

ЗВ'ЯЗОК ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ З ТРИВОЖНІСТЮ, ДЕПРЕСИВНІСТЮ ТА АДАПТАЦІЄЮ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Сьогодні в Україні проблема психічного здоров'я підлітків, які є вимушено переміщеними особами, набуває особливої гостроти. Повномасштабна війна спричинила для значної кількості дітей і підлітків не лише зміну місця проживання, а й глибокі особистісні втрати: втрату дому, звичного соціального оточення, усталеного способу життя, почуття безпеки, стабільності та передбачуваності майбутнього. Для підліткового віку, який сам по собі є кризовим етапом психічного розвитку, такі зміни стають особливо травматичними, оскільки саме в цей період активно формуються ідентичність, система цінностей, навички емоційної саморегуляції та соціальної взаємодії. У таких умовах переживання втрати може ставати підґрунтям для посилення тривожності, розвитку депресивних проявів і порушення соціально-психологічної адаптації. [1; 3; 6; 7]

У сучасному науковому дискурсі проблему психічного здоров'я дітей і підлітків в умовах війни та вимушеного переміщення висвітлюють як зарубіжні, так і українські дослідники. Зокрема, Д. Бюргин, Д. Анагностопулос, В. Витиелло, Фегерт М. Дж, розглядають війну й вимушене переміщення як потужні багаторівневі чинники ризику для дитячого психічного здоров'я та наголошують на необхідності травмоінформованої підтримки. Р. Гото, І. Пинчук, О. Колодежни, Н. Пименова, Й. Кано, Н. Скокаускас у дослідженні українських підлітків показали значний тягар депресивних, тривожних і травматичних симптомів у воєнний період. Е. МакЕлрой, П. Хиланд, М. Шевлин, Д. Марценковский встановили погіршення психічного стану дітей в Україні на основі великої батьківської вибірки. В українському науковому просторі на цю проблематику звертають увагу І. Клименко, Н. Сокхор, О. Ясній, О. Смашна, Н. Хашімова та інші. Водночас недостатньо дослідженим залишається саме комплексний зв'язок переживання втрати з тривожністю, депресивністю та адаптацією у вимушено переміщених підлітків, що й визначає актуальність нашого дослідження. [1; 2; 3; 5; 6]

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні зв'язку переживання втрати з рівнем тривожності, депресивності та соціально-психологічної адаптації у вимушено переміщених осіб підліткового віку.

Теоретичний аналіз засвідчив, що в умовах війни підлітки переживають різні види втрат: матеріальні, соціальні, емоційні, символічні та екзистенційні. Йдеться не лише про втрату речей або житла, а й про втрату звичних ролей, повсякденних рутин, дружніх контактів, відчуття належності до певного простору та базового переживання безпеки. Саме така багатовимірність втрати робить її одним із ключових психотравмувальних чинників. Дослідження Н. Моріна, У. вон Ларснер, Х. Г. Пригерсон показали, що воєнно зумовлені втрати пов'язані з вираженим психічним дистресом і можуть мати довготривалий негативний вплив на психологічне функціонування. [1; 4; 7]

Результати емпіричного дослідження показали, що значна частина вимушено переміщених осіб підліткового віку характеризується підвищеним рівнем тривожності та середнім або високим рівнем депресивності, що негативно позначається на їхній соціально-психологічній адаптації. Встановлено статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками: інтенсивність переживання втрати прямо пов'язана з рівнем тривожності та депресивності й обернено – з рівнем адаптації. Ключовими чинниками дезадаптації виступають емоційна напруженість, почуття невизначеності, порушення відчуття контролю над власним життям та втрата суб'єктивного відчуття безпеки. Подібні висновки узгоджуються з даними сучасних досліджень. Зокрема, у праці Р. Гото та співавт. серед українських підлітків 32,0 % мали скрин-позитивний результат на помірну або тяжку депресію, 17,9 % – на помірну або тяжку тривогу, а 35,0 % – на клінічно значущу психологічну травму. У дослідженні І. С. Клименка серед внутрішньо переміщених дітей 12-17 років ознаки тривоги виявлено у 67,1 %, а ознаки депресії – у 69,0 % учасників до початку програми допомоги. Це підтверджує високу поширеність емоційних порушень у дітей та підлітків із досвідом вимушеного переміщення. [2; 5]

Отже, переживання втрати є важливим фактором, що визначає психоемоційний стан і адаптаційні можливості вимушено переміщених осіб підліткового віку. Воно посилює тривожність, сприяє формуванню депресивних проявів і знижує ефективність адаптаційних процесів у новому середовищі. Практичне значення отриманих результатів полягає в обґрунтуванні необхідності розробки та впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на безпечне опрацювання втрати, зниження рівня тривожності, профілактику депресивних станів і розвиток адаптаційних ресурсів особистості. Особливу увагу в таких програмах доцільно приділяти роботі з почуттям безпеки, відновленню соціальних зв'язків, підтримці емоційної стійкості та формуванню конструктивних копінг-стратегій. [1; 7]

Висновки. Переживання втрати у вимушено переміщених підлітків є одним із провідних психотравмувальних чинників, що негативно впливає на їхній емоційний стан. Інтенсивність переживання втрати пов'язана зі зростанням тривожності та депресивності. Посилення переживання втрати супроводжується зниженням рівня соціально-психологічної адаптації. Найбільш значущими чинниками дезадаптації виступають емоційна напруженість, невизначеність, втрата почуття безпеки та ослаблення соціальної підтримки. Отримані результати підтверджують необхідність упровадження спеціалізованих програм психологічного супроводу для підлітків-ВПО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Bürgin D., Anagnostopoulos D., Vitiello B. et al. Impact of war and forced displacement on children's mental health: multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2022. Vol. 31, No. 6. P. 845–853. DOI: 10.1007/s00787-022-01974-z.
2. Goto R., Pinchuk I., Kolodezhny O., Pimenova N., Kano Y., Skokauskas N. Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine. *JAMA Pediatrics*. 2024. Vol. 178, No. 5. P. 480–488. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2024.0295.
3. McElroy E., Hyland P., Shevlin M., Karatzias T., Vallières F., Ben-Ezra M., Vang M. L., Lorberg B., Martsenkovskyi D. Change in child mental health during the Ukraine war: evidence from a large sample of parents. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2024. Vol. 33, No. 5. P. 1495–1502. DOI: 10.1007/s00787-023-02255-z.
4. Morina N., von Lersner U., Prigerson H. G. War and bereavement: consequences for mental and physical distress. *PLoS ONE*. 2011. Vol. 6, No. 7. Art. e22140. DOI: 10.1371/journal.pone.0022140.
5. Клименко І. С. Адаптація програми медико-психологічної допомоги для тимчасово внутрішньо переміщених дітей. *Психіатрія, неврологія та медицина психологія*. 2024. Т. 11, № 2(24). С. 138–150. DOI: 10.26565/2312-5675-2024-24-03.
6. Sokhor N., Yasniy O., Smashna O., Hashimova N. The impact of war and forced displacement on the mental health of children and adolescents (literature review). *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2024. Vol. 9, No. 1. DOI: 10.26766/pmcp.v9i1.471.
7. Taylor Z. E., Kaplan J. Mental Health in Displaced Child and Youth Populations: A Developmental and Family Systems Lens. Florence : UNICEF Innocenti, 2023.