

РЕФЕРАТ

до магістерської роботи

«ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ»

Виконавець:

студентка 2. (6) курсу, групи 61П
факультету економіки та
управління підприємництвом

Корженко Вікторія Олегівна

/підпис/

Науковий керівник

Доктор психологічних наук,
професор кафедри МППП

Асєєва Юлія Олександрівна

/підпис/

Актуальність роботи Тема ментального здоров'я молоді під час воєнного стану є надзвичайно актуальною і значущою в контексті сучасного світу, оскільки воєнні конфлікти та кризові ситуації все частіше стають реальністю для численних країн. Молодь, знаходячись у періоді активного фізичного, психологічного та соціального розвитку, є особливо вразливою до впливу стресових ситуацій, таких як війна або воєнний стан. Важливо враховувати, що молоді люди переживають не лише особистий стрес, а й носять на собі вагу загальної ситуації в країні. Війна вносить непередбачувані зміни у їхнє оточення, навчання, родинні відносини та майбутнє загалом. Ці стресові фактори можуть значно погіршити ментальне їх здоров'я, призводячи до розвитку психічних розладів, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем.

Актуальність теми також підкріплюється недостатнім рівнем наукових досліджень, присвячених впливу воєнних дій саме на ментальне здоров'я молоді. Особливу увагу слід приділити вивченню факторів, що впливають на адаптацію, та ефективності різних психологічних інтервенцій. Результати цієї роботи сприятимуть розробці рекомендацій щодо покращення психологічного стану молоді в умовах тривалого стресу та посилення ролі профілактики психічних розладів в освітніх і соціальних установах. У перспективі це сприятиме загальному зміцненню ментального здоров'я нації, що є основою її сталого розвитку.

Метою є вивчення впливу військового стану на ментальне здоров'я особистості, теоретичне дослідження факторів, що мають негативний вплив на ментальне здоров'я, та практичне дослідження особливостей ментального здоров'я молоді під час воєнного стану.

Об'єкт дослідження: ментальне здоров'я молоді.

Предмет особливості ментального здоров'я молоді в умовах воєнного стану.

Завдання. Визначити підходи до розуміння поняття ментального здоров'я та його складові. Визначити особливості ментального здоров'я молоді

та дослідити фактори, що на нього впливають під час воєнного стану. Виділити психологічні механізми адаптації до стресових ситуацій. Провести емпіричне дослідження ментального здоров'я молоді в умовах воєнного стану. Розробити пропозиції щодо психологічної підтримки молоді в умовах воєнного конфлікту й виокремити заходи для збереження та підтримки ментального здоров'я.

Методи дослідження У ході виконання магістерської роботи були використані як теоретичні, так і емпіричні методи дослідження. Теоретична частина включала аналіз та синтез наукової зарубіжної і вітчизняної літератури, порівняння та співставлення різних наукових точок зору, класифікацію інформації за певними критеріями та узагальнення вивченої інформації. Емпірична частина дослідження базувалася на застосуванні ряду психодіагностичних методик, зокрема «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWBi», тесту на визначення рівня стресу Ю. В. Щербатих, методики «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» (В. В. Hart) та методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Для обробки отриманих даних використовувався математико-статистичний аналіз, зокрема коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена). Аналіз результатів проводився із застосуванням комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS (версія 22.0).

Структура та обсяг роботи включає теоретичну частину, обговорення результатів проведеного дослідження, а також рекомендації щодо покращення ментального здоров'я. Загальний об'єм роботи – 117 сторінок, об'єм основної частини роботи складає – 95 сторінок, проілюстрований 7 малюнками та 13 таблицями. Список використаної літератури містить 91 джерело.

Основний зміст роботи

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет; викладено відомості про методи дослідження, висвітлено теоретичне та практичне значення роботи.

У першому розділі «Теоретичні засади вивчення ментального здоров'я у осіб юнацького віку», зокрема, розглянуто поняття ментального здоров'я, його сутність, структуру та складові. Було проаналізовано, що ментальне здоров'я включає емоційний, когнітивний, поведінковий аспекти, а також здатність людини адаптуватися до змін, підтримувати гармонійні стосунки та ефективно долати стресові ситуації. Особливу увагу приділено взаємозв'язку між психологічним, соціальним і біологічним рівнями ментального здоров'я.

Визначено специфіку ментального здоров'я молоді, враховуючи особливості юнацького віку. Підкреслено, що цей період є важливим етапом формування особистості, який супроводжується високою емоційною вразливістю, посиленою потребою у соціальній підтримці, розвитком самосвідомості та індивідуальних цінностей. Було акцентовано на ролі соціальних зв'язків, підтримки з боку сім'ї, ровесників і шкільного середовища у збереженні ментального здоров'я юнаків та дівчат.

Було проаналізовано фактори ризику, які негативно впливають на ментальне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. Зокрема, розглянуто такі чинники, як тривалість і інтенсивність стресових подій, травматичні переживання, пов'язані з втратою близьких, вимушеним переміщенням, руйнуванням звичного способу життя, а також обмеження у доступі до ресурсів психологічної підтримки. Окремо акцентовано увагу на впливі невизначеності майбутнього, інформаційного перевантаження та соціальної ізоляції на психічний стан молодих людей.

У другому розділі «Емпіричне дослідження особливостей ментального здоров'я молоді під час воєнного стану» визначені завдання та етапи дослідження. Описано організацію дослідження та психодіагностичний

інструментарій, який включав такі методики: модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWBі для оцінки загального рівня суб'єктивного благополуччя, тест на визначення рівня стресу Ю. В. Щербатих для вимірювання інтенсивності стресу, коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (В. В. Hart) для діагностики основних психічних станів, а також методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана для виявлення стратегій подолання стресу.

Також наведено результати дослідження, які показали, що рівень ментального здоров'я молоді в умовах воєнного стану характеризується високим рівнем стресу, тривоги та ознак депресії. Значна частина учасників також демонструвала знижений рівень суб'єктивного благополуччя та труднощі у підтримці емоційної стабільності.

Проведено кореляційний аналіз, який виявив взаємозв'язки між компонентами ментального здоров'я та обраними копінг-стратегіями. Зокрема, було встановлено, що молодь з переважанням конструктивних стратегій подолання (пошук соціальної підтримки, планування дій) демонструє кращі показники благополуччя, тоді як використання деструктивних стратегій (уникнення, самозвинувачення) асоціюється із погіршенням ментального стану.

Здійснено інтерпретацію отриманих результатів та їх обговорення. Підкреслено, що умови воєнного стану значно впливають на психологічне благополуччя молоді, зумовлюючи посилення тривожних і стресових станів. Водночас використання ефективних копінг-стратегій може сприяти збереженню ментального здоров'я навіть у складних життєвих обставинах. Отримані результати мають важливе практичне значення для розробки програм психологічної підтримки молоді в умовах кризових ситуацій.

У третьому розділі **«Можливості та шляхи підтримки ментального здоров'я молоді»**, У підпункті 3.1 розглянуто розвиток адаптивності як ключовий чинник підтримки ментального здоров'я. Підкреслено, що адаптивність включає здатність людини швидко адаптуватися до змін, управляти стресовими ситуаціями та використовувати ефективні копінг-

стратегії. Особливу увагу приділено важливості розвитку емоційного інтелекту, гнучкості мислення, саморегуляції та позитивного ставлення до труднощів. Також зазначено, що формування адаптивності можливе через психологічну освіту, тренінги особистісного розвитку та індивідуальну психотерапевтичну підтримку.

У підпункті 3.2 акцентовано увагу на значенні комплексного підходу до підтримки ментального здоров'я громадян. Проаналізовано роль державних програм, спрямованих на надання психологічної допомоги, профілактику психічних розладів та створення умов для збереження психічного благополуччя. Наголошено на необхідності взаємодії між різними рівнями: державними органами, освітніми установами, медичними закладами та громадськими організаціями. Позитивний ефект може бути досягнутий через популяризацію гарячих ліній підтримки, психологічних консультацій, програм навчання стрес-менеджменту та розробку платформ для самодопомоги.

Висновки.

1. Визначено, що ментальне здоров'я є обов'язковою складовою загального здоров'я людини та забезпечує якісне та повноцінне життя особистості. Згідно з ВООЗ це поняття визначається як невід'ємна складова здоров'я, та являє собою не лише відсутність фізичних дефектів і хвороб, а включає повне фізичне, соціальне та духовне благополуччя людини. Серед критеріїв які визначають стан ментального благополуччя науковці виділяють: наявність усвідомлення особистістю постійності свого фізичного та психічного «Я», самокритичність, сталість та постійність переживань в подібних ситуаціях, спроможність створювати та реалізовувати плани, адаптивність, та здатність притримуватись соціально визначеним нормам та правилам. Історично сформувались наступні підходи до трактування поняття «ментального здоров'я»: біологічний, психоаналітичний, поведінковий та біопсихосоціальний. Важливу роль відіграють також особистісні характеристики, такі як темперамент, характер та стиль життя.

2. Психічне здоров'я молодої людини формується під впливом великого переліку факторів – соціальні, культурні, сімейні. Одним з найважливіших аспектів процесу формування особистості впродовж молодого віку є розвиток емоційної сфери та формування ідентичності особи. Емоційна зрілість супроводжується в цей період розвитком почуття відповідальності за особисті відчуття перед іншими та перед самим собою. А формування ідентичності проявляється у самоототожненні завдяки соціальним та психологічним особливостям. Формування ідентичності включає в себе наступні стадії (за Дж. Марсія): задана ідентичність, розмита ідентичність, ідентифікаційний мораторій та досягнута ідентичність.

Розвиток емоційної сфери у молодих людей характеризується підвищеною емоційністю, прагненням пошуку нових вражень та формуванням соціальних зв'язків. Серед факторів, що впливають на розвиток і формування емоційної сфери можна виділити біологічні (гормональні зміни, розвиток мозку) соціальні (сім'я, друзі, школа, культурне середовище) та психологічні фактори (особистісні особливості, досвід, самооцінка).

Серед факторів, що впливають на ментальне здоров'я молоді відзначають низький соціально-економічний статус, дискримінація, соціальна несправедливість, насильство, розлучення, емоційна холодність у сім'ї та ін. Під час військових подій до них також додаються безпосередня загроза життю та здоров'ю – постійний страх, тривога, відчуття небезпеки, свідчення насильства, втрата близьких, обмеження соціальних контактів, відчуття самотності та відкинутості, що впливає на когнітивні здібності та психоемоційний стан, а саме призводить до втрати здатності до ефективного навчання, втрати інтересу до спілкування та розваг, погіршення уваги та концентрації, погіршення пам'яті, розлади мотиваційно-вольової сфери, що загалом спричиняє уповільнення як фізичного, так і психічного розвитку [59, с. 72]. Серед психічних розладів, які можуть розвинути у людини, що безпосередньо стикається з бойовими діями виділяють посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), гострий стресовий розлад депресія та тривожні розлади.

3. Встановлено, що адаптація до стресових ситуацій передбачає розвиток та використання різноманітних психологічних механізмів таких як: прийняття ситуації, рефреймінг, підтримка соціальних зв'язків та активні стратегії копіngu. На додаток до цього, самопідтримка, навички саморегуляції та постійне навчання і самовдосконалення важливі для збереження психічного здоров'я та стійкості до стресу. Важливо також піклуватися про своє фізичне та емоційне самопочуття, розвивати навички саморегуляції. Збереження балансу між цими стратегіями та здатність особистості їх усвідомлювати та активно використовувати сприятиме збереженню ментального здоров'я.

4. Аналіз ментального здоров'я молоді в умовах воєнного стану показав, що більшість респондентів демонструють середній рівень задоволеності життям, фізичного здоров'я та психологічного благополуччя, але значна частина молоді також стикається зі стресовими станами та труднощами у підтриманні емоційної стабільності. Найбільш популярною копінг-стратегією є пошук соціальної підтримки, тоді як стратегія вирішення проблем має низьку вираженість, а уникнення проблем спостерігається у певної частки досліджуваних, що може впливати на їхнє емоційне благополуччя;

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками ментального здоров'я та копінг-стратегіями молоді виявив, що схильність до вирішення проблем позитивно корелює з психологічним і суб'єктивним благополуччям та негативно пов'язана з рівнем стресу. Пошук соціальної підтримки має позитивний вплив на рівень задоволеності стосунками та знижує рівень стресу і травматизації. Водночас стратегія уникнення негативно корелює з психологічним благополуччям та позитивно з рівнем стресу, що показує її неефективність для подолання труднощів та підтримання емоційної стабільності;

Таким чином гіпотеза нашого дослідження про те що існує зв'язок між вибором копінг-стратегій молоддю та рівнем показників ментального здоров'я під час воєнного стану. Зокрема, вибір адаптивних копінг-стратегій

взаємопов'язаний з вищим рівнем психологічного благополуччя та нижчим рівнем прояву стресу і симптомів ПТСР – повністю підтверджена.

5. Визначено, що для збереження психічного благополуччя молоді потрібна комплексна підтримка на рівні індивідуальному, міжособистісному та суспільному. Це вимагає взаємодії різних секторів – від сім'ї та освіти до медицини та громадської політики.

На державному рівні необхідно акцентувати увагу на боротьбі з бідністю, безробіттям, насильством, дискримінацією та іншими формами соціальної нерівності. Окрім того необхідно розвивати і підтримувати мережу психосоціальної підтримки та служби допомоги для тих, хто потребує професійного втручання. В умовах війни також важливим є розвиток цифрових платформ, які можуть забезпечити психологічну допомогу дистанційно. Додатково необхідно забезпечити підтримку балансу у засобах масової інформації, забезпечуючи доступ до об'єктивних джерел інформації та розвивати програми медіа-грамотності.

Додатковим важливим аспектом є розвиток системи попередження та реагування на кризові ситуації, пов'язані з психічним здоров'ям,. Це включає в себе розширення можливостей професійної підготовки та психосоціальної підтримки для осіб, які працюють у сфері обслуговування населення в умовах воєнного конфлікту, таких як медичний персонал, військовослужбовці, волонтери та інші.