

– освітні тренінги (навчання офіцерів і психологів сучасним методам кризового менеджменту, включаючи світові стандарти, наприклад, досвід Ізраїлю та США);

– гарячі лінії підтримки (програми, такі як «Лінія життя України», забезпечують цілодобову допомогу для кризових ситуацій) [1].

Ефективна профілактика суїцидальної поведінки у військових частинах можлива лише за умови системного підходу: від організації дозвілля до надання кризової психологічної допомоги. Військові підрозділи повинні приділяти особливу увагу формуванню довірливого середовища та підтримці морального клімату.

Список використаних джерел:

1. Головатюк Т. Де можна отримати психологічну допомогу захисникам та їхнім родинам. URL : <https://armyinform.com.ua/2023/03/16/de-mozhna-otrymaty-psychologichnu-dopomogu-zahysnykam-ta-yihnim-rodynam/>

2. Дюркгейм Е. Самогубство: соціологічне дослідження (пер. з фр. Л. Кононович). К. : Основи, 1998. 519 с.

3. Каневський В. І. Суїцидологія в соціальній роботі: навч. посібник. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 348 с.

4. Мацегора Я. В., Колесніченко О. С., Приходько І. І. та ін. Психологія суїцидальної поведінки військовослужбовців: монографія. Харків : НА НГУ, 2021. 363 с.

5. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посібник (2-ге вид., змін. і доп.). Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 492 с.

6. Ribeiro, J., & Joiner, Th. (2009). The Interpersonal-Psychological Theory of Suicidal Behavior: Current Status and Future Directions. *Journal of Clinical Psychology*, 65(12), 1291-1299.

Глона КАГДІНА

здобувач вищої освіти

Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

Інна ШИНКАРЕНКО

доцент кафедри психології,
соціології та педагогіки

Дніпровського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ЕМОЦІЙНУ СКЛАДОВУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Воєнний стан, що вводиться в країні через зовнішні чи внутрішні загрози з боку іншої держави або держав, має глибокий вплив на всі аспекти життя суспільства, зокрема на емоційну складову особистості, особливо підлітків. Підлітковий вік є критичним етапом розвитку особистості, коли

формується світогляд, емоційна сфера та соціальні навички. У таких умовах, як воєнний стан, емоційний стан підлітків може зазнавати значних змін через стрес, тривогу, страх, а також втрату почуття безпеки та стабільності у їхньому житті. Оскільки жодна людина, знаходячись у країні де було введено воєнний стан й здійснюються різного виду та масштабу напади, атаки, обстріли та окупації – не може бути впевнена у своєму майбутньому ані на відсоток. А це є надзвичайно сильний тиск на психоемоційний стан, особливо дітей та підлітків. Діти ж проживають такий етап свого життя трохи легше, адже не до кінця розуміють наслідки та повноту ситуації, що відбувається. З підлітками цей процес проходить набагато складніше, адже вони мають розуміння та своє ідеологічне бачення того, що саме відбувається з ними та навколо. Підлітки знаходяться на етапі завершення школи та на початку нового етапу, а саме вибору вищого навчального закладу, але воєнний стан вносить свої корективи. І на жаль, не в кожного підлітка здійснюються свої плани та мрії, оскільки дехто був вимушений емігрувати в іншу країну, переїхати в інше місто, або заклад мрії міг бути знищений ворогом.

Психологічний вплив війни і військових дій на підлітків включає як короткострокові, так і довгострокові наслідки. Підлітки можуть відчувати постійну напругу, стрес, депресію, а також втрату близьких людей чи домівки, що суттєво позначається на їхній психоемоційній стабільності. Водночас важливо враховувати, як на цей процес впливають родина, соціальне оточення, а також індивідуальні особливості кожного підлітка.

В умовах війни на молодь накладаються нові реалії життя, нові обов'язки та нові психічні стани. Ми повинні по максимуму зберегти свою здатність до життєдіяльності, продовжувати виконувати загальноприйняті обов'язки, встигати насолоджуватись життям, розуміти його цінність та піклуватись про своє психічне здоров'я [1].

Це є не легким завданням для кожного дорослого, а для підлітка це в декілька разів складніше, оскільки його світогляд, світосприйняття, самооцінка, особистісні якості, стабільна психіка, індивідуальність, самовираження та інші важливі складові їх життя лише беруть свій початок та перебувають у стані розвитку, тобто не є сталими та конкретизованими. А отже, підліток ще не готовий до різких змін у своєму житті, особливо у негативній формі. Підлітки не підвладні своїм емоціям та настрою, тож воєнний стан руйнує їх надію та мрії власного майбутнього. Підлітковий вік є крихким та тут важливе оточення особи, яка ще формується як особистість, родина, яка допомагає та підтримує, надає поради та спрямовує на правильний шлях. З початком воєнного стану підлітки дуже легко зазнають негативних змін через втрату того, що мали, та через невідомість того, що буде.

Проходячи такий важкий етап життя, особи зазнають руйнівного впливу тривожності на свою життєдіяльність та життєздатність, що негативно відображається на психічному стані. Щоденний ризик загрози життю

призводить до проявів тривожності на людях. В часи воєнного стану тривожність стає нормою, буденністю та звичним способом життя для багатьох людей, не тільки молоді [2, с. 6].

Тривога – це психічний стан, що характеризується емоційним стресом, неспокоєм та невпевненістю, що виникають внаслідок сприйняття реального чи уявного небезпечного чи загрозливого стимулу. Згідно з науковими дослідженнями у галузі психології, тривога може виникати внаслідок різних причин, включаючи стресові ситуації, негативні події, невизначеність, страх або небезпеку. Дослідження показують, що тривога може мати різний ступінь вираженості і може впливати на психологічний, емоційний та фізичний стан людини, її поведінку та життєву діяльність [3].

Одним із основних ефектів воєнного стану є підвищення рівня стресу та тривоги. Підлітки, як і дорослі, піддаються постійному впливу страху за своє життя, безпеку рідних, переживань через можливі зміни у звичному житті. Постійне відчуття небезпеки, інформування про бойові дії та жахливі події можуть призвести до формування хронічної тривоги, безпорадності та надмірної емоційної напруги. Це може проявлятися у вигляді депресії, нервозності, порушень сну, змін у харчових звичках. Окрім того, війна є джерелом серйозних психологічних травм, які можуть тривати протягом усього життя. Підлітки, які стали свідками або жертвами насильства, втратили близьких, пережили руйнування будинків або стали постраждалими та втратили будь-які фізичні можливості – такі події можуть розвивати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Симптоми ПТСР можуть включати спалахи агресії, флешбеки, нічні жахи, емоційну відчуженість і труднощі в соціальній адаптації. Це значно ускладнює процес розвитку особистості та інтеграції підлітка в суспільство.

Підлітки, які стали свідками насильства, зазнають значного психічного стресу. Спостереження за жорстокістю може викликати сильні емоційні реакції, такі як страх, безпорадність та постійне відчуття небезпеки. Такі переживання можуть суттєво вплинути на розвиток тривожності, створюючи глибокі та стійкі зміни в їхній психіці [4].

Вплив воєнного стану на емоційну складову особистості підлітка є багатогранним і складним процесом. Війна не тільки порушує стабільність зовнішнього світу, але й змінює внутрішній світ молоді людини, що може призвести до серйозних психологічних проблем. Проте з правильним підходом до підтримки та адаптації підлітків можна мінімізувати негативні наслідки і сприяти їхньому емоційному відновленню, допомагаючи їм зберегти внутрішню стійкість у складний період.

Підсумовуючи, треба зазначити, що підлітки, які переживають воєнні конфлікти, стикаються з численними стресовими ситуаціями, такими як втрата дому, близьких людей, відчуття постійної небезпеки та соціальна ізоляція. Це створює передумови для розвитку тривожних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також зниження емоційної

стабільності та адаптації до соціальних умов. Отже, для зменшення негативного впливу воєнного стану на емоційну складову підлітка необхідно створювати умови для надання психологічної підтримки, розвитку стійкості та забезпечення соціальної підтримки. Забезпечення доступу до терапевтичних методів і належного соціального оточення сприятиме успішному подоланню емоційних труднощів і мінімізації довготривалих психологічних наслідків.

Список використаних джерел:

1. Астремська І. В., Рожова О. А. Депресія як передумова розвитку психічних та соматичних захворювань. *Габітус*. 2024. № 55. С. 173-177. URL: <http://habitus.od.ua/55-2023>.
2. Астремська І., Фомін А. Теоретичний розгляд тривожних станів в осіб, які постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні. *Психологічні студії*. 2023. № 4. С. 5-10.
3. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 248 с.
4. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В. Психологічний портрет неповнолітнього правопорушника та особливості його створення. *Психологічні студії*. 2022. № 2. С. 45-49.

Лола НЕМОНОВА

здобувач вищої освіти

Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

Інна ШИНКАРЕНКО

доцент кафедри психології,
соціології та педагогіки

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук, доцент

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Останнім часом у суспільно-гуманітарних науках спостерігається зростаючий інтерес до гендерних досліджень. Проте часто виникає плутанина між такими поняттями, як «статеве виховання», «статева соціалізація», «гендерна освіта» та «гендерне виховання», хоча суть досліджуваної проблеми залишається незмінною. Тому важливо уточнити понятійний апарат гендерології. На відміну від статі, яка є естетичним і незмінним біологічним аспектом чоловіка та жінки, гендер розглядається як складний соціокультурний конструкт. Він верифікується через різницю в ролях, поведінці, а також ментальних і емоційних характеристиках, які асоціюються з чоловічістю та жіночістю (типові чоловічі та жіночі якості), що формуються суспільством. Не біологічна стать, а соціокультурні норми та гендерні стереотипи визначають психологічні якості, здібності та види