

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЮНАЦТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ: ВИВЧЕННЯ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ Й ДЕПРЕСІЇ

MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE DURING WAR: STUDYING LEVELS OF ANXIETY AND DEPRESSION

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічного напруження серед молоді України в умовах повномасштабної війни, що створює серйозні ризики для збереження психічного здоров'я покоління, яке формує майбутнє країни. Утрата безпеки, соціальна нестабільність і невизначене майбутнє істотно підвищують ризики виникнення тривожних і депресивних станів. Юнацький вік є чутливим періодом розвитку, коли особистість зазнає інтенсивних внутрішніх і зовнішніх трансформацій, а тривалий стресовий вплив війни, утрата базового відчуття безпеки й невизначеність майбутнього значно посилюють ризики розвитку тривожних і депресивних розладів. Метою статті є визначення рівнів тривожності й депресії серед осіб юнацького віку в умовах воєнного стану, а також виявлення гендерних відмінностей у прояві цих станів. Методи дослідження включали як теоретичні, так й емпіричні (аналіз, синтез, статистично-математичні).

Результати засвідчили, що субклінічні прояви тривоги виявлено в 43,51% чоловіків і 46,52% дівчат, а клінічні – у 29,17% чоловіків і 35,15% дівчат. Щодо вираженості депресії також встановлено високі показники прояву субклінічних ознак у 37,48% чоловіків і 51,27% жінок, а клінічні прояви мають 18,26% хлопців і 24,48% дівчат. Отримані дані свідчать про вищу емоційну вразливість дівчат у період війни й потребу в розробленні диференційованих психопрофілактичних заходів. Результати підкреслюють необхідність системної психологічної підтримки молоді в умовах війни з урахуванням міждисциплінарного підходу до збереження ментального благополуччя. Загострюється потреба в системному впровадженні програм психологічної підтримки, зниженні тривожності, розвитку емоційної стійкості й забезпеченні доступу до психологічної допомоги в освітньому середовищі. Необхідно також урахувати гендерні відмінності під час планування інтервенцій, аби ефективно реагувати на виклики сучасної кризи.

Ключові слова: особи юнацького віку, молодь, тривога, депресія, ментальне здоров'я, воєнний стан, благополуччя, психічні розлади, особистість, індивідуально-психологічні особливості.

The relevance of this study stems from the increasing psychological strain among Ukrainian youth amid the full-scale war, which poses serious risks to the mental health of the generation shaping the country's future. The loss of safety, social instability, and uncertainty about the future significantly elevate the risks of developing anxiety and depressive disorders. Adolescence is a sensitive period of development, during which the individual undergoes intensive internal and external transformations. Prolonged exposure to war-related stress, the loss of a basic sense of security, and an unpredictable future greatly exacerbate vulnerability to mental health issues. The purpose of this article is to identify the levels of anxiety and depression among young people under martial law, as well as to reveal gender differences in the manifestation of these states. The research methodology included both theoretical and empirical approaches (analysis, synthesis, and statistical methods).

The results showed subclinical manifestations of anxiety in 43.51% of male and 46.52% of female respondents, while clinical levels were identified in 29.17% of males and 35.15% of females. In terms of depression, subclinical symptoms were found in 37.48% of males and 51.27% of females, while clinical depression was reported in 18.26% of male and 24.48% of female participants. These findings highlight a higher emotional vulnerability among young women during wartime and the need for differentiated psycho-preventive interventions.

The results emphasize the urgent need for systematic psychological support for youth during wartime, taking into account an interdisciplinary approach to maintaining mental well-being. There is an increasing demand for comprehensive psychological support programs, anxiety reduction strategies, the development of emotional resilience, and ensuring access to mental health services within the educational environment. It is also essential to consider gender-specific differences when designing interventions to respond effectively to the challenges of the current crisis.

Key words: adolescents, youth, anxiety, depression, mental health, martial law, well-being, psychological disorders, personality, individual psychological traits.

УДК 159.9:616.89-008.441.1-053.6(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.6>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Пасхін Г.І.

аспірант кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет

Повномасштабна війна, що триває на території України, стала потужним дестабілізуючим чинником, який глибоко вплинув на всі аспекти суспільного життя, включаючи психічне здоров'я населення. Особливо вразливою до впливу воєнних дій виявилася молодь – генерація, яка ще перебуває в процесі становлення ідентичності, формування світогляду, системи цінностей і соціальних орієнтирів. Юнацький вік, що охоплює період від 18 до 25 років, є критично чутливим до психотравматичних факторів, зокрема до тривалого стресу,

утрати безпеки, соціальної ізоляції, невизначеності майбутнього та загроз життю і здоров'ю.

У наукових дослідженнях останніх років усе частіше акцентується увага на зростанні рівнів тривожності, депресії, соматизації, емоційного вигорання й інших психоемоційних порушень серед молоді в умовах кризових подій, зокрема в умовах війни. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 20% молодих людей у світі переживають психічні розлади, а війна лише поглиблює цю проблему, підвищу-

ючи ризики для ментального благополуччя. Зростає кількість звернень по психологічну допомогу, а також виявляються латентні або субклінічні форми тривожних і депресивних розладів, які можуть прогресувати за відсутності належного контролю [4; 11].

Незважаючи на це, в українському науковому просторі все ще недостатньо системних емпіричних досліджень, присвячених вивченню психічного та психологічного стану здоров'я саме юнацької вікової групи у воєнних умовах. Особливо актуальним є вивчення рівнів тривожності й депресії з урахуванням гендерних відмінностей, адже психологічне реагування на стресові події в хлопців і дівчат має свої особливості й механізми. Це дає змогу глибше зрозуміти психоемоційні потреби молоді, розробити диференційовані профілактичні програми та підвищити ефективність психосоціальних інтервенцій.

У зв'язку з цим виникає нагальна потреба в емпіричному вивченні рівнів тривожності й депресії в осіб юнацького віку, які проживають в умовах воєнного стану. Виявлення характеру цих проявів, їх частотності та глибини є ключовим для розроблення комплексних стратегій підтримки ментального здоров'я молоді в умовах затяжної воєнної кризи.

Метою статті є визначення рівнів тривожності й депресії серед осіб юнацького віку в умовах воєнного стану, а також виявлення гендерних відмінностей у прояві цих станів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз включає огляд наукових публікацій, для емпіричного дослідження обрано психодіагностичну методiku – госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS), яка дає змогу оцінити ступінь вираженості тривожних і депресивних симптомів у респондентів [5].

Вибірку дослідження становили 207 осіб у віці 18–25 років, із яких 83 особи чоловічої статі (ГП1) та 124 особи жіночої статі (ГП2).

У контексті глобальних воєнних конфліктів і соціальних потрясінь вивчення ментального здоров'я молоді набуло особливої актуальності, оскільки саме ця вікова група є водночас найвразливішою та найбільш динамічною в психосоціальному розвитку. Юнацький вік супроводжується активною формо-будовою ідентичності, становленням самосвідомості, формуванням життєвих орієнтирів і соціальних стратегій. Наявність хронічного стресу, характерного для умов воєнного стану, ускладнює ці процеси, посилюючи ризик виникнення афективних розладів і порушень психоемоційного функціонування.

Упродовж останніх десятиліть ця проблематика психологічної стійкості, тривожності, депресивних станів у молодіжному середовищі активно досліджувалася в працях багатьох зарубіжних науковців. Так, В. Франкл наголошував на важливості пошуку смисложиттєвих орієнтирів у подоланні екзистенційної кризи в умовах страждання як умови збереження психічної рівноваги; А. Анто-

нівський, автор концепції «salutogenesis», розглядав «смыслову узгодженість» як провідний механізм опору стресу та збереження психологічної інтегрованості; Дж. Бонанно досліджував феномен резилієнтності й здатності особистості до психологічного відновлення після травматичних подій, зберігаючи функціональність; М. Селігман підкреслював значення позитивної психології та навченої оптимістичності в умовах невизначеності як протипази депресогенним когнітивним схемам. Значну увагу психічним наслідкам війни серед молоді в контексті збройних конфліктів, вивчаючи вплив бойових дій, утрат, переміщення й соціальної нестабільності на формування тривожних і депресивних симптомокомплексів, приділяли також К. Ворд, Д. Лопез, Т. Нортон та інші дослідники [1; 3; 7; 10].

В українській науковій традиції питання збереження ментального здоров'я в умовах соціальної нестабільності й збройного конфлікту розглядалися в працях Ю. Асєєвої, Н. Дубровіної, С. Діхтяренка, І. Зверєвої, Л. Мороз, Н. Пилипенко, Т. Титаренко, С. Максименка, Л. Сохань, Н. Суполкіної, С. Уварової, які акцентували увагу на психотравмувальних чинниках, що впливають на молодь, а також на ролі соціальної підтримки, когнітивних установок та особистісної зрілості в подоланні стресу. У центрі цих напрацювань – психотравмувальні чинники війни, утрата базової безпеки, наслідки вимушеної міграції, а також механізми психологічного захисту, роль соціальної підтримки, особистісна зрілість і когнітивні установки у формуванні адаптаційної відповіді молоді на кризові ситуації [2; 6; 8; 9].

Однак, незважаючи на все більший інтерес до тематики ментального здоров'я в умовах війни, систематизованих емпіричних даних щодо рівнів тривожності й депресії серед осіб юнацького віку в українському соціокультурному контексті все ще недостатньо. Особливо брак таких досліджень спостерігається щодо порівняльного аналізу за гендерною ознакою, вивчення глибини клінічних і субклінічних проявів емоційних розладів у молодіжному середовищі.

З огляду на вищезазначене, у дослідженні здійснена спроба емпірично оцінити психоемоційний стан молоді в умовах воєнного стану в Україні, зокрема виявити рівні тривожності й депресії серед юнаків і дівчат. Такий підхід дав змогу не лише зафіксувати фактичні показники психічної дезадаптації, а й визначити особливості емоційної вразливості молоді в умовах затяжної воєнної кризи.

Подальший аналіз зосереджується на порівняльному розгляді отриманих емпіричних даних, що відображають актуальний стан психоемоційного благополуччя молоді в умовах воєнного стану.

Результати дослідження ступенів прояву тривоги й депресії серед юнацької молоді у двох групах порівняння (ГП1 – юнаки, ГП2 – дівчата) наведено на рис. 1 і 2.

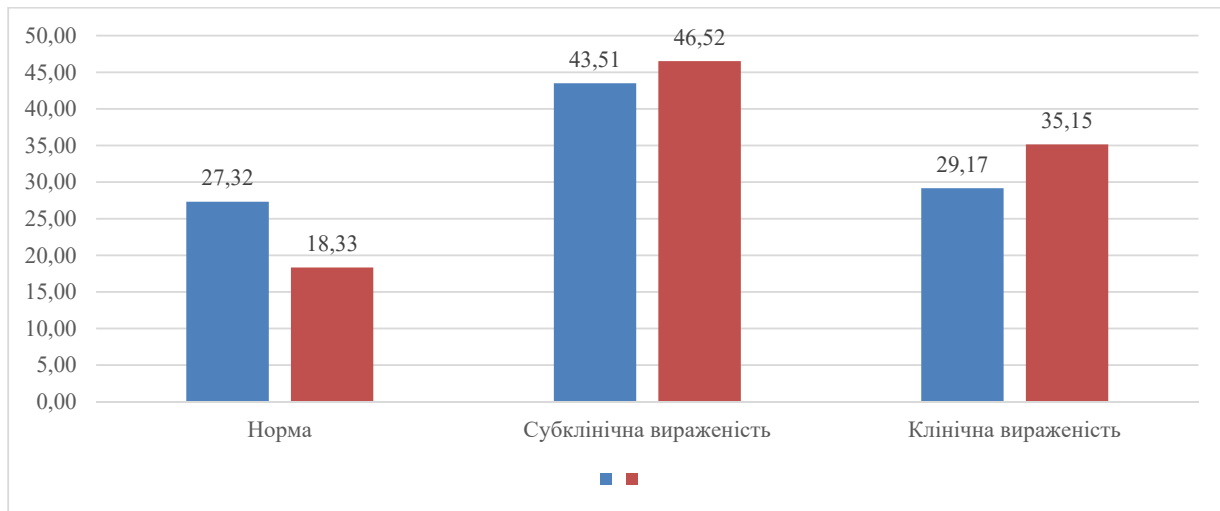


Рис. 1. Прояви тривоги серед молоді

Аналіз отриманих результатів показав, що рівень тривожності в межах норми (0–7 балів) спостерігається у 27,32% юнаків (ГП1) та лише у 18,33% дівчат (ГП2). Цей факт свідчить про те, що чоловіки юнацького віку в умовах війни демонструють відносно нижчий рівень тривожності порівняно з жінками. Таке співвідношення може пояснюватися особливостями гендерної соціалізації, адаптивними механізмами або зовнішньою поведінковою стриманістю.

Субклінічна вираженість тривожності (8–10 балів), яка є індикатором підвищеного, але ще неклінічного рівня емоційного напруження, виявлена в 43,51% юнаків і 46,52% дівчат. Такий майже розподіл між групами підтверджує припущення, що помірна тривожність є типовою реакцією юнацького віку на хронічну нестабільність, втрати й загрозу майбутньому, незалежно від статі.

Водночас клінічно виражена тривожність (11 і більше балів) частіше виявляється серед

дівчат – 35,15% проти 29,17% у групі юнаків, це узгоджується з результатами попередніх досліджень, які свідчать про вищу емоційну чутливість жінок до травматичних подій, зокрема в ситуаціях невизначеності, втрати й соціального навантаження. Еволюційно зумовлена більша емпатійність, гормональні зміни та соціальні очікування (включаючи турботу про сім'ю) можуть посилювати тривожні реакції в жінок.

Узагальнюючи, варто зазначити, що лише кожен четвертий юнак і приблизно кожна шоста дівчина мають нормальний рівень тривожності, тоді як більшість молоді демонструє субклінічні або клінічні ознаки підвищеної тривоги, що є вагомим індикатором психоемоційного навантаження на молоде покоління в умовах воєнного стану.

Проводячи емпіричне дослідження рівня депресії в осіб юнацького віку, ми встановили такі прояви депресії (рис. 2).

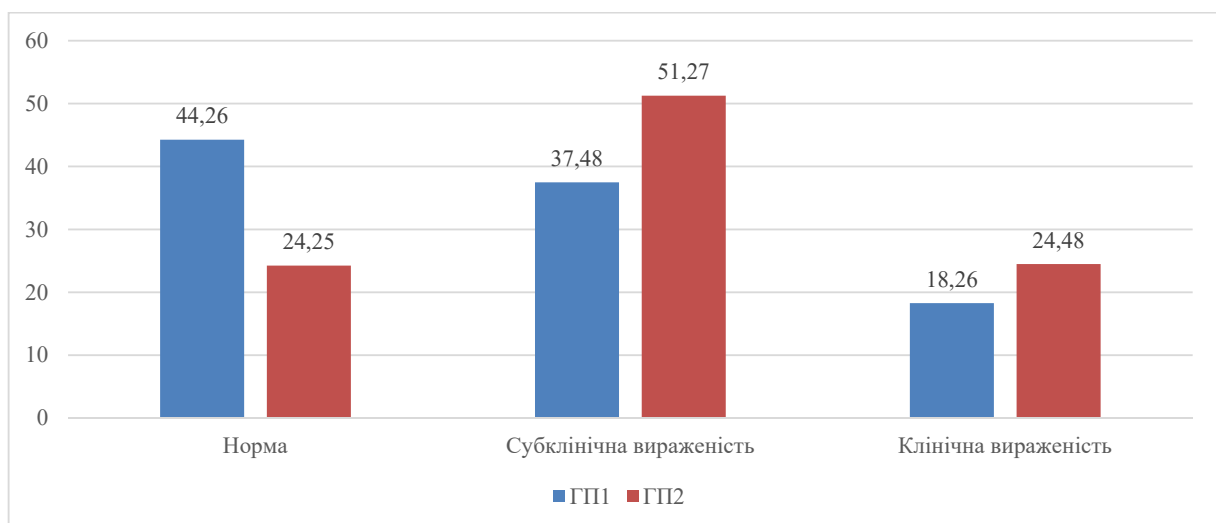


Рис. 2. Прояви депресивних симптомів у молоді

Продовжуючи аналіз результатів емпіричного дослідження, доцільно звернути увагу на проявлений високий рівень субклінічних депресивних симптомів, що виявлено більше ніж у половині дівчат (51,27%) і понад третини юнаків (37,48%). Цей рівень не завжди супроводжується очевидними клінічними проявами, однак характеризується хронічною втомою, емоційним виснаженням, зниженням енергії, мотиваційною апатією та відчуттям безнадії. У динаміці такі стани можуть трансформуватися в повноцінні депресивні розлади, особливо за відсутності психологічної підтримки або в умовах збереження чинників хронічного стресу.

Суттєвим є й співвідношення клінічно вираженої депресії: 18,26% у юнаків і 24,48% у дівчат. Ці дані дають змогу говорити про серйозний ризик формування глибоких афективних розладів, які вже на цьому етапі можуть супроводжуватися характерними симптомами: дезорганізацією сну, розладами харчування, емоційною «знебарвленістю», порушенням уваги, ідеями марності життя. Особливо загрозливо виглядає ситуація в групі дівчат, де рівень клінічно значущих проявів майже на третину перевищує показник хлопців.

Ще один важливий аналітичний акцент полягає в тому, що тільки 24,25% дівчат і 44,26% юнаків мають рівень депресії в межах норми. Це означає, що більшість опитаних респондентів тією чи іншою мірою переживають симптоми депресивного спектра, що не лише негативно впливає на їхнє емоційне благополуччя, а й може ускладнювати адаптаційні процеси, знижувати рівень академічної, соціальної та міжособистісної активності.

Варто враховувати й соціально-культурні детермінанти цих проявів. У структурі чоловічої ідентичності домінує установка на стриманість, емоційну витримку і самоконтроль. Через це хлопці можуть недооцінювати або ігнорувати свої симптоми, що ускладнює їхнє своєчасне виявлення й корекцію. Водночас дівчата, як правило, мають вищу здатність до саморефлексії та емоційної експресії, що сприяє більш відкритому прояву дистресу, але й указує на вищу психоемоційну вразливість.

Отже, психоемоційна картина юнацтва в умовах воєнного стану характеризується переважанням депресивних тенденцій різного ступеня вираженості. З огляду на складну політичну й соціальну ситуацію, ці стани можуть мати кумулятивний характер, поглиблюючись із кожною новою хвилею стресових подій: утрату близьких, переселенням, перериванням навчання, невизначеністю майбутнього.

Отже, близько 45–50% респондентів обох груп перебувають на межі психоемоційного виснаження, що вже впливає на їхню здатність до ефектної адаптації та може провокувати вторинні психічні стани. Клінічна тривожність і депресія, зафіксовані в понад третині дівчат і чверті хлопців, вимагає цілеспрямованого втручання: орга-

нізації психопрофілактичної допомоги, програм стрес-менеджменту, розвитку емоційної регуляції та навичок подолання тривожних і депресивних станів.

Важливо враховувати також вплив гендерних норм: юнаки можуть бути не схильними до відкритого прояву емоцій чи звернення по допомогу через очікування соціальної витривалості й сили, тоді як дівчата легше виражають тривогу й депресивні стани, що може підвищувати об'єктивність діагностичних результатів, але й указує на потребу в чутливих підходах до обох статевих груп.

Результати дослідження потребують подальшого міждисциплінарного осмислення, а також розроблення адресних програм превенції, орієнтованих на виявлення та подолання депресивних симптомів, з урахуванням гендерної специфіки, індивідуального рівня стресостійкості, соціального середовища й доступності допомоги. Водночас необхідним є впровадження психоосвітніх кампаній, які зменшують стигматизацію психічних труднощів і заохочують молодь звертатися по кваліфіковану психологічну підтримку.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють нагальну потребу розвитку системи психосоціальної підтримки молоді в умовах війни з урахуванням гендерних відмінностей, особистісної вразливості й рівня емоційного напруження, що стане підґрунтям для формування адаптивного потенціалу та збереження ментального здоров'я покоління, яке постає перед історичним викликом.

З огляду на отримані дані, визначаємо такі перспективні напрями подальшого дослідження:

Розроблення та впровадження диференційованих програм психопрофілактики з урахуванням гендерних відмінностей у переживанні й вираженні емоцій. Особливої уваги потребують дівчата, які виявили вищу схильність до клінічних проявів депресії та тривожності.

Інтеграція психологічної підтримки в систему освіти через створення кризових психологічних служб у навчальних закладах, які надаватимуть своєчасну допомогу, проводитимуть регулярний моніторинг психічного здоров'я й організовуватимуть просвітницькі заходи.

Формування навичок емоційної регуляції та стресостійкості шляхом упровадження тренінгових програм, груп підтримки й психоедукаційних курсів для молоді. Актуальними є теми: робота з тривогою, розвиток позитивного мислення, подолання апатії та мобілізація внутрішніх ресурсів.

Створення національної програми ментального здоров'я молоді, адаптованої до умов війни, яка б об'єднала зусилля освітніх, медичних, соціальних і волонтерських структур і була б спрямована на запобігання ескаляції емоційних розладів у юнацькому віці.

Посилення наукових досліджень у сфері ментального здоров'я молоді з акцентом на вивчення динаміки психологічної адаптації в післявоєнний період, взаємозв'язку психоемоційних розладів

з особистісними рисами й соціальними детермінантами.

Урахування культурно-ціннісного контексту під час створення програм допомоги: важливо базувати інтервенції на засадах гуманістичної психології, ідеї смислу, підтримки духовних орієнтирів, які зміцнюють психологічну витривалість у кризові періоди.

Налагодження міжнародної співпраці з метою обміну досвідом, залучення доказових іноземних практик підтримки молоді в зонах конфлікту та адаптації їх до українських реалій.

У довгостроковій перспективі саме системна робота в напрямі формування психологічної культури, доступності допомоги й соціальної згуртованості створює підґрунтя для стійкого відновлення та розвитку молодого покоління в умовах сучасних викликів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонівський А. Пережити кризу та залишитися здоровим. Як справлятися зі стресом. Київ : Укрмедкнига, 2020. 264 с.
2. Асєєва Ю.О., Возний Д.В., Тарасенко Н.С. Прояви посттравматичного стресового розладу серед цивільного населення півдня. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2024. № 11(53). С. 1197–1207. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1197-1207](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1197-1207).
3. Бонанно Дж. Потужність психологічної стійкості. Як долати втрати, травми, трагедії. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. 320 с.
4. Звіт ЮНІСЕФ: Mental Health of Young People in Conflict Settings. UNICEF, 2023. URL: <https://www.unicef.org/reports/mental-health-conflict-youth-2023>.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навчальний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Мороз Л.І., Діхтяренко С.Ю. Психологічний супровід постраждалих від війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни* : матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 21 квітня 2023 р. / ред. кол. : О.О. Андрусик та ін. Умань, 2023. С. 11–15.
7. Селігман М. Учитись оптимізму. Київ : Наш формат, 2018. 312 с.
8. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: сучасний соціально-психологічний контекст. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 12. С. 2–10.
9. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.Н. Психологічна допомога в кризових ситуаціях : практичний посібник / за заг. ред. С.Г. Уварової, Н. Пилипенко, Н. Суполкіної. Київ : ПВНЗ «МІГП», 2016. 248 с.
10. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: Психолог у концтаборі. Київ : Наш формат, 2022. 208 с.
11. WHO. Mental health in emergencies. World Health Organization, 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>.