

УДК 159.942.5-053.6:316.485.26

## СТАН ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

*І.С. Лупайна<sup>1</sup>, Ю.Ю. Чайка<sup>2</sup>, Т.С. Волинець<sup>3</sup>, Т.В. Шевчук<sup>4</sup>*

*<sup>1,2,4</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, 10008, Україна*

*<sup>3</sup>Копищенський ліцей Олевської міської ради, вул. Партизанська, 31, с. Копище, 11010, Україна*

Україна сьогодні живе в умовах війни. Війна забирає найдорожче – життя, а також фізичне та психічне здоров'я людини. Зумовлене сьогоднішнім повідомленням повітряної тривоги, звуки військових дій, перегляд новин, важкі новини з фронту про загибель та полон українських героїв, мирних жителів, дітей призводять до погіршення ментального здоров'я, а це у свою чергу збільшує навантаження на нервову систему людини [6].

Військові дії впливають на наше звичне життя. Наслідки війни для психічного здоров'я українців вже досліджують багато науковців, але вони стануть об'єктом і подальших довготривалих досліджень. Вже на сьогодні відомо, що одним із негативних видимих впливів війни на людину є наступні наслідки: постійна тривога, депресивні стани, проблеми з сном. Українські фахівці з психології та психотерапевти акцентують увагу на підвищену кількість запитів на консультації, які стосуються наслідків військових дій, а це тривожні та депресивні стани, неконтрольована агресивна поведінка та суїцидальні думки, які виникли внаслідок переживання за втрату близьких родичів, друзів, знайомих, дому, ідентичності [1].

В умовах сьогоднішнього надзвичайно актуальним питанням є збереження психічного здоров'я людини. Статистичні дані Всесвітньої організації охорони здоров'я, повідомляють, що приблизно 10 % людей у всьому світі, які опинилися під час воєнних дій на тій чи іншій території, тобто постраждали внаслідок війни, будуть мати в майбутньому зміни в психічному здоров'ї, а також ще в 10 % людей будуть відзначатися відхилення в поведінці, які будуть заважати раціональній та ефективній життєдіяльності в суспільстві [5].

Молоді люди, особливо схильні до великого ризику утворення різноманітних проблем, що безпосередньо пов'язані саме з психічним здоров'ям, тому що молодь здатна переходити від залежності до незалежності, нові вимоги та зміни, такі як певний віковий розвиток, у даному випадку – юнацький вік, нові стосунки, розлука з батьками, якщо дитина навчається в закладі освіти, далеко від дому, фінансова нестабільність, робота та навчання

можуть викликати високий рівень стресу, що призводить до проблем з психічним здоров'ям [4].

Однією з важливих складових загального здоров'я та благополуччя є психічне здоров'я. Воно включає наступні складові – психологічну, емоційну та соціальну. На кожному етапі онтогенезу, починаючи з дитинства та підліткового віку і безпосередньо до зрілого віку є важливим психічне благополуччя [3].

Існує багато методик за допомогою яких можна дослідити психічне здоров'я особистості. Для вивчення стану психічного здоров'я молоді ми використали методику «Тест дослідження тривожності», яка дала можливість оцінити рівень реактивної та особистісної тривожності молоді [2]. Дослідження проводили на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка. В дослідженні брали участь здобувачі першого курсу. Результати дослідження показали, що переважна більшість здобувачів – 80 % мають високу особистісну тривожність, а всього 20 % – помірну. Щодо реактивної тривожності, то 60 % досліджуваних мали помірну тривожність, а 40 % – низьку.

Слід зазначити, що реактивна або її ще називають ситуативна тривожність характеризується наступними ознаками – напруженістю, неспокоєм, нервозністю. Якщо її показник великий, то в такої людини може порушуватися увага, а інколи навіть і координація рухів. Що стосується особистісної тривожності, то це стійкий стан, що характеризує здатність (схильність) людини сприймати певну кількість ситуацій як загрозові, тобто реагувати на них станом тривоги [2].

Отже, проблеми психічного здоров'я під час війни не є новими, але наше сьогодення посилює потребу у вивченні впливу військових дій на психічне здоров'я людини, адже воно є складовою загального здоров'я.

#### *Література*

1. Котлова Л.О., Долінчук І.О., Ілющенко І.О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Вікова та педагогічна психологія*. 2023. Вип. 53. С. 63-68.
2. Коцур Н.І., Гармаш Л.С., Товкун Л.П. Валеологія: навчально-методичний посібник. Видання 2-ге, доповнене. 2010. – 286 с.
3. Лотоцька Л., Лотоцька-Дудик У., Брейдак Ю. Психічне здоров'я молоді в умовах військових конфліктів. *Viae Educationis: Studies of Education and Didactics*. 2022, Vol. 1, No. 3. P. 54-61.
4. Пилипенко Л.В., Пристайко Ю.Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія*. №1, 2023. С. 58-66.
5. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 116-118.
6. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128-136.