

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ

**кваліфікаційної роботи на
здобуття освітнього ступеня
бакалавр зі спеціальності 053
«Психологія» за освітньою
програмою «Психологія»**

на тему: «Вплив воєнних дій на психологічні стани осіб юнацького віку»

Виконавець: студентка

заочної форми навчання

Пасхін Геннадій Іванович

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

Науковий керівник:

д. психол. н. професор

Асєєва Юлія Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

Одеса – 2025

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Війна є однією з найбільших катастроф, які здатні глибоко вплинути на психічний стан індивідів, особливо на юнаків, чий психоемоційні структури перебувають на етапі активного формування. В умовах воєнних дій молодь стикається з численними стресовими ситуаціями, такими як втрата близьких, фізичні й психологічні травми, руйнування соціальних та культурних зв'язків, що значно погіршують її психічне здоров'я. Враховуючи сучасні геополітичні процеси, війна в Україні триває вже понад десять років, що створює нові виклики для соціальних і медичних служб, а також для системи освіти і психологічної підтримки молоді. Психологічний вплив війни на юнаків є особливо актуальним, оскільки цей період розвитку характеризується інтенсивними змінами в емоційній, когнітивній та соціальній сферах, що робить їх вразливими до стресових подій.

Важливість дослідження психологічних наслідків воєнних дій для осіб юнацького віку зумовлена кількома факторами. По-перше, постійна напруга та невизначеність в умовах війни призводять до розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресії, тривожності та агресії серед молоді. Оскільки юнаки є найбільш вразливими до стресу через емоційну нестабільність і зміни в мозкових структурах, дослідження впливу війни на їхній психологічний стан є необхідним для раннього виявлення і корекції цих порушень. По-друге, в умовах довготривалої війни зростає потреба в розробці нових ефективних методів психологічної підтримки, що відповідають специфічним умовам постконфліктного періоду. Як показує практика, традиційні методи роботи з юнаками часто не здатні врахувати інтенсивність і специфіку воєнного стресу, тому вкрай важливо розробити та впровадити в роботу психологів нові підходи, орієнтовані на специфіку травматичних подій, що переживає молодь під час війни. Оскільки війна не є одноразовою подією, а тривалим процесом, важливо досліджувати як постійна травматизація впливає на довгостроковий психологічний стан молодих людей.

З іншого боку, проблема психологічного здоров'я осіб юнацького віку, що пережили воєнні події, набуває не тільки соціальної, але й глобальної значущості. Порушення психічного здоров'я у молоді, якщо не забезпечити своєчасну допомогу, може призвести до хронічних розладів, що, в свою чергу, буде мати серйозні наслідки для соціальної інтеграції та розвитку таких осіб у майбутньому. Психологічна підтримка юнаків, що пережили війну, є важливою складовою стратегії національного відновлення після конфлікту.

З огляду на ці фактори, дослідження впливу воєнних дій на психологічні стани осіб юнацького віку набуває особливої актуальності в умовах сучасної ситуації в Україні, де тривалий період конфлікту продовжує поглиблювати психологічні травми у молоді. Це дослідження є не лише важливим внеском у теоретичне розуміння процесів психічної травматизації в юнацькому віці, але й допомагає розробити ефективні інструменти для практичного застосування в системі психологічної допомоги для молоді, які переживають воєнні стреси.

Метою роботи є дослідження впливу воєнних дій на психологічні стани осіб юнацького віку, визначення основних негативних наслідків війни для молоді та розробка ефективних методів підтримки та корекції психологічних порушень.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Проаналізувати психологічні особливості осіб юнацького віку та їхню вразливість до стресових ситуацій.
2. Дослідити соціальні, економічні та культурні чинники, що загострюють психологічні стани під час війни.
3. Провести емпіричне дослідження психологічного стану юнаків, які пережили воєнні дії.
4. Оцінити вплив стресових подій, зокрема війни, на психічне здоров'я юнаків.
5. Розробити методику корекції деструктивних психологічних станів у юнаків, які пережили стресові події.

Об'єктом дослідження є особливості психологічного стану осіб, які пережили воєнні дії.

Предметом дослідження є вплив воєнних дій на психологічні стани осіб юнацького віку.

Методи дослідження. У дослідженні використані як теоретичні, так і емпіричні методи. Теоретичний аналіз включає огляд наукових публікацій з психології війни, психіатрії та психології розвитку осіб юнацького віку. Для емпіричного дослідження застосовано наступні психодіагностичні методики:

1. Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) в адаптації А.В. Андрющенко з співавторами (2003), яка дозволяє оцінити рівень тривожності та депресії у юнаків, що пережили воєнні дії [15].

2. Тест «Нервово-психічна адаптація» (НПА) (автор І.Н. Гурвіч, 1992), що дозволяє виявити рівень адаптації юнаків до стресових ситуацій та визначити наявність нервово-психічних розладів, пов'язаних із пережитими стресами [1].

3. Методика самооцінки функціонального стану «САН» (Самопочуття, активність, настрій) в адаптації В.А. Доскін та інші, від 1973 року, що дає змогу оцінити емоційний стан, рівень активності та самопочуття юнаків в умовах воєнного стресу [32].

Ці методики дозволяють комплексно оцінити психологічний стан осіб юнацького віку, що пережили воєнні стреси, та сприяють виявленню основних проблемних аспектів їх психічного здоров'я.

Вибірку склали 64 особи юнацького віку (18-23 роки), яких було поділено на дві групи порівняння за гендерною ознакою, де ГП1 – особи юнацького віку чоловічої статі (28 осіб) і ГП2 – особи юнацького віку жіночої статі (36 осіб).

Аналіз наукових досліджень та публікацій: питання розвитку, навчання та формування стресостійкості особистості відображені в численних дослідженнях: стресу (Л.М. Аболін, К.В. Аймедов, Г.Г. Аракелов, Г. Сельє та

ін.); стрессостійкості у межах теорій особистості (Г. Айзенк, Ю.О. Асєєва, Д.А. Роджерс та ін.); стресостійкості молоді та студентів (М.М. Баландін, І.І. Бекетова, Є.В. Веселова, К.І. Дяченко та ін.); особистість та її формування (Л.І. Божович, В.Д. Єрємєєва, А.В. Запорожець, Т.П. Хризман та ін.); теорії мотивації досягнення (В.Г. Асєєв, Є.П. Ільїн, Д. МакКлеланд, А. Маслоу та ін.); оцінка та самооцінка як мотиви поведінки у юнацтва (А.І. Липкіна, Є.І. Савонько, Ю. В. Синягін та ін.); соціальні норми та регуляція поведінки особистості (Є.М. Коноз, В.І. Моросанова, Є.М. Пеньков, Т.П. Смирнова, С.Г. Якобсон та ін.); стійкість особистості молоді у важких ситуаціях (М.Н. Тишкова); психологічні умови розвитку в юнацькому віці, соціальне самовизначення, життєздатність, психологічний захист (М. П. Гур'янова, Л. Лузіна, Г.І. Марасанов, Ю.М. Орлов, Н.А. Рототаєва та ін.); процес формування психологічної стійкості (Х.М. Алієв, Л.П. Гримак та ін.).

Ступінь розробленості теми стійкості до стресів представлена в наступних контекстах: формування стійкості до стресів в навчальній діяльності (Т.С. Тихомирова); культурно-історичний підхід до стресу та стресостійкості (Т.Г. Бохант); стресостійкість як фактор розвитку позитивного ставлення до навчальної діяльності у студентів (А.А. Андрєєва); формування стресостійкості учнів у процесі навчання у педагогічних вузах (Е.В. Зеліченко); психологічні особливості стресостійкості (С.Ю. Візитова).

Вивчення стійкості до стресів йде за різними напрямками, як у психології, так і в педагогіці, тому цей список можна продовжити і далі. Але специфіка підготовки добре освічених, патріотично налаштованих молодих людей у вищому навчальному закладі потребує додаткових досліджень у цій галузі. Зокрема, в сучасній педагогічній та психологічній літературі дана проблема представлена недостатньо.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, рекомендацій та висновків, списку умовних скорочень, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладено на 90 сторінках машинописного тексту, ілюстровано 4 таблицями та 3 рисунками. Список літератури включає 74 джерела, з них 30 іноземною мовою.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано вибір теми дослідження через зростання кількості психоемоційних порушень серед молоді, зумовлених тривалим впливом воєнних дій. Визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, його теоретичну та практичну значущість, а також описано методи, використані в роботі.

У першому розділі «Теоретичні аспекти впливу воєнних дій на психологічні стани осіб юнацького віку» розглянуто психологічні особливості осіб юнацького віку, структуру психологічного стану, механізми реагування психіки на стресові події та соціальні, економічні й культурні чинники, що посилюють психологічне напруження в умовах війни. Теоретично обґрунтовано, чому юнаки є вразливою категорією до впливу хронічного стресу й травматичних подій.

У другому розділі «Емпіричне дослідження впливу воєнних дій на психологічні стани осіб юнацького віку» представлено детальний опис вибірки, що складалася з 64 осіб віком від 18 до 23 років (28 юнаків і 36 дівчат), які зазнали прямого або опосередкованого впливу воєнних дій. Розкрито методологічну базу дослідження: застосовано три психодіагностичні методики: Госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS), тест на нервово-психічну адаптацію (НПА) та методику «Самопочуття. Активність. Настрій» (SAN). Це дозволило отримати комплексне уявлення про психоемоційний стан молоді у період війни.

Отримані результати засвідчують високий рівень тривожності, депресивних симптомів, психоемоційного виснаження та зниження адаптаційного потенціалу серед респондентів. Зокрема, лише 28,57% юнаків і 16,67% дівчат мали нормальний рівень тривожності; при цьому клінічно виражений рівень тривоги зафіксовано у 25% юнаків і 36,11% дівчат. Аналогічна тенденція простежується і щодо депресії: клінічну вираженість демонстрували 17,86% юнаків і 25% дівчат. Дані за шкалою НПА також засвідчують, що лише 17,86% юнаків і 11,11% дівчат мають повну нервово-психічну адаптацію, тоді як решта демонструє різний ступінь психопатологічної напруги, включно з легкою психопатологією.

Крім того, результати за методикою SAN виявили зниження рівня суб'єктивного самопочуття, активності та настрою у значної частини респондентів. Гендерні особливості виявляються в тому, що дівчата частіше демонструють симптоми емоційної напруги, емоційної самотності та депресивних переживань, тоді як юнаки частіше схильні до агресивних форм або до уникнення реагування на стрес і проявів емоційного вигорання.

У третьому розділі «Корекція негативного впливу воєнних дій на психологічні стани осіб юнацького віку» розроблено психопрофілактичні та психокорекційні заходи, спрямовані на подолання тривожних, депресивних і дезадаптивних станів у юнаків. Запропоновано базові елементи програми підтримки, зокрема когнітивно-поведінкові стратегії, стабілізаційні вправи та роботу з емоційною регуляцією.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши психологічні особливості осіб юнацького віку та їхню вразливість до стресових ситуацій, було встановлено, що війна є потужним психологічним стресором, який суттєво впливає на емоційний стан, когнітивні процеси та поведінкові реакції молоді. Юнацтво у цей період розвитку особливо чутливо до переживань, пов'язаних із невизначеністю, небезпекою та соціальними змінами, що може призводити до підвищеного рівня тривожності, депресивних станів, емоційного виснаження та труднощів у саморегуляції. Визначено, що стресові події, спричинені воєнними діями, можуть мати як негативні, так і адаптивні наслідки. З одного боку, вплив війни підсилює ризики розвитку посттравматичних розладів, соціальної ізоляції, агресивної поведінки та проблем із самооцінкою. З іншого боку, за наявності належної психологічної підтримки, соціальної згуртованості та розвитку стресостійкості юнаки можуть розвивати адаптивні механізми подолання

труднощів, підвищувати рівень особистісної зрілості та формувати сильну громадянську позицію.

Проаналізовано соціальні, економічні та культурні чинники, які загострюють психологічні стани молоді під час війни. Виявлено, що вимушена зміна способу життя, розлука з рідними, фінансова нестабільність, порушення освітнього процесу та обмеження можливостей для самореалізації сприяють емоційній нестабільності та підвищенню рівня стресу. Водночас, соціальна підтримка, збереження культурної ідентичності та доступ до психологічної допомоги є ключовими факторами, що можуть сприяти адаптації молоді до умов воєнного часу.

Емпіричне дослідження психологічного стану юнаків, в наслідок воєнного стану за тестом «Нервово-психічна адаптація» (НПА), показало що майже здорові зі сприятливими прогностичними ознаками 35,71% юнаків та 33,33% юнок, ще 17,19% учасників дослідження мають легку психопатологію (14,29% юнаків та 19,45% юнок). Психічно здорові – 17,86% юнаків та 11,11% юнок. Отримані результати свідчать про те, що значна частина молоді має певні труднощі з нервово-психічною адаптацією, а у частини досліджуваних виявлено прояви патологічних станів, що потребують додаткової уваги з боку фахівців у сфері психологічного здоров'я. Проаналізувавши самопочуття, активність та настрої обраного контингенту, можна відзначити, що юнаки загалом демонструють вищий рівень активності та настрою, що може свідчити про їхню більшу енергійність і позитивніше емоційне налаштування. Водночас рівень самопочуття у групах практично однаковий. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями сприйняття фізичного стану та впливом соціальних або психологічних чинників. Комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, фізичну активність, емоційну грамотність, соціальну взаємодію та баланс між навчанням і відпочинком, сприятиме покращенню самопочуття, активності та настрою молодих людей.

Оцінка впливу стресових подій, зокрема воєнного стану, на психічне здоров'я юнацтва показала, що серед юнаків (ГП1) рівень тривоги є вищим, ніж рівень депресії. Лише 28,57% юнаків мали нормальний рівень тривоги, тоді як нормальний рівень депресії зафіксовано у 42,86% респондентів, а серед юнок (ГП2) як рівень тривоги, так і рівень депресії є вищими, ніж у юнаків. Лише 16,67% юнок мають нормальний рівень тривоги, що є нижчим показником порівняно з юнаками (28,57% респондентів). Аналогічно, нормальний рівень депресії спостерігається лише у 22,22% юнок, що також є нижчим за юнацькі показники (42,86% респондентів). Це може свідчити про загальну більшу вразливість дівчат до психоемоційних навантажень. У категорії субклінічної вираженості як тривоги, так і депресії показники є досить подібними: 46,43% юнаків та 47,22% юнок мають субклінічний рівень тривоги, а субклінічний рівень депресії демонструють 39,28% юнаків та 52,78% юнок. Це свідчить про значну поширеність помірних психоемоційних труднощів серед молоді, незалежно від статі. Клінічний рівень вираженості демонструє, що юнки мають вищий рівень як тривоги (36,11% у юнок проти 25,00% у юнаків), так і депресії (25,00% у юнок проти 17,86% у юнаків). Це

свідчить про те, що дівчата частіше перебувають у стані, що вимагає серйознішого втручання та психологічної допомоги. Загалом молодь у період воєнного стану схильна до підвищеного рівня тривоги та депресії, однак прояви цих станів мають певні гендерні відмінності. Юнаки більш схильні до тривожних реакцій, тоді як у юнки спостерігається загальна тенденція до вищого рівня як тривоги, так і депресії.

Результати дослідження підтверджують важливість розробки комплексних заходів психологічної підтримки осіб юнацького віку, що враховують їхні індивідуальні особливості, потреби та соціально-економічний контекст. Надання своєчасної допомоги, розвиток стресостійкості та створення сприятливих умов для психологічної реабілітації сприятиме збереженню психічного здоров'я молодого покоління та їхній успішній адаптації в умовах воєнних реалій. Тому нами для корекції негативного впливу воєнних дій на психологічні стани осіб юнацького віку розроблено методику психокорекції для юнацтва, з врахуванням пережитих стресових подій, які сформовані умовами воєнного стану. Отримані результати вказують на необхідність впровадження програм психологічної підтримки, зокрема тренінгів зі зниження тривожності, розвитку стресостійкості, емоційної регуляції та кризового консультування для молоді. Існує необхідність впровадження комплексних заходів для підтримки нервово-психічної адаптації молоді в умовах воєнного стану. Передусім слід посилити психологічну просвіту, забезпечуючи молодь інформацією про механізми стресу, способи його подолання та значення психічного здоров'я. Варто організовувати тренінги та семінари, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, управління стресом і підвищення резильєнтності. Особливу увагу слід приділити групам ризику, які демонструють передпатологічні та патологічні ознаки, забезпечуючи їм доступ до індивідуальних і групових консультацій з психологами та психотерапевтами. Також отримані результати свідчать про високий рівень емоційної напруги серед молоді, що потребує комплексного підходу на державному рівні для збереження психічного здоров'я нації і особливо молодого покоління українців.