

УДК 159.944:159.947-053.6

Мільченко В.С.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ

Сучасні військові конфлікти залишають глибокий відбиток на психологічному стані суспільства, особливо вразливими до їхнього впливу є молодь. Війна виступає потужним стресогенним чинником, який викликає широкий спектр психоемоційних змін, що можуть мати довготривалий характер. Молоді люди, які перебувають на етапі становлення особистості, зазнають значних трансформацій в емоційному, когнітивному та поведінковому аспектах, що може впливати на їхнє майбутнє. Саме тому дослідження психологічного впливу війни на психоемоційний стан молоді є вкрай актуальним у контексті сучасних соціально-політичних реалій.

Актуальність дослідження зумовлена кількома ключовими аспектами. По-перше, війна є глобальним стресовим чинником, який порушує звичний уклад життя, спричиняє невизначеність, страх, втрату контролю над власним майбутнім. По-друге, молодь відзначається підвищеною вразливістю до психотравмуючих подій через незавершеність процесів психологічного розвитку та адаптаційних механізмів. По-третє, вплив війни на майбутнє покоління може мати як безпосередні наслідки (підвищений рівень тривожності, депресії, посттравматичних розладів), так і віддалені (формування негативних життєвих сценаріїв, зниження соціальної активності, деструктивні поведінкові моделі).

Метою даного дослідження є визначення основних психоемоційних змін, спричинених війною, аналіз психологічних механізмів адаптації молоді до нових реалій та розробка рекомендацій щодо психологічної допомоги і підтримки. Для досягнення цієї мети було поставлено такі завдання:

- виявити основні емоційні та когнітивні зміни, що виникають у молоді під впливом воєнних дій;
- дослідити стратегії адаптації та психологічні механізми подолання стресу;
- запропонувати шляхи надання психологічної допомоги молоді, яка пережила воєнні події.

Методологія дослідження ґрунтується на комплексному підході, що поєднує теоретичний аналіз наукових джерел та емпіричні методи дослідження.

Дослідження впливу війни на психіку людини має тривалу історію. Одним із перших, хто звернув увагу на посттравматичні стресові розлади (ПТСР) серед військових та цивільного населення, був Зигмунд Фрейд, який аналізував травматичні неврози. У XX столітті концепція ПТСР була

розширена в працях Віктора Франкла, який підкреслював роль смисложиттєвих орієнтацій у подоланні травми. Сучасні дослідження, такі як роботи Бессела ван дер Колка, акцентують увагу на нейропсихологічних аспектах травматизації.

Особливий внесок у дослідження психологічних механізмів адаптації зробили Альберт Бандура (теорія соціального навчання), Річард Лазарус (теорія когнітивної оцінки стресу) та Джордж Бонанно (дослідження резиліентності). Їхні підходи дають змогу зрозуміти, як молодь адаптується до екстремальних обставин та які чинники сприяють збереженню психічного здоров'я.

Попри значну кількість досліджень, залишаються недостатньо вивченими питання тривалого впливу війни на психоемоційний стан молоді, а також ефективності різних стратегій психологічної підтримки в умовах сучасних військових конфліктів. Вирішення цих питань і стане головною метою даної роботи.

Війна є одним із найпотужніших стресових чинників, що впливає на психоемоційний стан молоді. Її наслідки можуть бути як короточасними, так і довготривалими, змінюючи поведінку, когнітивні процеси та емоційний стан особистості. Зіткнення з війною спричиняє сильні афективні переживання, серед яких найбільш поширені:

- Страх – базова реакція на безпосередню загрозу, що може проявлятися панічними атаками, вегетативними порушеннями та порушенням концентрації уваги.
- Тривога – відчуття постійної загрози навіть у відносно безпечних умовах, що ускладнює адаптацію до нової реальності.
- Розгубленість – порушення процесів прийняття рішень, когнітивна нестабільність, невизначеність щодо майбутнього.
- Дослідження показують, що у 60–80% молоді, яка зазнала воєнного впливу, спостерігаються ці емоційні стани впродовж перших місяців після початку війни [1].
- Тривале перебування в умовах війни може спричиняти серйозні психічні розлади:
- Депресія – спостерігається у значної частини молоді, що зазнала вимушеного переселення або втратила близьких [2].
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – один із найпоширеніших наслідків війни, що характеризується флешбеками, порушенням сну та соціальною ізоляцією. За даними ВООЗ, ПТСР діагностується у 30-50% осіб, які пережили воєнні дії [3].

Дослідження свідчать, що реакція на війну значною мірою залежить від віку. Діти молодшого віку частіше проявляють регресивні форми поведінки (енурез, страх темряви, підвищену емоційну залежність від батьків). Підлітки, навпаки, можуть демонструвати агресивність, соціальну ізоляцію або ризиковану поведінку [4]. Юнаки та дівчата усвідомлюють довготривалі наслідки війни, що може посилювати рівень тривожності. Водночас вони більш здатні до когнітивного осмислення подій, що дозволяє їм розробляти стратегії психологічної адаптації.

Індивідуальні особливості особистості впливають на спосіб реагування на війну. Зокрема:

- Екстраверти частіше шукають соціальну підтримку та демонструють активні стратегії подолання стресу.
- Інтроверти схильні до глибшої емоційної обробки подій, що може збільшувати ризик розвитку депресії та ПТСР.
- Люди з високою психологічною резилієнтністю легше адаптуються до кризових умов, тоді як особи з підвищеною тривожністю частіше демонструють негативні психоемоційні реакції [5].

Дослідження свідчать, що рівень соціальної підтримки є одним із ключових факторів адаптації молоді до екстремальних умов війни. Ті, хто має розвинені соціальні зв'язки та доступ до психологічної допомоги, демонструють вищу здатність до подолання стресу [6].

Війна суттєво впливає на соціальну взаємодію молоді, змінюючи її поведінкові патерни та ставлення до навколишнього середовища. У багатьох випадках спостерігається підвищена соціальна ізоляція, що зумовлено як психологічними, так і соціокультурними факторами. Воєнний досвід часто змінює ставлення молодої людини до соціальних зв'язків, провокуючи уникнення контактів і обмеження комунікації. Це пов'язано з втратою довіри до оточення, страхом нових втрат та емоційною виснаженістю. Молодь, яка пережила воєнні події, нерідко стикається з труднощами у відновленні звичних соціальних зв'язків, що проявляється у відчуженні від друзів, зменшенні активності у спільнотах і навіть самоізоляції. Додатковим фактором є почуття провини перед тими, хто зазнав більших втрат або залишився у зоні бойових дій.

Соціальна ізоляція також є наслідком зміни життєвих цінностей. Молоді люди, які пережили війну, можуть по-іншому оцінювати важливість міжособистісних стосунків, іноді розглядаючи їх як тимчасові або поверхневі. Крім того, у спілкуванні з однолітками, які не зазнали воєнного досвіду, можуть виникати непорозуміння, що лише поглиблює почуття самотності. Дослідження показують, що рівень соціальної ізоляції у молоді, яка пережила війну, залишається підвищеним навіть через кілька років після завершення бойових дій [7].

Сімейна динаміка також суттєво змінюється під впливом війни, оскільки вона змушує молодих людей переглядати свої соціальні ролі. В умовах втрати або фізичної відсутності одного з батьків, молодь нерідко бере на себе додаткову відповідальність за добробут сім'ї, що може спричиняти емоційне виснаження.

Зміна життєвих обставин і психологічний стрес призводять до загострення конфліктів між членами родини. Батьки та діти можуть мати різні стратегії адаптації до нових реалій, що стає джерелом напруженості у стосунках. Деякі молоді люди намагаються дистанціюватися від сім'ї, прагнучи автономії та незалежності, тоді як інші, навпаки, стають більш залежними від батьківського контролю.

Значні трансформації відбуваються і в соціальних ролях молоді. Війна прискорює процес дорослішання, оскільки багато юнаків і дівчат змушені приймати серйозні рішення, що виходять за межі їхнього вікового досвіду. Це може мати як позитивні наслідки, сприяючи розвитку відповідальності та зрілості, так і негативні, коли передчасне дорослішання супроводжується хронічним стресом і емоційним вигоранням [8].

Війна змінює не лише емоційний стан молодої людини, а й впливає на її когнітивні функції. Систематичний стрес, невизначеність майбутнього та досвід насильства можуть спричиняти порушення концентрації уваги, пам'яті та критичного мислення, що безпосередньо відбивається на навчанні, професійному становленні та прийнятті рішень.

Тривалий стресовий стан, спричинений війною, суттєво впливає на когнітивні процеси. Дослідження показують, що у молоді, яка пережила бойові дії, спостерігається підвищена вразливість до розладів уваги та пам'яті. Це може проявлятися у труднощах зосередження на завданнях, погіршенні короткочасної пам'яті та зниженні швидкості обробки інформації.

Ще одним наслідком є зміна характеру мислення. Молодь, яка пережила воєнний досвід, часто демонструє тенденцію до чорно-білого світосприйняття, що ускладнює аналіз складних ситуацій і пошук компромісних рішень. Високий рівень тривожності також може призводити до розвитку нав'язливих думок і фіксації на загрозах, що погіршує здатність адекватно оцінювати ризики та приймати рішення в повсякденному житті [9].

Нейропсихологічні дослідження свідчать, що хронічний стрес, пов'язаний із воєнним досвідом, змінює функціонування префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за контроль емоцій та когнітивні навички. Це може спричиняти як труднощі у навчанні та прийнятті рішень, так і підвищену імпульсивність та емоційну нестабільність [10].

Переживання війни змінює сприйняття молоддю майбутнього, що відображається у її життєвих переконаннях та планах. Багато молодих людей, які пережили воєнні події, втрачають довіру до стабільності життя, що ускладнює довготривале планування. Вони можуть демонструвати як песимістичний погляд на майбутнє, уникаючи прийняття важливих рішень, так і прагнення до максимальної самостійності та незалежності, аби бути готовими до будь-яких загроз.

Водночас війна може формувати в молоді підвищену готовність до кризових ситуацій. Ті, хто пережив бойові дії, часто мають більш розвинене відчуття небезпеки та схильні до постійного аналізу потенційних загроз. Це може слугувати як механізмом самозахисту, так і джерелом хронічного стресу, що ускладнює адаптацію до мирного життя.

Зміна переконань також проявляється у перегляді соціальних та політичних поглядів. Молодь, яка зазнала воєнного досвіду, може ставати більш критичною до державних інституцій та суспільних норм, що формує нові патерни поведінки та соціальної активності [11].

В умовах війни молодь стикається з численними викликами, які вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів для збереження психічного здоров'я та ефективної адаптації до нової реальності. Розуміння механізмів подолання стресу є ключовим для розробки стратегій підтримки молодих людей у кризових ситуаціях.

Соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у формуванні психологічної стійкості молоді під час війни. Родина та друзі забезпечують емоційну опору, сприяючи зниженню рівня тривожності та депресії. Дослідження, проведене серед студентів українських вишів, показало, що відчуття ізоляваності негативно впливає на задоволеність життям під час війни, тоді як підтримка близьких сприяє покращенню психоемоційного стану [12].

Наявність життєвих цінностей, віра та надія є важливими факторами, що допомагають молоді долати стресові ситуації. Віра в позитивне майбутнє та усвідомлення власної ролі в суспільстві сприяють формуванню конструктивних стратегій подолання труднощів. Психологічна стійкість молоді значною мірою залежить від здатності знаходити сенс у пережитих подіях та бачити перспективи для особистісного зростання [13].

У відповідь на стресові події деякі молоді люди можуть вдаватися до деструктивних стратегій подолання, таких як уникнення проблем, прояви агресії або вживання психоактивних речовин. Ці поведінкові реакції тимчасово знижують рівень напруги, але в довгостроковій перспективі призводять до погіршення психічного та фізичного здоров'я, а також ускладнюють соціальну інтеграцію.

Натомість, конструктивні стратегії подолання стресу включають саморозвиток, активну соціальну позицію та участь у волонтерській діяльності. Волонтерство не лише сприяє відчуттю власної значущості та приналежності до спільноти, але й допомагає знизити рівень тривожності та покращити емоційний стан. Як зазначає соціальна психологиня Світлана Чуніхіна, волонтерство є способом впоратися з почуттям загрози та відчутти себе частиною суспільства [14].

Як бачимо, в умовах війни молодь стикається з численними психоемоційними викликами, що потребують ефективних підходів до психологічної підтримки та реабілітації. Розглянемо основні методи психокорекції та роль освітніх установ і державних програм у цьому процесі. Одним із найбільш досліджених та ефективних методів лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є когнітивно-поведінкова терапія. Цей підхід допомагає пацієнтам виявляти та змінювати негативні моделі мислення та поведінки, пов'язані з травматичним досвідом, сприяючи зниженню симптомів тривоги та депресії. Арт-терапія надає можливість виразити та опрацювати глибокі емоції через творчість, що особливо корисно для молоді, яка може мати труднощі з вербалізацією своїх переживань. Тілесно-орієнтована терапія фокусується на взаємозв'язку між тілесними відчуттями та емоційним станом, допомагаючи знизити фізичну напругу та покращити

самопочуття. Групові тренінги сприяють створенню підтримуючого середовища, де молоді люди можуть ділитися досвідом, отримувати зворотний зв'язок та розвивати навички подолання стресу.

Освітні заклади відіграють ключову роль у наданні психологічної підтримки молоді під час війни. Впровадження програм, спрямованих на виявлення та подолання стресових реакцій, навчання навичкам саморегуляції та забезпечення консультаційної допомоги, є надзвичайно важливим. Підготовка педагогічного персоналу до роботи з травмованими учнями та студентами сприяє створенню безпечного та підтримуючого навчального середовища.

Державні програми та соціальні ініціативи спрямовані на реабілітацію та підтримку молоді, яка постраждала від воєнних дій. Ці програми включають надання безкоштовної психологічної допомоги, організацію реабілітаційних таборів, створення центрів психологічної підтримки та впровадження освітніх кампаній щодо подолання наслідків травматичних подій. Співпраця між державними установами, громадськими організаціями та міжнародними партнерами сприяє розширенню доступу до якісних послуг та ресурсів для молоді в умовах війни.

Таким чином, поєднання ефективних методів психокорекції та психотерапії з активною участю освітніх установ і державних програм є необхідним для забезпечення психологічного благополуччя молоді, яка переживає наслідки війни.

У цілому можна зробити висновок про те, що війна є потужним психотравмуючим чинником, який суттєво впливає на психоемоційний стан молоді, спричиняючи гострі стресові реакції, довготривалі психічні розлади та трансформації поведінкових і когнітивних процесів. Первинні емоційні реакції, такі як страх, тривога та розгубленість, нерідко переростають у хронічні стани, серед яких найпоширенішими є депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Важливим є виявлений вплив вікових та особистісних характеристик на переживання війни: молодші особи схильні до підвищеної чутливості до стресу, тоді як підлітки та юнаки демонструють широкий діапазон реакцій, що варіюються від уникнення проблем до пошуку сенсу та активного протистояння викликам. Темперамент та рівень стресостійкості також визначають особливості адаптації: особи з високим рівнем емоційної стабільності демонструють меншу схильність до психічних розладів.

Зміни у поведінці молоді, зумовлені війною, виявляються в тенденції до соціальної ізоляції, труднощах у спілкуванні, порушенні сімейних і соціальних ролей. Одночасно спостерігається когнітивна перебудова: війна впливає на концентрацію уваги, пам'ять, а також на формування переконань щодо майбутнього, безпеки та суспільних цінностей.

Розглядаючи механізми адаптації до стресу, можна стверджувати, що соціальна підтримка (з боку родини, друзів, суспільства) є ключовим ресурсом психологічної стійкості. Разом з тим, молодь використовує як конструктивні, так і деструктивні стратегії подолання стресу. До останніх належать уникнення

проблем, агресія та вживання психоактивних речовин. Водночас саморозвиток, залученість до волонтерської діяльності та усвідомлений пошук сенсу життя сприяють ефективній адаптації.

Надзвичайно важливу роль у підтримці психічного здоров'я молоді відіграють сучасні методи психокорекції та психотерапії, серед яких особливе місце займають когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), арт-терапія, тілесно-орієнтовані підходи та групові тренінги. Освітні установи також стають осередками психологічної підтримки, інтегруючи програми кризового консультування та навчання навичкам стресостійкості. Державні ініціативи спрямовані на реабілітацію молоді через комплексні програми психосоціальної підтримки.

Отже, війна спричиняє глибокі психологічні зміни в молодіжному середовищі, однак ефективні механізми адаптації, надання професійної психологічної допомоги та соціальна підтримка значною мірою можуть зменшити її негативні наслідки. Подальші дослідження мають бути зосереджені на розробці довготривалих стратегій підтримки психічного здоров'я молоді в умовах кризових ситуацій та посттравматичного відновлення.

Література:

1. Betancourt, T. S., McBain, R. K., Newnham, E. A., & Brennan, R. T. (2013). The intergenerational impact of war. *Journal of Adolescent Health, 52*(2), 135-139.
2. Yehuda, R., & Hoge, C. W. (2016). The meaning of resilience in the context of PTSD. *Harvard Review of Psychiatry, 24*(6), 396-405.
3. Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., & Chatterji, S. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology, 8*(5), 13-53.
4. Pat-Horenczyk, R., Brom, D., & Vogel, J. M. (2014). Childhood exposure to war and trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 23*(2), 247-257.
5. Bonanno, G. A. (2021). Resilience and traumatic stress: The importance of flexible adaptation. *Psychological Science, 32*(1), 57-69.
6. Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2019). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology, 31*(3), 887-900.
7. Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the impact of war. *New England Journal of Medicine, 383*(6), 510-512.
8. Betancourt, T. S., & Khan, K. T. (2008). The mental health of children affected by armed conflict. *BMJ, 337*, 266-270.
9. McEwen, B. S., & Morrison, J. H. (2013). The brain on stress: Vulnerability and plasticity of the prefrontal cortex over the life course. *Neuron, 79*(1), 16-29.
10. Yehuda, R., & LeDoux, J. (2007). Response variation following trauma: A translational neuroscience approach to understanding PTSD. *Neuron, 56*(1), 19-32.

11. Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti, D., & Galea, S. (2016). The psychology of resilience: The impact of war exposure on cognitive adaptation. *Journal of Traumatic Stress*, 29(2), 115-123.
12. Що дозволяє молодим людям почуватися щасливими під час війни? URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3836329-so-dozvolae-molodim-ludam-pocuvatisa-saslivimi-pid-cas-vijni.html>
13. Психологічна стійкість молоді: як справлятися з викликами війни. URL: <https://nrfu.org.ua/news/psychologichna-stijkist-molodi-yak-spravlyatysya-z-vyklykamy-vijny/>
14. Психологиня Світлана Чуніхіна: Волонтерство – це спосіб упоратися з почуттям загрози й почуватися частиною спільноти. URL: <https://cs.detector.media/community/texts/185334/2023-04-09-psykhologynya-svitlana-chunikhina-volonterstvo-tse-sposib-uporatysya-z-pochuttyam-zagrozy-y-pochuvatysya-chastynoyu-spilnoty/>