

## Особливості прояву та розвитку психосоматики у підлітків та юнаків в часи війни

*Любов Хрома*

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: KhromaLR@krok.edu.ua*

*Ольга Васильченко*

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: OlgaVM@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0002-2502-8072*

**Проблема психосоматичних проявів у підлітковому та юнацькому віці є однією з найбільш актуальних у сучасній психології, особливо в умовах війни, коли молодь стикається з хронічним стресом, невизначеністю та емоційним виснаженням. За даними ВООЗ (2022), кількість підлітків із психосоматичними розладами через тривалий стрес значно зросла.**

У період формування ідентичності та емоційної регуляції тривалий стрес створює передумови для соматизації. Війна виступає потужним зовнішнім стресором, що накладається на вікові виклики та формує кризу адаптації.

Теоретичне підґрунтя дослідження базується на класичних і сучасних підходах:[6;7;8] – емоційні детермінанти, концепція стресу, нейробіологічні механізми стресу. Українські автори [1;2;3;4;5], підкреслюють необхідність комплексної психопрофілактики в умовах війни.

У контексті класичної концепції [6] підкреслюється, що стрес є універсальною реакцією організму на будь-який надмірний вплив, а хронічний стрес без можливості відновлення призводить до розвитку психосоматичних порушень. Згідно з позицією автора, у сучасних умовах війни цей процес набуває особливої значущості, адже підлітки часто не мають сформованих стратегій саморегуляції та потребують підтримки для відновлення емоційного гомеостазу.

**Мета дослідження** – виявити особливості прояву та розвитку психосоматичних реакцій у підлітків і юнаків в умовах війни та розробити рекомендації для покращення їхнього психоемоційного та фізичного стану.

**Об’єкт дослідження** – психосоматичні прояви у підлітковому та юнацькому віці. Предмет дослідження – особливості розвитку психосоматичних проявів у підлітків та юнаків в умовах війни.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз і узагальнення наукової літератури [6;7;8]; емпіричні – анкетування, опитувальник GVB, додаткові шкали оцінки стресу та соціальної підтримки; статистичні – описова статистика, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз.

**Наукова новизна одержаних результатів роботи** полягає у поєднанні класичних теорій психосоматики з аналізом особливостей її прояву в умовах війни, що дозволяє більш повно зрозуміти механізми формування

**психосоматичних реакцій у сучасної молоді.** Встановлено вікові відмінності у вираженості психосоматичних симптомів та підтверджено кореляцію між рівнем стресу і соматичними скаргами. Війна створює багаторівневий стресовий фон, який поєднує як зовнішні фактори (небезпека, втрата дому, евакуація, переїзд, розлука з близькими), так і внутрішні (емоційна нестабільність, втрата сенсу, страх майбутнього). Для підлітків це проявляється через психосоматичні симптоми – головний біль, порушення сну, біль у животі, серцеві спазми, напруження у тілі, а також через емоційні реакції – тривогу, апатію, роздратованість.

**Результати** – середні значення за шкалами GVB у вибірці ( $n = 158$ ) становлять: серцеві скарги – 3,91; шлункові – 3,75; ревматичні – 4,96; виснаження – 4,69; загальний бал – 17,30. Молодші підлітки мають значно вищі показники (загальний бал = 20,10) порівняно зі старшими (14,85). Виявлено сильні кореляції між рівнем стресу та соматичними скаргами ( $r = -0,594$  для *anxiety\_freq*,  $r = -0,439$  для *symptom\_freq*), що підтверджує гіпотезу про тісний взаємозв'язок між хронічним стресом і психосоматичними реакціями. З огляду на отримані дані, актуальним є впровадження психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, які сприяють підвищенню стресостійкості, формуванню навичок усвідомленого реагування на кризові події та відновленню психофізіологічної рівноваги.

Війна виступає потужним стресогенним чинником, що провокує соматизацію у молоді. Дослідження показало, що молодші підлітки мають значно вищі показники психосоматичних скарг порівняно зі старшими юнаками, а найбільш вираженими є симптоми за шкалами ревматичних проявів та виснаження. Кореляційний аналіз підтвердив тісний зв'язок між рівнем стресу та соматичними скаргами, що свідчить про необхідність комплексного підходу до психологічної допомоги. Практичне значення роботи полягає у розробці програм підтримки та профілактики психосоматичних розладів, спрямованих на зниження рівня стресу та формування навичок емоційної регуляції.

**Ключові слова:** психосоматика, підлітки, юнаки, війна, хронічний стрес, емоційна регуляція, соматичні скарги.

### Список використаних джерел

1. Даниленко О. Ю., Нечипоренко О. Л. *Особливості психосоматичних розладів у підлітків в умовах військового конфлікту* : Психологія і суспільство. – 2023. – Т. 9, №1. – С. 52–65.
2. Сингаївська І. В., Іванова О. В. *Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками*. Вчені записки Університету «КРОК», 2023. № 2 (70). С. 166–172. - DOI 10.31732/2663-2209-2022-70-166-172 <http://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/607/632>
3. Сингаївська І.В., Федорець С. Б. *Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини*. Вчені записки Університету «КРОК», 2022. №4 (68). С. 107–114. DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-107-114>.
4. Шевченко, М. О. (2015). *Психосоматичні розлади та їх терапевтичне лікування*. Харків: ХНМУ, 312 с.
5. Шевчук Д.Ю., Сингаївська І.В. *Психологічна допомога при психосоматичних проявах*. Дер-

- жава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.) Київ: Університет «КРОК», 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1852>*
6. Ганс Сельє та послідовники *Анатомія стресу* / уряд. Є. Скіндер-Влас. Київ : Вид. дім Медкнига, 2024. 148 с.
7. Фройд З. *Вступ до психоаналізу* / Пер. з нім. П.Таращук. Київ : Основи, 1998. 709 с. [https://shron1.chtyvo.org.ua/Freud\\_Sigmund/Vstup\\_do\\_psykhoanalizu.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Freud_Sigmund/Vstup_do_psykhoanalizu.pdf)
8. Tonkiss, F. (2019). *Academic stress and its effects on adolescent mental health. European Journal of Psychological Studies, 14(4), 45-57.*