

УДК 355.01

Куценко К.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ВПЛИВ ВОЄННОГО ДОСВІДУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У МОЛОДІ

***Анотація.** Досліджено вплив воєнних подій на психоемоційний стан молоді та ризики розвитку психічних розладів. Проаналізовано наукові джерела й статистичні дані щодо ментального здоров'я в умовах війни, зокрема прояви ПТСР, тривожних станів і когнітивних порушень.*

Встановлено, що основними факторами негативного впливу є загроза життю, втрата близьких і інформаційний тиск. Тривалий стрес призводить до емоційної нестабільності, апатії, агресивності та соматичних порушень.

Доведено, що молодь є найбільш вразливою групою, що потребує спеціалізованих програм психологічної підтримки та розвитку стресостійкості.

***Ключові слова:** воєнний досвід, молодь, емоційний стан, психічні розлади, стресостійкість, психоемоційна стабільність, адаптивність, психологічна підтримка.*

Kutsenko K.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

THE IMPACT OF MILITARY EXPERIENCE ON THE EMOTIONAL STATE AND THE FORMATION OF MENTAL DISORDERS IN YOUNG PEOPLE

***Abstract.** The study examines the impact of wartime events on the emotional state of young people and the risks of developing mental disorders. Scientific sources and statistical data on mental health during war are analyzed, including manifestations of PTSD, anxiety states, and cognitive impairments.*

It has been established that the main negative factors are threats to life, loss of loved ones, and informational pressure. Prolonged stress leads to emotional instability, apathy, aggression, and somatic disorders.

The study proves that young people are the most vulnerable group and require specialized psychological support programs and the development of stress resilience.

***Key words:** military experience, youth, emotional state, mental disorders, stress resistance, psycho-emotional stability, adaptability, psychological support.*

Війна несе за собою значні наслідки, і емоційний стан не є винятком: стресові умови підвищують ризик виникнення психічних розладів. «Молодь, яка перебуває на етапі формування психоемоційної стабільності, є особливо вразливою до таких впливів. За даними досліджень, навіть короткочасний контакт з екстремальними ситуаціями може мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я молодого покоління» [1, с. 7].

Основними факторами впливу в цьому питанні є безпосередня загроза життю, вимушене переселення, втрата близьких або розлука з ними, інформаційний тиск (новини, соціальні мережі), порушення звичного стилю життя та економічна нестабільність.

У юнацькому віці емоційна сфера характеризується підвищеною лабільністю, що сприяє більш інтенсивному реагуванню на стресові ситуації. В умовах воєнного стресу (кризи) молодь часто стикається з високим рівнем тривожності та страху, що виражається у постійному очікуванні небезпеки та інтенсивному внутрішньому напруженні. Це супроводжується почуттям невизначеності щодо перспектив майбутнього, зокрема втратою відчуття стабільності та передбачуваності майбутнього..

Емоційна сфера стає нестійкою, що проявляється у різких коливаннях настрою – від пригніченості до збудженості або підвищеної дратівливості. З часом це може спричинити розвиток апатії, зниження інтересу до попередньо значущих видів діяльності, а також втрату

мотивації до навчання чи особистісного розвитку. У поведінковому аспекті нерідко спостерігаються прояви агресивності або підвищеної знервованості, що слугують реакцією на перевантаження нервової системи. Додатково часто виникає ще й відчуття безпорадності та втрати контролю над власним життям, що тільки поглиблює емоційне виснаження.

Крім того, у таких умовах можливі порушення когнітивної діяльності, зокрема труднощі з концентрацією уваги, проблеми зі сном (безсоння або тривожні сновидіння), а також підвищена втомлюваність. Часто ці явища супроводжуються соматичними симптомами стресу, серед яких варто зазначити головний біль, тахікардію або відчуття м'язової напруги. Сукупність зазначених ознак відображає значне психоемоційне навантаження та акцентує необхідність надання ефективної психологічної підтримки.

Найпоширенішими психічними розладами в таких умовах є тривожні розлади, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Загалом, вплив воєнного досвіду у сучасних реаліях на молодь проявляється не тільки через емоційні реакції, але й через порушення загального функціонування особистості, включаючи поведінкові та когнітивні сфери. Тривале перебування в стресових умовах може формувати стійкі патерни емоційної нестабільності, зниження адаптивності та ослаблення здатності ефективно справлятися з життєвими викликами. Це підкреслює важливість своєчасного психологічного супроводу, розвитку стресостійкості та створення підтримуючого соціального середовища для мінімізації негативних наслідків на психічне здоров'я молодого покоління.

Джерела та література

1. Ванг С., Барретт Е., Хікс М. Г. та ін. Зв'язки між симптомами психічного здоров'я, травмою, якістю життя та копінгом у дорослих, які проживають в Україні: поперечне дослідження через рік після російського вторгнення 2022 року. Психіатричні дослідження (Psychiatry Research), 2024. Том 339. С.1-9. URL: <https://surl.li/prrtxt> (дата звернення: 04.03.2026).

УДК 378:373.091.12.011.3-051]:316.6

Мешко Г., д. пед. наук, проф.; Мешко О., канд. психол. наук, доц.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

ТРАВМОФОКУСОВАНА ПЕДАГОГІКА ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

***Анотація.** Дослідження присвячено проблемі травмофокусованої педагогіки – підходу у навчанні та вихованні учнів, орієнтованому на розуміння, визнання, прийняття і корекцію їх глибоких психологічних травм. З'ясовано сутність, функції та завдання травмофокусованої педагогіки, особливості роботи педагога в травмочутливому освітньому середовищі та визначено можливостей її впровадження на етапі професійної підготовки майбутніх учителів у закладі вищої освіти.*

***Ключові слова:** травмофокусована педагогіка, майбутні вчителі, професійна підготовка, робота з психологічною травмою, безпечне освітнє середовище.*

Meshko H., D.Sc. (Ped.), Prof.; Meshko O., Ph.D. (Psych.), Assoc. Prof.

Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ukraine

TRAUMA-FOCUSED PEDAGOGY AS A COMPONENT OF THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS

***Abstract.** The study is devoted to the issue of trauma-informed pedagogy – an approach to teaching and educating pupils focused on understanding, acknowledging, accepting and addressing their deep psychological trauma. The essence, functions and tasks of trauma-informed pedagogy, as well as the specific features of a teacher's work in a trauma-sensitive educational environment,*