

УДК 159.923.

Спринська З. В.

к. психол. н., доцент,

доцент кафедри психології

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка

Дем'янчик Т. Г.

студентка факультету історії, педагогіки та психології

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні на території України, де більше двох років триває повномасштабна війна, а вибухи чутно майже у кожній області, більшість населення втратили почуття базової безпеки та щодня живуть у напрузі від невідомості, що буде завтра. Такі запитання як “чи вціліє наш дім?”, “чи повернеться він з фронту?”, “чи прокинусь я завтра?” – на жаль, стали жорстокою реальністю у нашій країні. Війна в Україні спричинила значні руйнування та людські жертви, а також суттєво вплинула на психоемоційний стан людей, особливо підлітків.

Такі реалії різко підвищують рівень стресу та тривожності у підлітків, спричиняють травми, потрясіння, інші психологічні проблеми та можуть призвести до розвитку депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), розладів харчової або сексуальної поведінки тощо.

Окрім війни кожний підліток переживає також характерну для нього вікову кризу. У цей період в особистості дитини відбуваються складні і суперечливі зміни, на підставі чого його ще називають перехідним, критичним, важким [1, с. 192].

Такий непростий час у житті підлітка пов'язаний з руйнуванням попередніх уявлень про світ, змін власних інтересів та хобі, стосунків з оточуючими та просто перехід на новий життєвий етап. Відбуваються такі зміни доволі швидко, саме тому розвиток таких подій має доволі бурхливий характер. Майже завжди це супроводжується появою у підлітка суб'єктивних труднощів [1]. В умовах війни є значно більше складнощів переживання власного періоду життєствердності та бойових дій водночас. Саме тому в умовах невизначеності та хронічного стресу значно зростає ризик девіантної поведінки у підлітків.

Одним із аспектів впливу на розвиток такої поведінки є втрата цінностей та ідентичності. Військові дії та загроза життю можуть спричинити травматичні досвіди, які впливають на психічне здоров'я підлітків. Це може призвести до втрати віри у світ, себе та інших. Війна може призвести до руйнування соціальних структур, включаючи сім'ю, школу та інші установи. Багато хто втратив домівку, родичів, друзів, вимушено переїхав у інше місто чи країну. Така дезінтеграція та дезорієнтація у власних цінностях, втрата зв'язку зі звичними джерелами своєї ідентичності та часто вимушені дії можуть призвести до втрати довіри та як наслідок, до самодеструктивної чи асоціальної поведінки.

Умови війни можуть призвести до руйнування соціальних мереж та підтримки, що може призвести до почуття відчуження та самотності серед підлітків. Втрата контролю над ситуацією та почуття власної безпорадності часто може причиною агресивної поведінки чи девіантних сексуальних практик.

Не менш важливу роль відіграє також і втрата можливості навчатися та відвідувати навчальні заклади, які є невід'ємною частиною соціалізації підлітків та формування їх, як особистостей. Перехід на онлайн навчання, втрата друзів та близького кола спілкування може підштовхнути підлітків до пошуків нових, деколи небезпечних знайомств чи, навпаки, постійне перебування вдома призведе до замкнутості та відчуженості і як наслідок, до ігрової чи Інтернет залежності.

Підлітки, що бачили війну на власні очі, перебували в умовах постійних вибухів, голодування, а деколи і антисанітарії та холоду є травмованими та вразливими, а отже,

можуть стати підлітками з посттравматичним стресовим розладом, який починає проявлятися вже після пережитих подій.

Близько третини людей, які пережили такі травматичні події страждають від посттравматичного стресового розладу. ПТСР – це серйозний психічний розлад, який може значно впливати на життя людини і є руйнівним для неї. Він часто супроводжується змінами в думках, емоціях та поведінці [2, с. 8]. Це може призводити до спотворення або витіснення спогадів про саму подію, стійких негативних емоцій, таких як страх, гнів чи тривога, відчуттям відчуження та відокремленості, втрати відчуття безпеки, зниженням зацікавленості до життя та неспроможністю переживати позитивні емоції, таких як щастя чи радість.

ПТСР може нести за собою дратівливість та спалахи гніву, ризиковану і самоушкоджуючу поведінку. Також можуть бути проблеми з концентрацією уваги, перебільшена реакція переляку, порушення сну.

Це все та інші симптоми посттравматичного стресового розладу можуть також призвести до інших проблем, таких як: депресія, психотичні епізоди, за яких постраждалий веде себе агресивно та неконтрольовано, тривожні розлади, наприклад панічні атаки чи фобії, зловживання алкоголем, наркотиками чи схильність до інших залежностей, психосоматичні розлади та асоціальна поведінка.

Аби уникнути або принаймні мінімізувати подібні наслідки слід докласти максимум зусиль до профілактики девіантної поведінки у підлітків чи її покращення, у разі виникнення такої. До таких способів належать:

- створення сприятливого середовища в сім'ї, а саме забезпечення емоційної підтримки підлітків від рідних та близьких, відкрите спілкування та довіра, формування позитивних стосунків. Дуже важливо, аби підліток не боявся відкритися батькам чи рідним, міг описати свої почуття і знати, що не буде засудженим за свої думки чи дії.

- спонукання до здорового способу життя. Достатня кількість сну, правильне харчування, заняття спортом та прогулянки на свіжому повітрі допомагають знижувати рівень стресу та відволіктися від поганих, нав'язливих думок.

- залучення до волонтерської, соціальної роботи. В умовах війни важливо дати зрозуміти підлітку, наскільки потрібним є допомога в такий час. Окрім того, спільна праця та загальна мета допомагає соціалізації та дисциплінує.

- навчання методам подолання стресу та емоційних труднощів. Наприклад: ведення щоденника, медитація, практика вдячності, аналіз своїх емоцій, арт-терапія тощо.

- профілактичні розмови щодо небезпечного впливу алкоголю, тютюну, наркотиків та бесіди щодо сексуальної освіти підлітка можуть вберегти його від залежностей чи травматичного сексуального досвіду.

- робота з психологом, за наявності такої потреби. Дуже важливо, не пропустити момент, коли підлітку потрібна стороння допомога та вчасно її надати. З вирішенням деяких проблем може допомогти лише кваліфікований спеціаліст.

Таким чином, питання девіантної поведінки підлітків в умовах війни є досить актуальним, адже війна – це складний і травмуючий досвід у житті кожної людини, а особливо, підлітків. Проте слід пам'ятати, що девіантна поведінка – не вирок і завдяки спільним зусиллям та згуртованості її можна подолати та дати шанс підлітку на щасливе майбутнє.

Список літератури

1. Вікова психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
2. Горбунова В. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Центр психічного здоров'я та травматерапії “Простір Надії”, 2017. 26 с.
3. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу “Психологія девіацій” для студентів спеціальності “Соціальна педагогіка” у двох частинах. Ч. II. Практична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 193 с.