

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ MENTAL HEALTH FOR YOUNGER PEOPLE IN CONDITIONS OF WAR TIME

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.10>

Котлова Л.О.

к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології, логопедії
та інклюзивної освіти
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Долінчук І.О.

асистент кафедри психології, логопедії
та інклюзивної освіти
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Ілющенко І.О.

асистент кафедри психології, логопедії
та інклюзивної освіти
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Війна внесла помітні корективи в українське суспільство на всіх рівнях функціонування та життєдіяльності. Із плином часу травмуючі події все більше впливають на психічне здоров'я українців – тривожність, нестійкий емоційний фон, страхи, невпевненість у майбутньому.

Молодь є однією з найбільш емоційно вразливих верств населення. Тривожні переживання в ранній юності, зазвичай, пов'язані з хвилюваннями щодо навчальних ситуацій, стосунків з однолітками та плануванням подальшого життя (С.М. Дмитрієва, О.П. Сергєєнкова), однак в умовах війни спектр тривожності значно розширюється. Стаття присвячена дослідженню психічного здоров'я юнаків та юнок під час воєнного стану. Емпіричних напрацювань у цій сфері в період війни наразі є недостатньо, тому для досягнення дослідницької мети було проаналізовано основні тенденції розвитку емоційної сфери в юнацькому віці, здійснено теоретичний аналіз поняття тривожності, впливу воєнних дій на психічне здоров'я українців, підібрано актуальні методи дослідження.

Отримані результати дослідження демонструють, що з кожного психічного стану (тривожність, фрустрація, ригідність, агресивність) домінують середні значення, котрі є нестабільними та під впливом негативних факторів можуть підвищуватися. Тривожність та страхи старшокласників пов'язані здебільшого з воєнними подіями, навчанням, взаєминами з соціальним оточенням. Збереження психічного здоров'я молоді є актуальним питанням сьогодення, адже юнаки не почуватимуться щасливими, відчують занепокоєння та хвилюються за власне майбутнє.

Ключові слова: психічне здоров'я, емоційна сфера, тривожність, юнацький вік, війна.

The war gave noticeable correctives to the Ukrainian society for all levels of functioning and lifestyle. The more the time goes, the more traumatic experiences get mental health to Ukrainians – anxiety, unstable emotionality, fears, unshureness for future.

The young are the most emotional of all. Anxious experiences as a young person are mostly connected with the experiences in learning situations, relations with peers and planning for future life (Dmitrieva S., Serhieienkova O.), but because of the war consequences, the spectrum of anxiety is growing more and more.

This article is for the investigation of young people's mental health in time of war. And since there aren't any experts for this exploration, so to complete the investigation's purpose the main condition for the growing of emotionality in younger age was analysed, and they also made a theoretical inspection of understand ability by anxiety, the impact of war events on mental health of Ukrainians, checked inspections have been used for it.

The result has shown, that any mental state (anxiety, frustration, rigidity, aggressiveness) has a middle to it, that is unstable and with a negative impact grows bigger. Anxiety and fears of high schoolers are mostly connected with the events of war, learning, relations to social surrounding. Keeping mental health for young people is a popular question these days, since they don't feel happy, but feel concern and worry for their own future.

Key words: mental health, emotionality, anxiety, young age, war.

Українці вже майже два роки живуть в умовах повномасштабного вторгнення росії на територію України. Пуски ракет та ударних БпЛА "Shahed", артилерійські обстріли, звуки сирен, перебування в укриттях – це далеко неповний перелік того, із чим стикаються громадяни нашої держави фактично щодня. Так, екзистенційні питання про майбутнє набувають якісно нових значень.

Ми вчимося працювати, вчимося навчатися, вчимося адаптуватися, вчимося підтримувати та допомагати, вчимося «жити у війні». Війна повпливала абсолютно на всі сфери нашого життя, завдаючи непоправної шкоди, у тому числі і нашому психічному здоров'ю. Травмуючі ситуації (переживання втрати близької людини або майна, новини про обстріли чи знущення над військовими або мирним населенням, перебування поблизу місць вибухів тощо) спричиняють неабиякий стрес для організму людини, і реакцію на них іноді досить складно передбачити, а з наслідками доведеться справлятися достатньо довго, а мож-

ливо, й впродовж усього життя. Тому збереження психічного здоров'я є надзвичайно актуальним питанням в умовах сьогодення.

Статистика Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) свідчить, що через збройні конфлікти у світі близько 10% людей, які пережили воєнні події, матимуть у подальшому серйозні проблеми з психічним здоров'ям, ще в 10% людей спостерігатимуться поведінкові зміни, які заважатимуть раціональному та ефективному функціонуванню в соціумі [1].

Наслідки війни для психічного здоров'я українців стануть об'єктом подальших більш глибоких наукових розвідок, проте вже сьогодні можна стверджувати, що одними з найпоширеніших негативних проявів, що з'явилися в ході війни, є тривога, депресія, проблеми зі сном; а українські психологи та психотерапевти відмічають збільшення звернень на консультації, що стосуються тривожних і депресивних станів, неконтрольованої агресії чи навіть суїцидальних думок, котрі

супроводжуються переживанням втрати близьких, дому, ідентичності.

У центрі нашої уваги перебуває одна з найбільш вразливих, на нашу думку, категорія населення – молодь. Хоч емоційна сфера в юнацькому віці не настільки нестабільна, як у підлітковому, однак усе ще характеризується підвищеною тривожністю та схильністю до депресивних станів [4]. Тривожність у ранньому юнацькому віці, перш за все, пов'язана із зміною умов повсякденного життя, тобто відчуттям себе фактично в ролі дорослого. Адже перед молодими людьми постає питання вибору орієнтирів подальшого життєвого шляху та пов'язаних із цим труднощів, сумнівів у правильності цього вибору (складання іспитів, ЗНО, обрання ВНЗ).

Як вважає С.М. Дмитрієва, кількість тривожних юнаків і юнок значно збільшилась порівняно з минулим десятиліттям. Тривожність стала більш глибинною й особистісною та особливо проявляється у сфері спілкування з однолітками та вчителями [2].

Зокрема, досліджуючи емоційну сферу осіб юнацького віку, О.П. Сергеєнкова також виявила два основних джерела переживання емоцій і почуттів: навчання та спілкування з однолітками. По відношенню до навчальної діяльності в 59% юнаків спостерігається тенденція домінування позитивного емоційного супроводу, а для 19% характерним є переживання спектра негативних емоцій. Більшість юнаків і юнок має помірний рівень тривожності (47%), проте ті, у кого рівень тривожності високий, пов'язують його з навчальними ситуаціями. Показники фрустрованості як у професійній, так і в особистісній сфері досліджуваних є низькими [3].

Окрім «звичних» переживань щодо професійного самовизначення, в останні декілька років додалась тривога, зумовлена впливом пандемії COVID-19. Опитування, проведене у Великобританії у 2020 році, показало, що

показники тривожності були вищими саме в молоді. Досліджувані вказували на переживання стану пригніченості (18%), розчарування та невизначеності майбутнього (49% опитаних). Дослідження психічного здоров'я в США цього ж року показало, що 53% молоді відчувають тривожність і стрес, пов'язані з новими умовами життя [5].

Одним із ключових факторів сьогодення України, який негативно впливає на психічне здоров'я молоді, є, звісно ж, згадана вище війна. Хоч частково, ми вже адаптувались до теперішніх реалій, проте повноцінно навчатись і жити в таких обставинах – завдання непросте. Адже не завжди, особливо молодим людям, вдається справлятися з емоційними станами, пов'язаними з воєнними діями країни-агресора. Це зумовило напрямок нашого наукового дослідження та перспективи подальших шляхів збереження психічного здоров'я молоді.

Дослідницька процедура проводилась на базі Наукового ліцею Житомирського державного університету імені Івана Франка через рік після повномасштабного вторгнення країни-агресора. Півсотні старшокласників пропонували здійснити самооцінку власних психічних станів (методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів») та у вільній формі доповнити ряд тверджень, що стосуються їх емоційної сфери (було адаптовано проективну методику «Незакінчені речення»).

Результати дослідження показали, що переважна більшість старшокласників має підвищений рівень агресивності: у 11% – це високий рівень, у 61% – середній. Лише у 28% опитаних з усієї вибірки були низькі показники агресивності (рис. 1). Така тенденція пов'язана здебільшого з навчальним процесом («коли багато домашніх завдань», «коли я не встигаю на уроці», «коли мені кажуть, що я недостатньо працюю»), воєнними подіями («коли бомблять наше місто», «коли летять ракети», «коли сирени руйнують мої плани на день») та

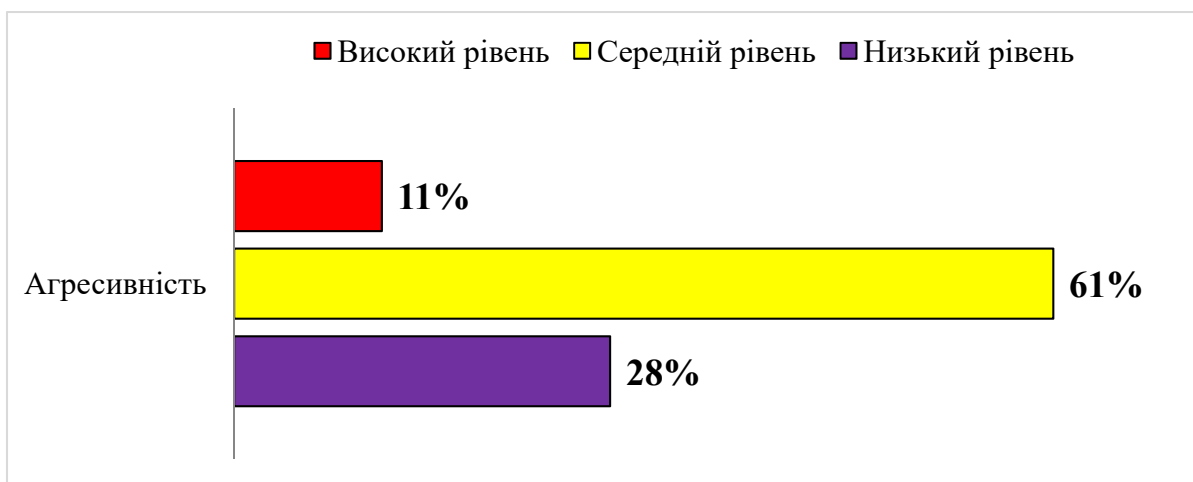


Рис. 1. Показники рівня агресивності юнаків

ситуаціями, що зачіпають самооцінку юнаків та юнок («мені брешуть», «мене не чують», «мене не сприймають серйозно», «мене образили»).

Низький та середній рівень фрустрації має однакова кількість опитаних – по 46%, у той час як високий рівень має найменша кількість учнів – 8% (рис. 2). Це може свідчити про реалістичність оцінки власного психічного стану по відношенню до навколишніх умов, тобто очікування та дійсність різняться в небагатьох старшокласників.

Під час аналізу блоку на визначення рівня ригідності було виявлено, що 66% старшокласників мають середній рівень ригідності, що вказує на труднощі, пов'язані з навичками переключатись і пристосовуватись до нових умов навчання (адаптаційний період у новому закладі, воєнний стан, змішаний формат навчання). У 17% опитаних спостерігався низький рівень ригідності, однак така ж кількість має високі показники (рис. 3).

Обробляючи результати за шкалою тривожності, вдалось з'ясувати, що переважна більшість учнів (57%) має середній рівень три-

вожності, у 37% – тривожність низька, і всього в 6% – високий рівень тривожності (рис. 4).

Отримані результати свідчать, що з кожного психічного стану домінують середні показники, і це, за нашим припущенням, вказує на нестабільність таких станів, які під впливом негативних чинників (у тому числі подальше розгортання воєнних подій) можуть підвищитися. Адже якщо аналізувати спектр ситуацій, які викликають тривожність у молодих людей, на перший план (35%), підтверджуючи нашу гіпотезу, виходять події, пов'язані з війною або з конкретними особами в цій війні («повітряні тривоги», «вимкнення світла», «відсутність зв'язку, коли лунає сирена», «нав'язливі думки через війну», «смерть людей», «хвилювання за життя та здоров'я рідних під час ракетних обстрілів», «фізичне знущання з військових», «гарне здоров'я путіна», «боюся опинитись під завалами», «незрозуміло, як жити далі через війну», «звуки сирен», «боюся не почути тривогу та вчасно не зреагувати») (рис. 5).

Звісно, доволі високий відсоток тривожних ситуацій (28%) для юнаків і юнок становлять

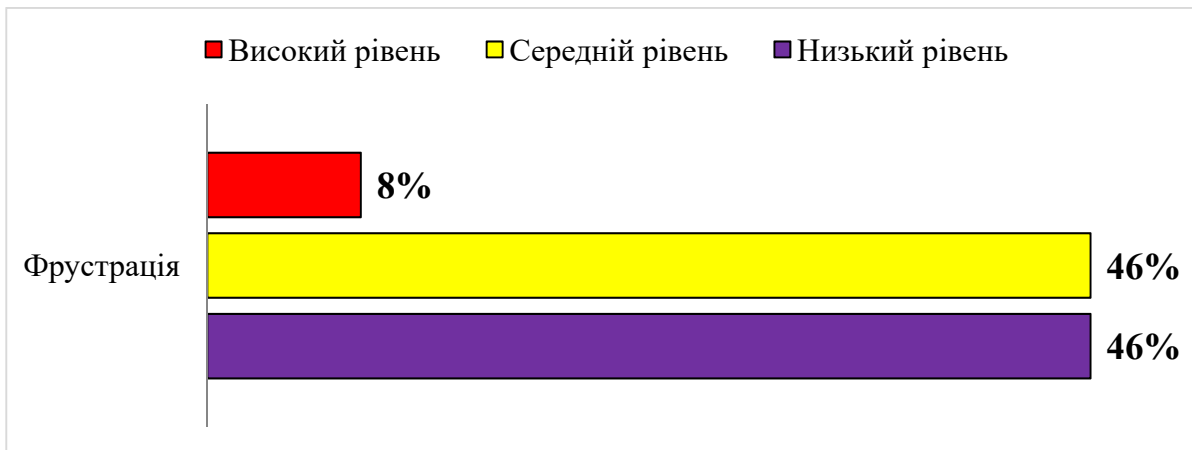


Рис. 2. Показники рівня фрустрації юнаків

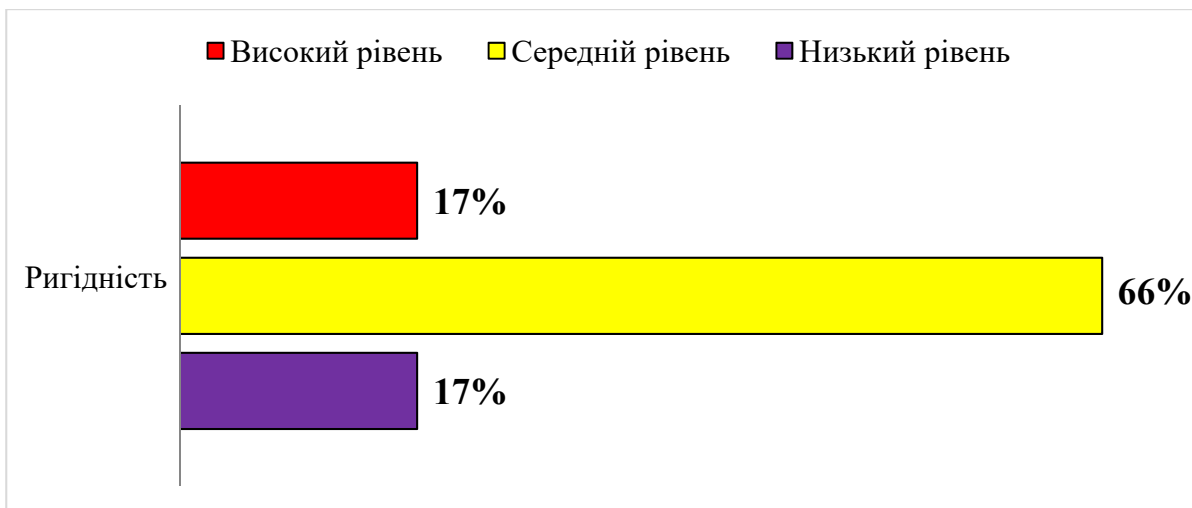


Рис. 3. Показники рівня ригідності юнаків

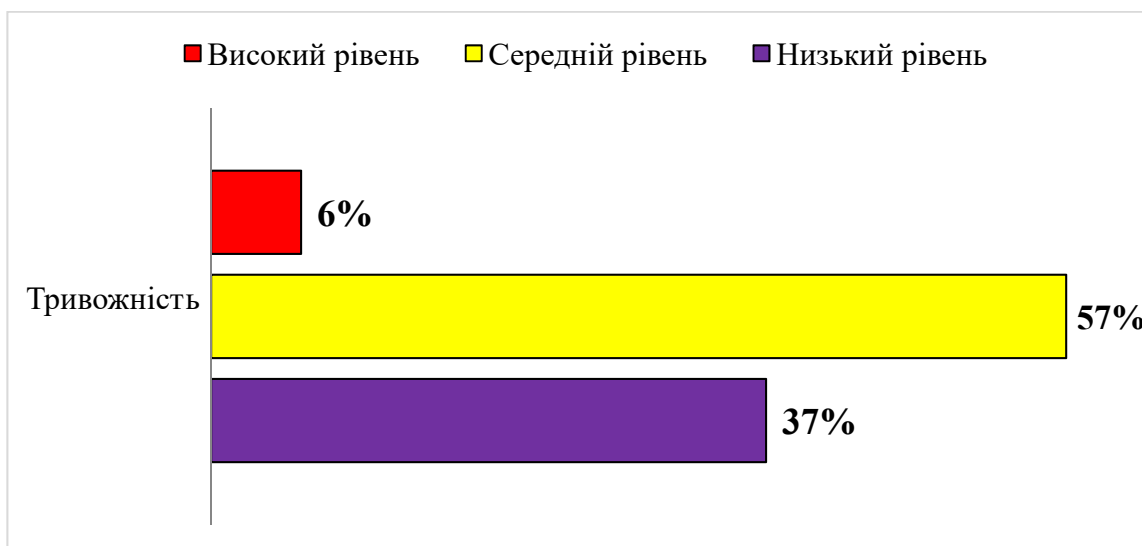


Рис. 4. Показники рівня тривожності юнаків

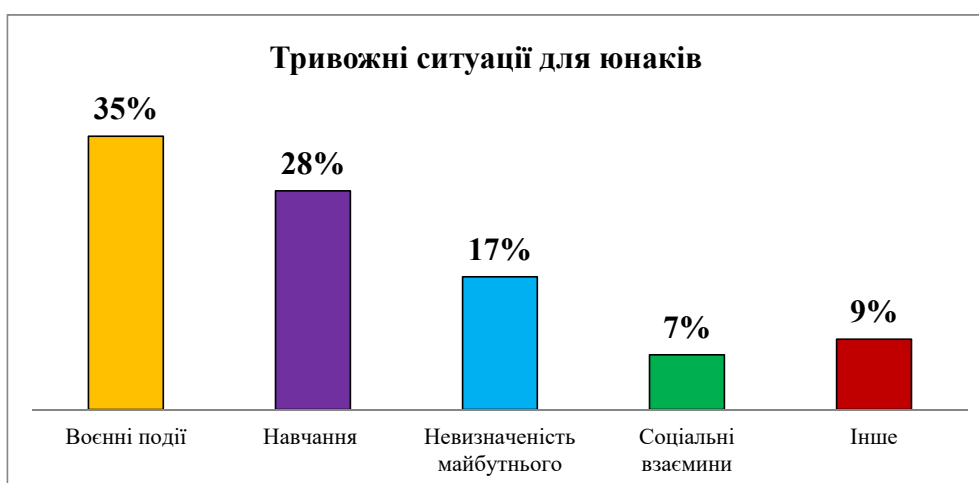


Рис. 5. Ситуації, які викликають тривожність у юнаків

події, що стосуються школи та безпосередньо процесу навчання, є «типовими» переживаннями в цьому віці («домашні завдання», «багато матеріалу для самостійного опрацювання», «складна тема чи контрольна», «сварки з батьками через оцінки», «екзамени», «відповідь біля дошки», «виступи перед класом», «запізнення в школу»).

У 17% молоді тривожність пов'язана з ситуаціями невизначеності щодо майбутнього («ситуації пов'язані з вибором, коли на мене покладають забагато очікувань», «майбутнє», «коли я не знаю заздалегідь, що буде далі», «незнайомі люди», «коли я не бачу виходу», «ситуації, що загрожують моєму успіху», «коли недостатньо коштів», «публічні виступи», «коли щось іде не за планом», «коли ситуація виходить з-під контролю», «коли я не знаю, що робити»).

Тривожність у ранньому юнацькому віці також стосується і взаємин із соціальним ото-

ченням (друзі, сім'я), а саме виникнення непорозумінь та конфліктів («сварки з батьками», «труднощі в родині», «коли на екрані телефону бачу дзвінок від мами», «коли ми конфліктуємо з друзями») – 7% опитаних. Однак, одним із найбільших страхів молоді наразі (за результатами проведеного дослідження) є саме страх втрати близьких, тому що в когось батьки на передовій, хтось безпосередньо бачив влучання чи руйнування будівель, хтось втратив рідних і боїться, що це повториться знову.

Ми припускаємо, що саме страх втратити близьку людину зумовлює бажання більше часу проводити з рідними, і тому більшість ситуацій, що викликає радість в учнів, пов'язані саме із взаєминами з родиною чи друзями (60%). Це підтверджують відповіді стосовно того, як змінились стосунки з однокласниками та друзями з початком війни: у 46% опитаних відносини покращились, 22% вказують, що не змінились, і в 32% опитаних стосунки стали гіршими,

проте це пов'язується з переїздом друзів за кордон (рис. 6).

Оцінюючи власні емоції та почуття, юнаки та юнки складно їх диференціювали, про що свідчить полярність та узагальнення відповідей: «чудові», «радісні» – «сумні». Проте, аналіз конкретних емоційних переживань показує їх залежність від багатьох факторів. Так, радість старшокласникам приносять особисті захоплення («коли я граю», «коли сходила в басейн чи спортзал», «малювання») або ж сам факт наявності вільного часу, що не обтяжується уроками або іншими завданнями. Варто відмітити, що частину учнів (8%) відверто тішать новини, пов'язані з втратами та нещастями країни-агресора («мені радісно, коли горить ворог», «радію, коли в них втрати на фронті», «коли палає техніка ворожа»), що є зрозумілою реакцією в умовах воєнного стану.

Почуття ж суму в половини досліджуваних (48%) знову-таки пов'язані з війною («мені сумно від того, що в країні війна», «від повітряних тривог», «гинуть люди», «ще далеко перемога», «що люди не ідуть у сховище, знецінюючи своє життя»). Чимала частина відповідей учнів щодо того, у яких ситуаціях вони відчувають сумно, стосується почуття низької самооцінки та невпевненості в собі («я невдаха»,

«про мене забувають», «мені самотньо») – 30%, а також переживань про подальше життя («скоро доросле життя», «я не знаю, чого хочу від майбутнього») – 22%.

Аналіз відповідей молодих людей стосовно того, як вони піклуються про своє психічне здоров'я в умовах війни, показав, що справлятися з депресивними та негативними думками, тривожністю їм допомагає заняття улюбленою справою (35%). Для когось це більш творчі види діяльності, такі як малювання, читання, музика, а хтось, навпаки, робить акцент на фізичних навантаженнях на організм – спорт, прибирання, фізична праця (рис. 7).

Взаємостосунки з соціальним оточенням неминуче впливають на життя особистості на всіх вікових етапах, тому хоч і юнаки та юнки чи не найбільше тривожаться щодо того, як складуться в них відносини з родиною та друзями, вони прагнуть проводити час у колі близьких людей. Таким чином, друге місце в рейтингу «заспокійливих» посідає спілкування з однолітками та батьками – обійми, перебування поруч, розмови допомагають покращити психічне здоров'я молодих людей (33%).

Слід зауважити, що міра насиченості спілкування з соціумом у всіх різна. Тому 13% старшокласників впоратись із тривожністю



Рис. 6. Взаємини юнаків з однолітками / друзями під час війни



Рис. 7. Методи підтримки юнаками свого психічного здоров'я під час війни

допомагає саме усамітнення, перебування наодинці з собою. Частина опитаних влаштує компанія когось із домашніх тварин (8%).

Отже, ми з'ясували, що воєнні події надто сильно вплинули на життя юнаків, адже найбільш тривожні ситуації для них – це ті, що пов'язані саме з війною – 39% опитаних. Звичайно ж, високий відсоток тривожності (28%) займають події шкільного життя, що є типовим для раннього юнацького віку, які знаходять своє відображення в навчанні. Також тривожність у старшокласників пов'язана з ситуаціями невизначеності щодо майбутнього та особливостями взаємовідносин із соціумом, а саме з родиною, однолітками. Страх втрати близьких людей посилює прагнення проводити більше часу в колі сім'ї та друзів і зумовлює переоцінку цінностей: частина молодих людей вказує на те, що стосунки налагодились і стали більш ціннісними та міцними.

Старшокласники зазначають, що їхні негативні переживання, сум і страхи в основному стосуються саме війни. Учні вказують, що ситуація в країні заважає почуватися їм більш щасливими, тому що в багатьох у зоні активних бойових дій знаходяться рідні, а хтось безпосередньо став свідком чи учасником руйнувань або влучань, і це, безумовно, доволі травматичний досвід для молодого покоління. Психічні стани юнаків і юнок є нестабільними та гнучкими до впливу навколишнього середовища.

Збереження та підтримка свого психічного здоров'я лежить у площині занять улюбленими справами, проведення часу з близькими людьми чи домашніми тваринами, усамітнення.

Проведене дослідження не претендує на повноту та вичерпність розкриття проблеми. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються в пошуках дієвих та ефективних методів підтримки та самодопомоги в ситуаціях невизначеності та тривожності, пов'язані з війною.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я : [веб-сайт]. URL: <https://www.who.int/> (дата звернення: 20.02.2023).
2. Дмитрієва С.М. Діагностика і корекція тривожності старшокласників. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації : реалії, проблеми та перспективи* : матеріали п'ятої Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І.В. Саух. Київ, 2011. С. 345–349.
3. Сергєєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 243–247.
4. Craig G.J., Baucum D. *Human Development (9th Edition)* Prentice Hall. PTR : Pearson College Div, 2001. 736 p.
5. Lai J., Ma S., Wang Y., Cai Z., Hu J., Wei N. et al. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *Netw JAMA*. 2020. № 3(3). P. 569–583.