослідження Х.В. Гаспаряна. У своїх наукових творах він ставить перед собою завдання розкрити реакції дітей та підлітків на трудні ситуації, а також вивчити відповідні механізми психологічного захисту особистості, які не є патологічними. Особливу увагу автор приділяє віковим особливостям реакцій на стресові ситуації. Х.В. Гаспарян вказує, що стилі емоційно-поведінкових проявів у дітей та підлітків, які

потрапили в складні життєві обставини, залежать від їхнього віку, індивідуально-психологічних особливостей та культурного контексту [10].

Проводячи аналіз стану психічного здоров'я дітей у місцях воєнних конфліктів у різних країнах (Афганістан, Балкани, Ірак, Ізраїль, Камбоджа, Ліван, Палестина, Руанда, Сомалі, Уганда, Чечня, Шрі-Ланка), С. Мурті та Р. Лакшмінараяна (2006) прийшли до висновку, що психологічні травми, які підлітки отримують під час війни, можуть мати тривалі наслідки для їхнього психічного стану і ставити перешкоди у їхньому майбутньому житті, впливаючи на їхні цілі та стратегії життя. Дослідження Д. Сміта (2001) зосереджує увагу на негативних аспектах війни, які впливають на соціальну сферу підлітків, такі як відсутність необхідних ресурсів для задоволення основних потреб (житло, вода, їжа, освіта, права і т. д.), розрив сімейних зв'язків (втрата, розлука, переміщення), стигматизація, дискримінація, насильство та песимістичний погляд на життя, який впливає на підлітків і їхні смисложиттєві цінності [3].

Похілько писав, що серед дітей, що пережили воєнні події та впровадили в себе досвід війни, виявлено відмінності у реакціях. Наприклад, діти віком від 12 до 18 років можуть виявляти загальні прояви стресу, такі як порушення сну та харчування. У цьому віковому діапазоні також може спостерігатися неконтрольована агресія в бік оточуючих. Важливо відзначити, що ця агресія не має вибірковості і спрямована на всіх без винятку. Виникає велика жага до помсти. Незважаючи на те, що саме в цьому віці зазвичай відбувається перехід особистості дитини-підлітка від орієнтації на батьків та сім'ю до взаємодії з соціумом і ровесниками, діти, які мали досвід війни, навпаки, "замикані в собі" та уникають контактів з соціумом та суспільством. У них часто виникають стани депресії. Для дітей цього вікового діапазону особливо небезпечною є поведінка, що загрожує життю [10].

Взагалі подібні дослідження показують, як війна та військові дії можуть впливати на різні аспекти психіки, включаючи емоційний стан, когнітивні функції, соціальну взаємодію та психічне здоров'я загалом. Вчені робили і продовжують робити важливий внесок у розуміння цих впливів та розробляють стратегії для поліпшення психічного здоров'я тих, хто пережив воєнні конфлікти.

### **2.3 Методи психологічного дослідження та їх адаптація**

В силу того, що існує немаленька кількість методів психологічного дослідження, котрий з яких має свої особливості, переваги та недоліки, нами було обрано лише декілька з них, котрі в умовах сьогодення мають найбільш раціональні шляхи застосування. Посилаючись на військовий стан треба врахувати безпечність методів, їх відносну швидкість, анонімність та низку інших параметрів, котрі потребують розгляду, аби не наражати на небезпеку а ні підлітків, а ні дослідника. Тож з усього переліку ми зупинились на трьох методах. Це анкетування, тест та групова бесіда. Нижче приведемо аргументи чому ці методи є найбільш раціональними в даних реаліях, а також адаптуємо їх з використанням сучасних технологій.

#### *Анкетування*

Анкетування - це метод збору даних, при якому учасники дослідження відповідають на стандартизовані або індивідуалізовані питання, що допомагають отримати інформацію про їх думки, переконання, відчуття та досвід.

Перші спроби використання анкет в психології були пов'язані з інтересом до індивідуальних різниць та спадковості. Френсіс Гальтон у 19 столітті використовував анкети для збору даних про родоводи та спадковість. З розвитком соціології та психології анкети стали широко використовуватися для вивчення соціальних та психологічних явищ у великих групах людей.

Також варто згадати відомих вчених, котрі доклали своїх зусиль для поширення та розвитку цього методу. Це Френсіс Гальтон – англійський науковець, котрий

використовував анкети для дослідження спадковості та родоводів. І Чарльз Спірмен – психолог, котрий вивчав взаємозв'язок інтелектуальних здібностей та використовував анкети у своїх дослідженнях. Анкетування залишається важливим інструментом для збору кількісних та якісних даних в психології та інших галузях науки.

Адаптація: Розробка електронних анкет для дистанційного заповнення, щоб зменшити ризик для учасників. Також можна організовувати сесії збору даних в безпечних локаціях, таких як військові табори чи гуманітарні центри. І досить раціональним варіантом у мовах сьогодення є зменшення кількості питань та обсяг інформації, щоб зменшити психологічне навантаження.

### *Тестування*

Це метод вимірювання конкретних аспектів психічної функції, таких як знання, навички чи особистісні риси, за допомогою стандартизованого інструменту або задачі. Альфред Біне та Теодор Зундерт свого часу сформулювали поняття інтелекту та розробили перші тести для вимірювання інтелекту. Також згадаю Девіда Векслера, котрий створив «Шкалу інтелектуальних здібностей Векслера», яка стала широко використовуваним інструментом для вимірювання інтелекту. І ще зазначу Льюїса Термана – це американський психолог, який відомий розробкою ревізованої версії тесту інтелекту Стенфорд-Бінет, що стала популярною в широкому використанні. Тестування залишається одним з ключових методів для вимірювання різних аспектів психічної функції та особистості. Важливо враховувати контекст, для якого тест розроблено, а також культурні особливості учасників при його застосуванні.

Адаптація: збільшення автоматизації процесу тестування та використання дистанційних форм тестів; забезпечення захист від несанкціонованого доступу та конфіденційність результатів. Застосування програмних засобів для автоматичної обробки результатів, щоб зменшити необхідність вручну

обробляти великий обсяг даних. Розробка чіткі та легкозрозумілих інструкції для учасників тестування, особливо враховуючи можливі стресові умови. Також варто врахувати можливі специфічні потреби учасників та надавати їм спеціальні умови при необхідності.

### *Групові дискусії*

Групові дискусії - це метод збору даних, в якому учасники обговорюють певну тему або питання під наглядом дослідника. Цей метод використовується для збирання групових думок, переконань, відчуттів та поглядів. Курт Левін вважається одним з піонерів групової динаміки. Левін вивчав взаємодію та вплив групи на поведінку та психологію особистості, також досліджував методики групової взаємодії. Групові дискусії є корисним методом для збору глибокого розуміння соціальних та індивідуальних перспектив. Важливо враховувати організацію дискусій, щоб забезпечити різноманітність думок і уникнути спотворень у зборі даних.

Адаптація: використання онлайн-платформ для організації групових дискусій та обговорення психологічних аспектів воєнних конфліктів; забезпечити конфіденційність та безпеку даних, використовуючи захищені платформи та шифрування; дозволити учасникам використовувати псевдоніми або анонімні профілі для захисту їхньої особистої ідентичності; також забезпечити гнучкість у графіку для учасників, які можуть перебувати у різних часових поясах або мати обмежений доступ

Тож як ми бачимо, що адаптація конкретних методів психологічних досліджень в умовах військового стану вимагає урахування небезпеки та специфічності воєнного часу, забезпечуючи безпеку учасників та дослідників, анонімність, дотримання конфіденційності та отримання якості результатів досліджень.

## РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ СПРИЙНЯТТЯ СУЧАСНИМИ ПІДЛІТКАМИ ВІЙНИ

### 3.1 Огляд проведеного дослідження

У контексті першого розділу було детально вивчено особливості психосоціального розвитку молоді, враховуючи їхні основні цінності та ставлення до соціально-політичних подій. Другий розділ, присвячений методам психологічних досліджень та особливостям впливу війни на психіку людей та підлітків. У цьому розділі дослідження ретельно проаналізовано й представлено результати, які отримані у ході вивчення війни сучасними підлітками. Тут показані результати об'єктивного аналізу, який покликаний визначити основні тенденції та особливості сприйняття військових подій серед підлітків. Отримані дані відображають не лише емоційний стан аудиторії, а й їхнє ставлення до конкретних аспектів військового конфлікту, до їх змін у часі. Також буде продемонстровано результат роботи адаптивних механізмів людської психіки. І підтверджено або спростовано початкову гіпотезу.

Завдяки використанню різноманітних методів дослідження, включаючи анкетування, тестування та групові дискусії, дозволяється глибше розуміти психологічні та емоційні реакції цільової аудиторії на воєнний конфлікт. Саме ці три методи були обрані, як основні під час дослідження у контексті війни через їхню унікальну здатність надавати глибоке і різноманітне розуміння психологічних та емоційних аспектів сприйняття військових подій серед підлітків. Але з урахуванням різних небезпек пов'язаних із військовим станом країни, нам довелось дещо адаптуватись ти видозмінювати стандартний підхід подібних досліджень, котрий в ідеалі передбачає фізичну присутність дослідника та опитуваного.

Спершу приведемо результати дослідження пов'язані з гіпотезою, що сприймання війни підлітків залежить від рівня їх стресостійкості. Взагалі варто

зазначити, що стресостійкість це здатність індивіда адаптуватися та пристосовуватися до стресових ситуацій без значного впливу на фізичне та психічне здоров'я. Ця якість включає в себе ряд аспектів, таких як психологічна стійкість, здатність до емоційного контролю, вміння приймати рішення в умовах нестабільності та утримання оптимального фізіологічного стану під час стресових ситуацій. Люди з високим рівнем стресостійкості можуть ефективно вирішувати проблеми, відновлюватися після стресу та залишатися продуктивними та здоровими в умовах високого навантаження чи невизначеності.

Для визначення рівня стресостійкості було обрано опитувальник «Тест Стійкості до стресу» (автори Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., Зайчикова, Т. В.). Його було адаптовано, згідно з стратегією викладеною у частині другого розділу, пов'язаною з адаптацією тестувань в умовах війни. Тестування, проводилось використовуючи платформу Google Forms. Цей варіант психологічного дослідження, допоможе дізнатись індивідуальні особливості стресостійкості та у підлітків на момент проведення. Він дозволяє отримувати числові результати в межах 18-54, котрі далі можна буде обробляти та аналізувати. Питання з цього тесту приводяться у додатку, а сам тест складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості по категоріям «низький», «середній», «високий». Де 43–54 бали - це низький, 31–42 - середній, 18–30 - високий

Одразу після того, було надано цій самій групі підлітків іншу анкету, котра розроблена згідно з методиками вивченими протягом опанування навчальних матеріалів другого рівня вищої освіти. Анкетування здійснював із застосуванням ресурсів та можливостей платформи Google Forms. Ми вбачали це рішення ефективним та безпечним для отримання кількісних даних щодо відношення та переживань підлітків у військових умовах. Даний метод дозволяє широкому колу учасників висловити свої погляди анонімно, створюючи можливість для



вираження особистих думок та емоцій без обмежень. Для подальшої зручності в обробці результатів було збережено підхід у використанні трьох категорій і відповідно систему відповідей теж. Тобто, тест складається з 18 питань, та вимірює рівень сприйняття підлітків по категоріям «низький», «середній», «високий». Де 43–54 бали - це високий, 31–42 - середній, 18–30 - низький. Питання приводжу нижче.

1. Як часто ви думаєте про ситуації військових конфліктів у світі?
2. Якщо ви дивитесь новини чи інформацію про війну, це впливає на ваш настрій?
3. Як ви реагуєте на розмови або дискусії про війну у вашому оточенні?
4. Як ви оцінюєте свою здатність співчувати тим, хто постраждав від військових подій?
5. Як ви відчуваєте свою власну безпеку у зв'язку зі світовою ситуацією?
6. Як ви ставитесь до можливості втрати теперішній стиль та комфорт життя через вплив військових подій?
7. Як ви сприймаєте інформацію про заходи безпеки чи мобілізацію у вашій країні?
8. Оцініть рівень змін в стосунках з оточенням через вплив військових подій?
9. Як часто ви відчуваєте бажання допомагати тим, хто постраждав від військових конфліктів?
10. Як ви реагуєте на думку про можливість втрати близької людини внаслідок війни?
11. Як ви ставитесь до зображень або відео з воєнного конфлікту?
12. Як ви ставитесь до ідеї обговорення військових подій з батьками чи вчителями?
13. Як ви відчуваєте свою власну вразливість у зв'язку зі світовою ситуацією?
14. Як впливає на ваше самопочуття та емоційний стан інформація про страждання людей внаслідок військових подій?

15. Як ви ставитесь до того, що сучасна ситуація у світі може змінити ваші мрії та плани на майбутнє?
16. Скільки часу в день ви проводите у дослідженні актуальної ситуації на фронті?
17. На скільки змінилось, на вашу думку, ставлення до війни?

Анкетування проводились в один день із тестуванням, лише з різницею в годину.

Для нашої роботи також буде використано Коефіцієнт кореляції Пірсона. Варто зазначити, що даний коефіцієнт - це статистичний показник, який вимірює ступінь лінійного взаємозв'язку між двома змінними. Він вказує на те, наскільки схожі значення цих змінних рухаються разом. Коефіцієнт кореляції Пірсона, як вже було зазначено може мати значення від -1 до 1, де 1 – це повна лінійна позитивна кореляція (одна змінна зростає, інша також зростає у пропорційних обсягах); 0 – відсутність лінійної кореляції (змінні не мають лінійного зв'язку); -1 – повна лінійна негативна кореляція (одна змінна зростає, інша зменшується у пропорційних обсягах).

У психологічних дослідженнях кореляція Пірсона може використовуватися для вивчення зв'язку між двома психологічними змінними. В нашому випадку даний коефіцієнт кореляції допоможе відстежити взаємозв'язок рівня стресостійкості та рівня сприйняття війни. Це дасть можливість нам підтвердити або спростувати поставлену раніше гіпотезу. Треба пам'ятати, що кореляція не підтверджує причинно-наслідковий зв'язок між змінними, а лише показує, наскільки вони взаємозалежні.

В кінці проведеного нами дослідження, було проведено ще один сеанс групові дискусії. Ми уважали, що це невід'ємна частина дослідження через їхню спроможність виявляти соціальні взаємодії та колективне сприйняття військових подій. Було обрано варіант спілкування через платформу віддаленого конференц-зв'язку з використанням хмарних обчислень ZOOM. У такому звичному форматі

підлітки можуть висловлювати свої точки зору, обмінюватися думками та взаємодіяти один з одним, що дозволяє виявити не лише особисті, а й групові динаміки, котрі впливають на їх сприйняття воєнного конфлікту. Під час групової дискусії було уважно вислухано, як підлітки говорять та поведуться між собою, коли спілкуємось про війну та військові події, як реагують на певні подразники, пов'язані з цією темою. Також метою даної групової бесіди було з'ясувати, які теми зараз хвилюють підлітків найбільше окрім війни. Чи є теми подальшої адаптації життєвих цінностей та власної самореалізацію основними. І чи можуть вони бути використані для подальших досліджень в цій нелегкій та актуальній темі про сприймання війни підлітками. Питання, котрі піднімалися під час дискусій з кожним класом окремо винесені нижче.

1. Чи маєте ви ідеї чи пропозиції, як можна поліпшити ситуацію або допомогти тим, хто потребує? (спрямоване на визначення активності та ініціативності учасників групи)
2. Які аспекти війни вас найбільше турбують чи хвилюють? (націлене на визначення конкретних питань чи проблем, які спричиняють особливе хвилювання)
3. Як ви бачите свою особисту роль у процесах відновлення та відбудови, якщо війна завершиться? Які прагнення та цілі ви ставите для себе в цьому контексті? (виявити амбіції та внутрішню мотивацію підлітків щодо активної участі в відновленні та відбудові після війни)
4. Які питання стосовно майбутнього вас хвилюють найбільше? Які аспекти життя вам хотілося б розвинути або змінити? (націлене на з'ясування нагальних потреб у житті молоді)
5. Які аспекти вашого повсякденного життя становлять найбільший виклик або впливають на ваше самопочуття? (дослідити, що турбую підлітків зараз, окрім війни)

У сукупності ці три методи створили комплексний підхід до розуміння психологічних аспектів військових подій серед підлітків, дозволяючи вивчати як кількісні, так і якісні аспекти їхнього сприйняття у складних соціальних умовах. За допомогою трьох різних варіантів психологічних досліджень було проведено достатньо часу аби підбити певні підсумки та отримати результати проведеної роботи.

### 3.2 Результати проведеного дослідження

Отже в контексті проведеного дослідження та гіпотези, котра висувалась на початку роботи можна зараз навести деякі факти стосовно того, як підлітки сприймають війну. Всього приймало участь в дослідженні 34 підлітка віком 15-17 років, учні ніжинських шкіл, професійних ліцеїв та інших міських навчальних закладів.

Результати було зібрано у таблицю Excel і згрупувано по псевдонімам, котрі використовували підлітки задля забезпечення анонімності під час проведення цих тестувань. Отримані показники приводяться нижче в *таблиці 1*, де замість псевдонімів приведу лише порядковий номер учасників.

*Таблиця 1*

Учасник №	Бали тесту «Рівень стресостійкості»	Бали тесту «Рівень сприйняття війни»
1	35	42
2	24	35
3	29	34
4	40	37
5	31	39
6	24	30
7	43	40

<b>8</b>	<i>47</i>	<i>39</i>
<b>9</b>	<i>39</i>	<i>33</i>
<b>10</b>	<i>32</i>	<i>25</i>
<b>11</b>	<i>30</i>	<i>41</i>
<b>12</b>	<i>23</i>	<i>32</i>
<b>13</b>	<i>39</i>	<i>44</i>
<b>14</b>	<i>47</i>	<i>41</i>
<b>15</b>	<i>36</i>	<i>31</i>
<b>16</b>	<i>35</i>	<i>39</i>
<b>17</b>	<i>24</i>	<i>28</i>
<b>18</b>	<i>49</i>	<i>46</i>
<b>19</b>	<i>38</i>	<i>35</i>
<b>20</b>	<i>45</i>	<i>40</i>
<b>21</b>	<i>36</i>	<i>29</i>
<b>22</b>	<i>39</i>	<i>35</i>
<b>23</b>	<i>27</i>	<i>26</i>
<b>24</b>	<i>42</i>	<i>46</i>
<b>25</b>	<i>22</i>	<i>20</i>
<b>26</b>	<i>34</i>	<i>31</i>
<b>27</b>	<i>38</i>	<i>32</i>
<b>28</b>	<i>21</i>	<i>37</i>
<b>29</b>	<i>38</i>	<i>30</i>
<b>30</b>	<i>45</i>	<i>28</i>
<b>31</b>	<i>49</i>	<i>42</i>
<b>32</b>	<i>30</i>	<i>24</i>
<b>33</b>	<i>44</i>	<i>37</i>
<b>34</b>	<i>26</i>	<i>31</i>

Далі було проаналізовано результати тесту «Рівень стресостійкості» і згруповано по категоріям, щоб побачити, яка тенденція панує серед сучасної молоді пов'язаної із їх психологічної стійкістю.

11 із 34 опитуваних мають високий рівень стресостійкості, що означає ймовірність отримання певних психологічних травм, пов'язаних з війною. Можливо, ці підлітки були свідками наслідків військових дій: смерть, руйнування, і тд. Це може слугувати темою для подальших досліджень, щоб виявити зв'язок даного результату стресостійкості із ймовірною наявністю посттравматичного синдрому (ПТСР).

15 із 34 опитуваних мають середній рівень стресостійкості. Це стандартний, на нашу думку результат з урахуванням тих факторів, котрі піднімались в цьому дослідженні.

8 із 34 опитуваних мають низький рівень стресостійкості, що може означати не до кінця адаптовану психіку до тепершніх реалій. Можливо, ці підлітки мають певні особливості, наприклад чутливість у сприйнятті, сильно виражену емпатію. Це теж цікавий для науки результат, котрий надалі може бути досліджений.

Результати було зведено у *таблицю 2*

*Таблиця 2*

	<b>Низький рівень стресостійкості</b>	<b>Середній рівень стресостійкості</b>	<b>Високий рівень стресостійкості</b>
<b>К-сть учасників</b>	8	15	11
<b>% від к-сті</b>	23.6%	44.1%	32,3%

Результати анкети на визначення рівня сприйняття війни аналогічним чином було зібрано і просегментовано на подібні категорії.

3 із 34 опитуваних отримали в результаті високий рівень сприйняття війни. Це може означати, що ці підлітки отримали психологічні травми або були свідками неприємних для них подій, котрі залишили слід. Також можна уважати, що низький рівень сприймання війни говорить про наявний високий рівень емпатії або відсутність агресії як такої, тобто підлітки прагнуть більше мирного співіснування і через це сприймають війну більш гостро за інших однолітків.

22 із 34 опитуваних мають середній рівень сприйняття, що є доволі чудовим показником в тих умовах, в котрих нам зараз доводиться існувати.

9 із 34 опитуваних отримали низький рівень сприймання війни, що може означати, що ці досить добре адаптувались до нинішніх умов і їх військове питання турбує менше. Можливо, є ряд інших моментів, котрі займають вищий пріоритет уваги цих підлітків.

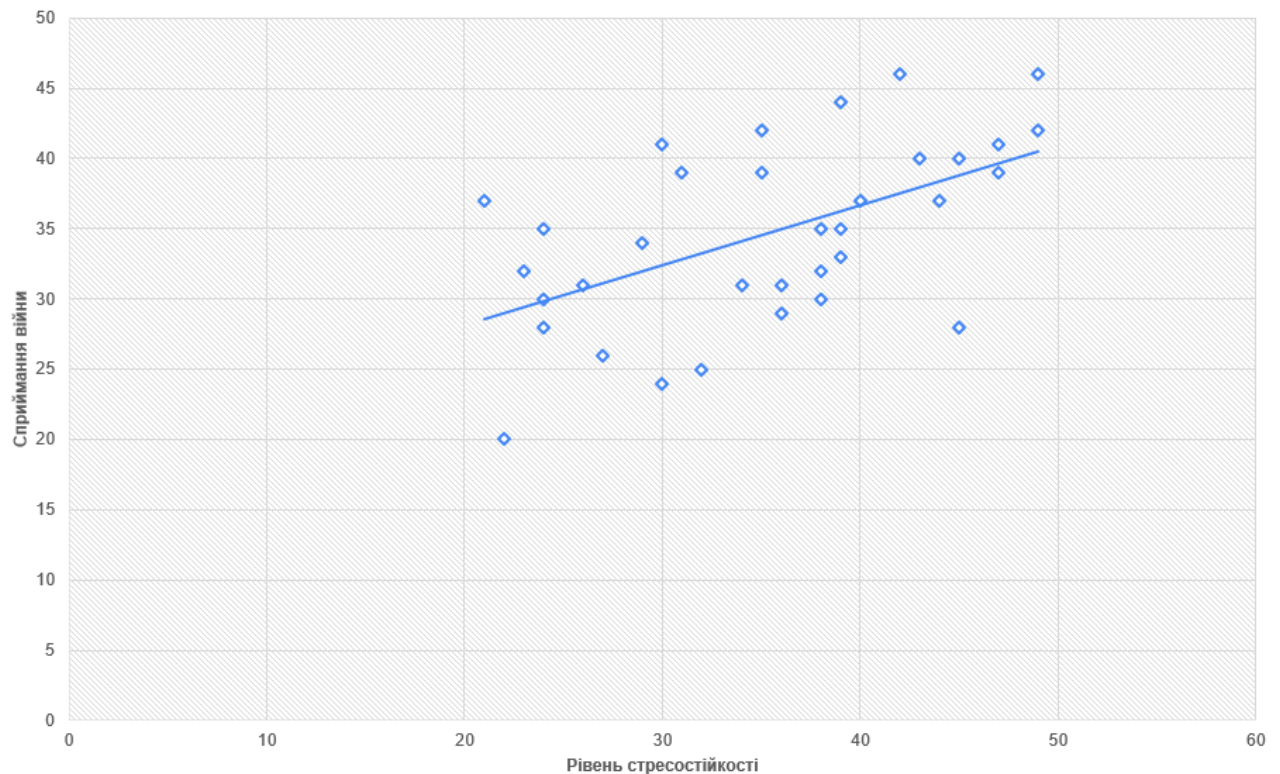
Результати було зведено у *таблицю 3*

*Таблиця 3*

	<b>Низький рівень сприйняття</b>	<b>Середній рівень сприйняття</b>	<b>Високий рівень сприйняття</b>
<b>К-сть учасників</b>	9	22	3
<b>% від к-сті</b>	26.4%	64.6%	8%

Далі за допомогою вбудованих функції Excel було вираховано коефіцієнт кореляції Пірсона з даних *таблиці 1*, котрий складає  $0,3061355$ .

Наступним кроком в дослідження нам необхідно було використати графічний метод відображення залежності. В результаті чого було побудовано діаграму, котра показує зв'язок між рівнем стресостійкості (нижня шкала) та рівнем сприймання війни (ліва шкала).



*Рис. 1. Діаграма залежності показників тестів «Сприймання війни» і «Рівень стресостійкості»*

Результати опитування, котрі синіми точками показані на малюнку разом із створеною лінією тренду та коефіцієнтом Пірсона, показують нам наочно лінійну залежність між рівнем стресостійкості та сприйманням війни. Застосувавши знання отримані під час попереднього навчання і побудувавши графік ми можемо сказати, що гіпотеза, котра висувалась перед початком роботи – підтверджена, зв'язок між рівнем стресостійкості та сприйманням війни у підлітків наявний.

Зазначу, що тест проводився в межах м. Ніжин і дані є актуальними на момент проведення даного дослідження.

На останок приведу результати групової бесіди, покликаної узагальнити результати проведеного дослідження для подальшої роботи іншими дослідниками.



1. Активність та ініціативність. Багато учасників виявили високий рівень даних якостей. Ідеї та пропозиції стосувалися створення молодіжних ініціатив для підтримки тих, хто потребує, а також волонтерської діяльності у сферах освіти та медицини. 21 учасник висловив ідеї та пропозиції для поліпшення ситуації та допомоги іншим. 8 учасників виявили бажання більш активно долучитися до громадських ініціатив.
2. Турбуючі аспекти війни. Загальна тенденція показала, що підлітки особливо турбуються стосовно втрат та розлучень, а також впливу війни на психічне здоров'я. Соціальна несправедливість і невизначеність майбутнього також вказуються як проблематичні аспекти. 27 учасників визначили втрати та розлучення як основний фактор хвилювання. 14 вказали на соціальну несправедливість та невизначеність майбутнього.
3. Особиста роль у відновленні та відбудові. Більшість учасників висловили бажання взяти активну участь у відновленні своєї країни після війни. Вони розглядають себе як майбутніх лідерів, готових змінювати своє суспільство через освіту та інновації. 25 учасників висловили бажання прийняти активну участь у відновленні країни. 4 вважають, що їхня роль буде обмежена іншими обставинами.
4. Нагальні потреби та майбутні перспективи. Найбільше хвилюють питання пов'язані із забезпеченням якісної освіти, можливістю займатися улюбленою справою, а також розвитком власної особистості. Молодь виражає бажання змінити своє життя через навчання та особистий розвиток. 18 виразили бажання займатися улюбленою справою. 5 вказали на забезпечення якісної освіти як найбільш нагальну потребу.
5. Виклики повсякденного життя. Підлітки вказали на великий стрес та невизначеність в сучасних умовах, що впливає на їхнє самопочуття. Технологічний прогрес, соціальний тиск та нестабільність у сімейному

житті виявилися основними викликами, які вони зазнають. 27 учасників зазначили стрес та невизначеність як основний виклик.

Отже учасники висловили ініціативу та бажання допомогти, але водночас виявили втомленість від тривалості конфлікту. Їхні ідеї включали створення благодійних проєктів, спрямованих на підтримку постраждалих та участь у волонтерських ініціативах. Учасники виокремили певні аспекти, такі як загибель людей, руйнування мирних населених пунктів та загроза безпеці. Ці конкретні питання стали об'єктом їхнього особистого хвилювання. Також було відзначено толерантність учасників до різноманіття думок. Підлітки визнали важливість відкритого спілкування та обміну думками, хоча деякі також зазначили, що існують деякі погляди, які важко приймати. Багато учасників висловили бажання взяти активну участь у відновленні та відбудові, підкреслюючи свою готовність приймати ініціативу та брати на себе відповідальність у цьому процесі. Було відчутно прагнення побачити результати своєї діяльності найшвидшим чином. Висновок дискусії можна сформулювати так: підлітки на початку війни переживали її найбільш чутливо, але зараз відображають більш нейтральні емоції в питаннях війни. Вони вірять у найшвидший мир та відновлення, але водночас відчують втомленість від тривалої війни.

## ВИСНОВКИ

Сприймання війни для підлітків є актуальною проблемою, тому що в контексті викликів, з якими стикається сучасна молодь, виникає необхідність глибшого розуміння того, як вони сприймають війну, як це впливає на їхні психосоціальні уявлення та розвиток особистості. І як вже було зазначено, що мало дослідженими залишилися питання щодо того, як рівень стресостійкості впливає на сприймання підлітками або дітьми критичних ситуацій, зокрема війни.

У першому розділі ми розглянули низку питань, наприклад, вікова періодизація за Виготським виявилася найбільш адекватною для нашого дослідження, оскільки вона розкриває динаміку розвитку когнітивних, соціальних та емоційних функцій підлітків. Як ми з'ясували, що під час пубертатного періоду (14-17 років) відзначається не лише фізіологічні зміни, а й інтенсивний процес формування ідентичності. Це період, коли підлітки стикаються зі складнощами у власному самовизначенні, відчувають емоційний дисбаланс і часто мають справу з психологічними труднощами, такими як депресія та стрес. Ці проблеми можуть істотно впливати на сприйняття подій, зокрема, на сприйняття війни. Також необхідно враховувати, що депресія та стрес можуть викликати перспективи та схильності, які впливають на сприйняття військових конфліктів. Наприклад, підлітки, які переживають депресію, можуть допускати негативне спрямування своїх емоцій на зовнішні стимули, включаючи інформацію про війну. Також розуміння особливостей психологічного стану підлітків є ключовим аспектом вивчення їх сприйняття війни. Врахування цих аспектів дозволяє визначити потенційні ризики та можливості впливу на психічне здоров'я підлітків у контексті воєнних подій, що може служити основою для розробки ефективних психологічних стратегій супроводу та підтримки даної вікової групи.

Другий розділ аналізує існуючі методи психологічних досліджень та їхню адаптацію до умов військових подій. Здійснено спробу узагальнення та

систематизації наукових підходів, що дозволило особливості використання психологічних методів у військовий час. Також цей розділ був присвячений аналізу впливу війни на психіку особистості. Ми стверджуємо неабияку важливість розуміння наслідків воєнних конфліктів для людської свідомості, зокрема серед підлітків. Війна, як чинник впливу, належить до найбільш серйозних та травматичних подій, які можуть суттєво змінити психологічний стан індивіда. Результати досліджень таких вчених, як Гаспарян, Мурті, Лакшмінараян, Сміт, Похілько, дозволяють використовувати досліджені наслідки війни, із якими стикаються підлітки та діти. Використання методів психологічного дослідження, таких як анкетування, тестування та групова бесіда, стали ключовими у нашому дослідженні. Запропонована адаптація цих методів до сучасних технологій покликана зменшити ризики, пов'язані з проведенням досліджень в умовах конфліктів, та вивести на новий рівень можливості аналізу психологічних аспектів впливу військових подій на підлітків.

В ході даного дослідження було проведено одне тестування на рівень стресостійкості і одне анкетування на рівень сприйняття війни. Далі результати було зібрано в електронну таблицю Excel для подальшої обробки та аналізу. За допомогою тестування та анкетування взяло участь 34 підлітків, представляючи вікову групу, яка, згідно з раніше розглянутою періодизацією за Виготським, зазнає активного розвитку когнітивних, соціальних та емоційних функцій.

Попередня сегментація на рівні стресостійкості та сприйняття війни виявила три основні групи, що стали підґрунтям для подальшого аналізу на основі отриманих даних. Зокрема ми бачимо, що 8% опитуваних має низький рівень стресостійкості, 15% володіє середнім рівнем стресостійкості та високим рівнем стресостійкості наділені 11% опитуваних. Стосовно рівня сприйняття війни по розробленій анкеті варто зазначити, що у 26.4% опитуваних рівень сприйняття високий, у 64.6% середній рівень сприйняття і у 8% був виявлений низький рівень

сприйняття військових дій, що говорить про їх певну резистентність до цього питання. Це показує панівні тенденції у даній групі підлітків. Аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона вказав на наявний зв'язок між цими двома параметрами, де коефіцієнт склав 0.3. Діаграма, побудована на основі результатів тестування та анкетування, графічно підтверджує та ілюструє взаємозв'язок між стресостійкістю та сприйняттям війни серед обраної вікової групи. Отже результати емпіричного дослідження, представлені в даному розділі, надають вагомий внесок у розуміння взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та сприйняттям війни серед підлітків віком 14-17 років. Початкова гіпотеза, що рівень стресостійкості прямо впливає на сприйняття війни, отримала наукове підтвердження.

Також була проведена групова бесіда на заключному етапі. Котра дозволила деталізувати отримані результати та визначити ключові питання, які цікавлять підлітків у контексті військових подій. Подальші спостереження над комунікативною динамікою групи виявили важливі аспекти взаєморозуміння та підтримки серед молоді в умовах складної теми, якою є війна.

Отже, ці результати не лише підтверджують важливість стресостійкості у формуванні сприйняття війни серед підлітків, але й вказують на необхідність подальших досліджень та розвитку психологічних стратегій для підтримки цієї вразливої вікової групи в умовах воєнного конфлікту. Вивчення динаміки їхніх емоцій та переживань відкриває можливості для покращення підходів до психосоціальної підтримки та формування майбутнього покоління.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боснюк В. Ф. «Математичні методи в психології». Мультимедійний посібник. Харків. 2020. 143 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/11329/1/29.pdf>
2. Гальченко, О. В. "Анатомія підліткового віку: особливості фізичного та психосоціального розвитку." Київ: Видавництво Київського університету, 2018, С. 36 – 96
3. Глоба, В. П., Кравченко, В. В., Кушнір, Т. І., Колодій, Р. В. Психологічні особливості дітей та підлітків, які пережили війну на Сході України. Вісник Черкаського університету. Психологічні науки, 9(368), 2019, С. 34 – 39.
4. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. Нова Педагогічна Думка. Т. 2, № 110. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732806/1/457-Текст%20статті-1291-1-10-20221109.pdf>.
5. Колос, Л. М., Сидоренко, В. П. "Психологія підліткового віку: теорія і практика." Харків: Видавництво Харківського національного університету, 2019, 103 с.
6. Комяк В. М. Таблиці функцій та критичних точок розподілів. Розділи: Теорія ймовірностей. Математична статистика. Математичні методи в психології. / Укладач: М.М. Горонескуль. – Х.: УЦЗУ, 2009. – 90 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1530/1/Tablici.pdf>
7. Лисенко, Т. А. "Соціально-психологічний аспект підліткового віку: проблеми та перспективи." Київ: Видавництво Київського психолого-педагогічного університету, 2019, С. 76 – 84
8. Пиголенко І., Пиголенко Ю., Кукса К. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. Габітус. 2023. № 45. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.40>.

9. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Довідник: версія для фахівців: вебсайт, Габітус URL: <https://www.msmanuals.com/uk-ua/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-relateddisorders/posttraumatic-stress-disorder-ptsd>
10. Посттравматичний стресовий розлад. Вікіпедія: вільна енциклопедія. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Посттравматичний\\_стресовий\\_розлад](https://uk.wikipedia.org/wiki/Посттравматичний_стресовий_розлад)
11. Похілько Д. Діти та війна. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4865/1/Діти%20та%20війна.pdf>
12. Савченко, О. П., Горбаченко, І. В. "Біологічні та соціокультурні визначники підліткового віку." Київ: Видавництво Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2016, 102 с.
13. Хавелко Г. Вікова періодизація розвитку особистості. Львів, 2019. 10 с. (Препринт. Львів. Держ. Ун-Т Фіз. Культури). URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21597/1/Лекція%208%20Методика%20навчання%20основ%20здоров'я.pdf>
14. Чепелева Н., Кокун О., Тімченко О. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : Посібник. Київ, 2015. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/ПОСІБНИК%20Психологічна%20допомога%20%20постраждалим%2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/ПОСІБНИК%20Психологічна%20допомога%20%20постраждалим%2017_03_2015.pdf)
15. Чорна, Н. І. Психологічна підтримка підлітків під час війни: проблеми та перспективи. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 4(66), 2017, С. 35-40.
16. Шевченко, Т. М., Коваленко, Л. С. "Підлітковий вік: психологічний аналіз і практика розвитку." Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2015

17. Якименко, О. М. "Актуальні аспекти аналізу підліткового віку в українському суспільстві." Дніпро: Видавництво Дніпропетровського національного університету, 2014.
18. Яковлева, Л. В. Психологічна допомога підліткам, які пережили воєнні події. Педагогічна освіта: теорія і практика, 4(6), 2016, С. 125-129.
19. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові Перспективи. 2022. Т. 7, № 25. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567).
20. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія кризових станів: наука і практика». Київ. 2021. 80 с



## ДОДАТКИ

Додаток А

### ТЕСТ «СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ»

(Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006).

*Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти.* Навч. посіб. Для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.).

#### ***Загальна характеристика методики:***

Тест «Стійкість до стресу» складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

#### ***Інструкція для учасників опитування:***

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

#### ***Текст опитувальника:***

#### **№з/п Запитання Рідко 1, Іноді 2, Часто 3**

1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі
2. Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим
3. Я постійно переживаю за якість своєї роботи
4. Я буваю налаштованим агресивно
5. Я не терплю критики на свою адресу
6. Я буваю роздратованим
7. Я стараюся стати лідером там, де це можливо

8. Мене вважають людиною наполегливою і напористою
9. Я страждаю на безсоння
10. Своїм недругам я можу дати відсіч
11. Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності
12. У мене бракує часу для відпочинку
13. У мене виникають конфліктні ситуації
14. Мені бракує влади, щоб реалізувати себе
15. Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою
16. Я все роблю швидко
17. Я відчуваю острах, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)
18. Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки

***Обробка та інтерпретація результатів:***

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

**Сумарне число балів Рівень вашої стійкості до стресу**

43–54 низький

31–42 середній

18–30 високий

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.