

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Осаволук Маргаріта

Воєнний стан в Україні істотно змінив умови життя дітей та підлітків, вплинувши не лише на їхній емоційний стан, а й на характер повсякденної взаємодії з дорослими та однолітками [2; 3; 4]. Для підліткового віку комунікація має особливе значення, адже саме у спілкуванні формується уявлення про себе, розвиваються навички самовираження, відстоювання власної думки, здатність до співпраці та переживання приналежності до групи [1; 5]. У ситуації війни ці процеси ускладнюються через тривале емоційне напруження, нестабільність, вимушені переміщення, дистанційне або змішане навчання, втрату звичного кола контактів та зниження відчуття безпеки [2; 3; 4]. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного осмислення того, як саме змінюється комунікація підлітків у кризових умовах і які психологічні чинники визначають її особливості [2; 3; 4].

Метою тези є теоретично обґрунтувати психологічні особливості комунікації підлітків в умовах воєнного стану та визначити основні чинники, що впливають на її перебіг.

Підлітковий вік є одним із найскладніших і найважливіших етапів психічного розвитку особистості. У навчальному посібнику С. Д. Максименка підкреслюється, що середній шкільний, або підлітковий, вік супроводжується суттєвими анатомо-фізіологічними змінами, які істотно позначаються на психічному розвитку підлітка, його поведінці та стосунках у колективі. Дослідник також звертає увагу на те, що прагнення до самостійності в цьому віці може набувати як конструктивних, так і викривлених форм, якщо підліток не включений у життя колективу і не має підтримувального соціального середовища. Отже, комунікація в підлітковому віці є не другорядною сферою, а одним із центральних механізмів соціалізації та особистісного становлення [1].

В умовах воєнного стану звичні механізми підліткової комунікації зазнають

суттєвих змін. У листі МОН України щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році прямо зазначено, що внаслідок військової інтервенції гостро постало питання психологічного здоров'я здобувачів освіти та їхніх батьків, а одним із головних завдань закладу освіти визначено повсякденну психологічну допомогу та емоційну підтримку учасників освітнього процесу. Уже сама така постановка питання свідчить, що війна впливає не лише на емоції підлітків, а й на їхню здатність підтримувати контакт, довіряти, висловлювати переживання та взаємодіяти з іншими без надмірного напруження. У цьому контексті комунікація перестає бути лише засобом обміну інформацією і набуває значення ресурсу стабілізації та психологічного виживання [3].

Психологічні особливості комунікації підлітків у період війни значною мірою пов'язані з підвищенням тривоги, емоційної лабільності та внутрішнього напруження. Саме тому в українському науковому просторі з'являються окремі дослідження, присвячені психоемоційному стану підлітків у воєнних умовах. Зокрема, О. А. Столярчук присвятила окрему статтю навчанню та психоемоційному стану українських підлітків в умовах війни, що підтверджує тісний зв'язок між емоційним благополуччям, освітньою адаптацією та комунікативною сферою підлітка. Це дає підстави розглядати спілкування в умовах воєнного стану як процес, що залежить не лише від вікових закономірностей, а й від загального психоемоційного фону, в якому живе підліток [2].

Суттєве пояснювальне значення для розуміння змін у підлітковій комунікації мають висновки Н. В. Пророк та О. Ю. Чекстере. У своїй праці вони зазначають, що під час адаптації та воєнних конфліктів діти частіше демонструють посилення егоцентризму у мисленні та поведінці, а на цей процес впливають стрес, нестабільність, зміна оточення, постійний страх, втрата контролю, соціальна ізоляція і постійне перебування у віртуальному просторі. Авторки також наголошують, що недостатня соціалізація уповільнює розвиток комунікативних

здібностей, навичок встановлення позитивних стосунків і конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій. Такі положення особливо важливі для теми нашого дослідження, оскільки вони прямо вказують на ті фактори, які в умовах війни роблять спілкування підлітків більш напруженим, суперечливим і вразливим. Унаслідок цього комунікація може набувати двох полярних форм: або замкненості, емоційного віддалення та уникання контактів, або підвищеної реактивності, конфліктності та імпульсивності [4].

Водночас воєнний стан не лише ускладнює комунікацію, а й підсилює її значення як адаптаційного ресурсу. У навчально-методичному посібнику МОН України «Як ти? Уроки з психології для школярів (10–14 років)» наголошується, що діалог з обміном думками допомагає дітям аналізувати власні індивідуальні особливості, ділитися особистими спостереженнями, обстоювати свою точку зору й уважно та з повагою ставитися до думок однокласників. У посібнику підкреслено, що теми, пов'язані з особистими межами, інакшістю іншого, толерантністю та взаємодією в команді, розвивають гнучкість у комунікації, навчають контролювати емоції та допомагають конструктивно розв'язувати конфлікти. Окремо зазначено, що учні часто не вміють адекватно виражати власні емоції, доносити до інших свою думку, визнавати провину, просити пробачення чи повідомляти про потребу в допомозі, що особливо точно відображає стан багатьох підлітків у воєнний період: спілкування для них стає і складнішим, і водночас життєво необхідним [5].

Отже, специфіка комунікації підлітків в умовах воєнного стану полягає у поєднанні кількох взаємопов'язаних чинників. По-перше, це вікова потреба у визнанні, приналежності до групи та самостійності, яка в підлітковому віці є дуже вираженою [1]. По-друге, це тривалий психотравмуючий контекст війни, що змінює емоційний стан, знижує почуття безпеки та може викликати як відстороненість, так і агресивне реагування [2; 3; 4]. По-третє, це зміна середовища соціалізації, коли частина спілкування переходить у дистанційний або фрагментарний формат, а

частина підлітків втрачає стабільне контактне коло [2; 3; 4]. По-четверте, це зростання ролі школи, практичного психолога, соціального педагога та підтримувальних дорослих, які мають створювати безпечний простір для діалогу, емоційного самовираження і відновлення соціальних зв'язків [3; 5].

Таким чином, теоретичний аналіз дає змогу зробити висновок, що комунікація підлітків в умовах воєнного стану зазнає суттєвих змін під впливом як вікових, так і ситуаційно-травматичних чинників. До основних психологічних особливостей цієї комунікації належать підвищена емоційна напруженість, коливання між замкненістю та конфліктністю, ускладнення відкритого самовираження, зростання потреби у підтримці та безпечному середовищі взаємодії. Разом із тим саме спілкування може виступати ресурсом психологічної стабілізації, якщо воно ґрунтується на довірі, повазі, емоційній підтримці та можливості бути почутим. Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні зв'язку між рівнем тривожності підлітків, характером їхньої комунікації та наявністю підтримувального соціального середовища в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Алексеева О. та ін. Як ти? Уроки з психології для школярів (10–14 років) : навч.-метод. посіб. для педагогів і психологів. Київ, 2024. 347 с. URL: <https://surl.lt/otiovm>
2. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 3-тє вид., переробл. і доповн. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с. URL: <https://surl.lu/nomhty>
3. Міністерство освіти і науки України. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році : лист МОН України від 02.08.2022 № 1/8794-22. м URL: <https://surl.li/jxbekh>
4. Пророк Н. В., Чекстєре О. Ю. Вплив війни на сприйняття дітьми навколишнього світу. *Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації : збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І. О. Синиці*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 124–139. URL: <https://surl.lu/zmaols>
5. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2022. № 1. С. 115–120. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.1.22. URL: <https://surl.li/vtzzdj>