

РЕФЕРАТ

до магістерської роботи

«ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ»

Виконавець:

студент 6 курсу бзф12 групи
факультету ЦЗФН

Волинчук Тимур Іванович

/підпис/

Науковий керівник

Кандидат медичних наук,
ст. викладач кафедри МППП

Возний Денис Віталійович

/підпис/

Актуальність роботи обумовлена тим, що війна в Україні призвела до руйнівних наслідків для населення. Українська молодь, особливо віком від 15 до 25 років, зіткнулася з унікальними викликами через цей конфлікт. Багато молодих людей зазнали або стали свідками жахів війни через вимушене переміщення, втрату близьких та життя в постійному страху. Ці переживання призвели до низки психологічних проблем, серед яких підвищена тривожність, страх, ПТСР, депресія та втрата соціальних зв'язків, що не лише погіршує якість життя, але й має довгострокові наслідки для суспільства в цілому. Вивчення ефективних психологічних інтервенцій для подолання цих проблем є надзвичайно актуальним.

Метою роботи було розробити та оцінити ефективності цільових психологічних інтервенцій серед української молоді, яка зазнала впливу війни.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я української молоді, яка зазнала впливу війни.

Предмет ефективність цільових психологічних інтервенцій.

Завдання. Теоретично дослідити вплив воєнного стану на молоде покоління; Розробити концепцію психодіагностичного дослідження; Оцінити початкові рівні ПТСР, депресії та стійкості серед української молоді, яка зазнала впливу війни; Розробити та впровадити три адаптовані психологічні інтервенції; Проаналізувати ефективність кожної інтервенції у зниженні симптомів ПТСР та депресії та підвищенні рівня стійкості, шляхом статистичного порівняння до- та післятерапевтичних показників; Дослідити суб'єктивний досвід та емоційні реакції учасників через проведення глибоких інтерв'ю, щоб зрозуміти їхні індивідуальні механізми подолання та потреби; Розробити практичні рекомендації щодо впровадження ефективних психологічних втручань для підтримки психічного здоров'я молоді, постраждалої від війни, на основі отриманих кількісних та якісних даних.

Методи дослідження. У цьому дослідженні використовувалася комплексна методологія, яка поєднувала кількісні та якісні методи збору даних і аналізу для вивчення психологічного впливу війни на українську молодь. А

саме: психометричні методики (шкала оцінки посттравматичного стресового розладу (PCL-5), Шкала здоров'я пацієнта (PHQ-9, Шкала стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC); анкетування та інтерв'ю (соціодемографічні анкети, напівструктуровані глибинні інтерв'ю) ; методи статистичного аналізу (описова статистика, парний t-тест, аналіз дисперсії (ANOVA), кореляційний аналіз); інтервенційні програми (TF-CBT, MBSR, RBG-T).

Структура та обсяг роботи включає аналіз наукової літератури з теми, методичну частину, результати дослідження, обговорення та висновки, а також рекомендації щодо покращення психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Загальний об'єм роботи – 81 сторінка, об'єм основної частини роботи складає – 69 сторінок, проілюстрований 8 таблицями. Список використаної літератури містить 90 джерел.

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 «Вплив воєнного стану на молоде покоління» здійснено мультифакторний аналіз впливу воєнного стану на молоде покоління в Україні. Визначено, що когнітивний вплив війни на українську молодь є багатограним, охоплюючи їхнє психологічне благополуччя, освітній прогрес і загальний розвиток. Вирішення цих проблем потребує скоординованих зусиль, включаючи підтримку психічного здоров'я, освітні ініціативи та інтервенції, засновані на громаді. Пріоритизуючи потреби молоді, можна пом'якшити деякі несприятливі наслідки та зміцнити їхню стійкість, допомагаючи їм відновити своє життя й внести позитивний внесок у суспільство.

Досліджено особливості надання комплексної психологічної допомоги молодим особам під час воєнного стану в Україні. Встановлено, що комплексні методи психологічної підтримки, засновані на наукових дослідженнях, є критично важливими для забезпечення психічного благополуччя української молоді під час війни. Ці методи, зокрема програми стійкості, кризове консультування, арт-терапія та волонтерські ініціативи, допомагають молодим людям подолати травму, розвинути стійкість та забезпечити їхнє довгострокове психічне здоров'я. Наукові дослідження підтверджують ефективність таких підходів, роблячи їх важливими інструментами для підтримки молоді в умовах війни.

Проаналізовано специфіку міжнародного досвіду впливу війни на молодь. Виявлено, що інтервенції, орієнтовані на молодь, які поєднують підтримку психічного здоров'я, розвиток стійкості та культурну чутливість, є необхідними для допомоги молоді, що постраждала від війни, у відновленні. Інтеграція цих підходів дозволяє краще вирішувати унікальні психологічні, освітні та соціальні потреби молодих людей, які пережили конфлікт, допомагаючи їм відновлювати своє життя та будувати майбутнє.

У другому розділі **«Опис вибірки, методів та етапів дослідження»** визначені завдання та етапи дослідження. Для реалізації завдань та досягнення мети дослідження було використано соціально-демографічний, психодіагностичний та статистичний методи. У цьому дослідженні ми прагнули зрозуміти психологічний вплив війни на українську молодь, особливо зосереджуючись на ПТСР, депресії та стійкості. Для досягнення цієї мети було використано поєднання соціодемографічних, психодіагностичних та статистичних методів, що забезпечило комплексний підхід до вивчення психічного здоров'я.

Після збору базових даних учасники взяли участь у структурованих інтервенціях, як були спрямованих на покращення психічного здоров'я молоді та резилієнтності. Ці інтервенції тривали 8 тижнів і включали: когнітивно-поведінкову терапію, орієнтовану на травму TF-CBT (TF-CBT це визнана терапія ПТСР, яка допомагає людям осмислити травматичні події та розвинути здоровіші когнітивні моделі. Учасники брали участь у сеансах, присвячених когнітивній реструктуризації, поступовому осмисленню травматичних спогадів і навчанню навичкам подолання); усвідомленість, спрямована на зниження стресу MBSR (MBSR –методи усвідомленості, такі як медитація та усвідомлення тіла, щоб допомогли учасникам регулювати свої емоційні реакції на стрес. Ця інтервенція знизилася гіперзбудливість і допомагла зменшити симптоми депресії, сприяючи усвідомленості в теперішньому моменті; групова терапія, спрямована на розвиток резилієнтності RBG-T). Сеанси групової терапії були зосереджені на навчанні практичним навичкам розвитку резилієнтності, таким як вирішення проблем, постановка цілей та емоційна регуляція.

Використання шкал PCL-5, PHQ-9 і CD-RISC у поєднанні дозволило отримати всебічну картину психологічного стану української молоді, постраждалої від війни. Завдяки цим інструментам дослідження охопило різні аспекти психічного здоров'я учасників – від рівня симптомів ПТСР і депресії до стійкості й здатності справлятися з травмами.

1. У третьому розділі **«Характеристика та оцінка результатів впровадженої системи допомоги»**, ми визначили, що усі три інтервенції – TF-CBT, MBSR і RBG-T – призвели до суттєвого зниження симптомів ПТСР та депресії. Інтервенції, адаптовані до індивідуальних потреб учасників, виявилися високоефективними у подоланні психологічних проблем, спричинених травмами, пов'язаними з війною. Учасники, які проходили TF-CBT, показали зниження балів PCL-5 на 40 % та PHQ-9 на 35 %, що дозволило багатьом перейти з категорії важких симптомів до помірних або легких. Аналогічно, учасники програм MBSR і RBG-T показали значне покращення, зі зниженням симптомів ПТСР та депресії на 25 % та 15 % відповідно. Це свідчить про те, що цілеспрямовані терапевтичні підходи можуть ефективно зменшити емоційний і психологічний тягар травми, пропонуючи учасникам конкретні методи для подолання стресу.

В усіх інтервенціях спостерігалось значне підвищення резильєнтності учасників за шкалою CD-RISC. Підвищення рівня стійкості на 35% після TF-CBT, на 25 % після MBSR і на 35 % після RBG-T свідчить про ефективність усіх трьох втручань у наданні учасникам адаптивних стратегій для подолання стресу та труднощів. Розвиток стійкості, особливо в груповому форматі, як у RBG-T, дозволив учасникам розвинути системи підтримки з боку однолітків, що покращило їх здатність справлятися з майбутніми викликами. Завдяки акценту на майндфулнес у MBSR та когнітивній реструктуризації у TF-CBT учасники змогли краще адаптувати свої емоційні реакції та зміцнити механізми подолання стресу, що призвело до тривалих психологічних покращень. Результати підкреслюють важливість включення компонентів з розвитку резильєнтності у терапевтичні підходи для тих, хто пережив травму.

Програма зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR) виявилася особливо ефективною для регуляції емоцій та легких або помірних форм ПТСР. MBSR показала особливу ефективність у допомозі учасникам керувати емоційною реактивністю та покращити емоційну регуляцію. Завдяки практикам усвідомленості учасники навчилися спостерігати і приймати свої думки та

емоції, не піддаючись їхньому впливу, що призвело до зниження симптомів ПТСР на 25 % і зниження рівня депресії на 20 %. Учасники повідомили про меншу кількість випадків гіперзбудження та нав'язливих думок, а також про поліпшення самоспівчуття та емоційної обізнаності. Ефективність медитації усвідомленості та пов'язаних з нею технік у зниженні стресу і тривожності підкреслює цінність MBSR як додаткового методу лікування для людей з легкими або помірними формами ПТСР і депресії.

Когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму (TF-CBT), є надзвичайно ефективною для важких форм ПТСР та депресії. TF-CBT виявилася особливо ефективною для учасників із помірним і важким ПТСР та депресією, показавши найбільше зниження рівнів ПТСР і депресії серед усіх втручань. Зниження симптомів ПТСР на 40 % та депресії на 35 % свідчить про те, що TF-CBT особливо корисна для осіб із більш вираженими симптомами травми. Структурований підхід, що включає поступове експонування травматичним спогадам у поєднанні з когнітивною перебудовою, допоміг учасникам повторно опрацювати травматичні події та знизити емоційний стрес. Завдяки усуненню когнітивних спотворень і покращенню регуляції емоцій, TF-CBT дозволила учасникам рідше стикатися з нав'язливими думками і кошмарами, а також посилила їхнє почуття контролю над емоційними реакціями.

Групова терапія забезпечує критично важливу підтримку однолітків і соціальну згуртованість, що сприяє одужанню. Групова терапія, спрямована на розвиток стійкості (RBG-T), значно покращила соціальну згуртованість і підтримку однолітків, що стало важливим фактором емоційного відновлення учасників із легкою депресією та низьким рівнем стійкості. Зростання стійкості на 35 % серед цих учасників частково зумовлене динамікою групи, де учасники ділилися особистим досвідом і надавали підтримку один одному. Завдяки акценту на вирішенні проблем, підтримці однолітків і вправах на розвиток стійкості груповий формат допоміг учасникам почуватися менш ізольованими у своїх переживаннях травми та депресії. Багато учасників зазначили, що

соціальні зв'язки, сформовані в групі, суттєво сприяли покращенню їхнього емоційного благополуччя та здатності справлятися зі стресом.

Висновки.

У ході теоретичного дослідження впливу воєнного стану на молоде покоління було встановлено, що війна та збройні конфлікти справляють глибокий і довготривалий вплив на психічне здоров'я молоді. Військові дії призводять до широкого спектра психологічних проблем, серед яких найбільш поширеними є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, підвищена тривожність та емоційна нестабільність. Аналіз літературних джерел та теоретичних концепцій показує, що однією з ключових проблем є порушення емоційної регуляції та соціальної адаптації у молоді, яка постраждала від військових дій. Зокрема, через підвищену небезпеку та невизначеність майбутнього, молодь стикається з труднощами у побудові соціальних зв'язків, що посилює відчуття ізоляції та безпорадності.

У процесі розробки концепції психодіагностичного дослідження впливу воєнного стану на українську молодь було створено систему методів для глибокого вивчення їхнього психічного стану. Мета дослідження полягала в оцінці рівня прояву посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та стійкості, а також у визначенні здатності молоді до адаптації. Поєднання кількісних методів, таких як PCL-5, PHQ-9 і CD-RISC, з індивідуальними та груповими інтерв'ю дало змогу отримати як точні дані, так і глибше зрозуміти суб'єктивний досвід учасників. Особливу увагу приділили етичним аспектам, конфіденційності та емоційній підтримці. Аналіз даних за допомогою описової й інференційної статистики, зокрема кореляційного аналізу, виявив фактори, які сприяли кращому подоланню стресу. Результати дослідження підтвердили практичну значущість концепції для оцінки психологічного стану молоді та розробки ефективних методів психотерапевтичної допомоги в умовах війни.

Дослідження початкових рівнів ПТСР, депресії та стійкості серед української молоді, яка зазнала впливу війни, виявило значні психологічні труднощі. За допомогою PCL-5, PHQ-9 і CD-RISC було встановлено, що понад

третина учасників демонстрували симптоми ПТСР середньої чи високої тяжкості, включаючи нав'язливі думки, порушення сну та уникання тригерів. Близько 40% мали помірний або високий рівень депресивних симптомів, таких як безнадійність і втома. Половина учасників показала низький або середній рівень стійкості, що свідчить про труднощі в подоланні стресу. Ці результати підтверджують потребу в психологічній підтримці для зниження симптомів ПТСР і депресії та розвитку стійкості.

Для допомоги молоді було розроблено три адаптовані психологічні інтервенції: травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію (TF-CBT), програму усвідомленого зниження стресу (MBSR) та групову терапію для розвитку стійкості (RBG-T). TF-CBT показала ефективність у роботі з учасниками із тяжкими симптомами ПТСР і депресії завдяки структурованому підходу до опрацювання травми. MBSR допомагала молоді з легкими та помірними симптомами покращити управління емоціями, а RBG-T створила підтримувальне середовище для розвитку стійкості та адаптації. Ці інтервенції продемонстрували ефективність у покращенні психологічного стану та підвищенні стійкості молоді, яка постраждала від війни.

Аналіз ефективності трьох психологічних інтервенцій – TF-CBT, MBSR і RBG-T – показав значне покращення психологічного стану української молоді, яка зазнала впливу війни. Статистичні дані підтвердили суттєве зниження симптомів ПТСР і депресії у всіх групах. Учасники TF-CBT продемонстрували зниження ПТСР на 40% і депресії на 35%, тоді як програма MBSR зменшила ці показники на 25% і 20% відповідно, завдяки ефективності усвідомлених технік для емоційної регуляції. Групова терапія RBG-T виявилася найефективнішою для підвищення рівня стійкості, який зріс на 35%, підтверджуючи важливість групової підтримки у відновленні після травм. Таким чином, усі три інтервенції сприяли зниженню тривожних симптомів і зміцненню стійкості.

Глибинні інтерв'ю з учасниками дозволили детальніше зрозуміти їхній суб'єктивний досвід і стратегії подолання стресу, які варіювалися залежно від особистих переживань, інтенсивності травматичних подій і рівня соціальної

підтримки. Учасники описували широкий спектр емоційних реакцій – від страху, тривоги та гніву до надії на відновлення і віри у майбутнє. Особливу роль відігравали підтримка з боку рідних і друзів, а також професійна психологічна допомога. Інтерв'ю виявили потребу молоді в розвитку емоційної регуляції, індивідуальному підході до лікування та груповій підтримці для відчуття безпеки й стабільності.

На основі отриманих даних було розроблено рекомендації для психологів, соціальних працівників та освітніх установ щодо роботи з молоддю, яка пережила травматичні події. Рекомендовано впроваджувати комплексні програми, що поєднують індивідуальну та групову терапію, елементи когнітивно-поведінкової терапії та техніки усвідомленості для підвищення стійкості й поліпшення емоційної регуляції. Результати дослідження сприяють кращому розумінню впливу воєнного стану на психічне здоров'я молоді та створенню ефективних підходів для їх підтримки в умовах тривалого стресу.