

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Полянничко О.М.

Київський столичний університет

імені Бориса Грінченка

o.polianychko@gmail.com

Збереження психічного здоров'я молоді в умовах війни є критично важливим завданням, оскільки військові конфлікти значно впливають на психологічний стан молодих людей. Діти та підлітки, які пережили військові конфлікти, часто страждають від депресії, тривожних психічних розладів та ПТСР [1, 2, 3, 5]. Молодь, яка пережила військові конфлікти, часто страждає від ПТСР, що проявляється у вигляді повторних спогадів про травматичні події, нічних кошмарів та емоційної відчуженості [7,4]. Військові конфлікти значно підвищують рівень депресії та тривожності серед молоді. Це пов'язано з втратою близьких, загрозою власній безпеці та загальним стресом від життя в умовах війни [5, 4,]. Психічне здоров'я молоді тісно пов'язане з психічним станом батьків та загальною атмосферою в сім'ї [6, 8]. Підтримка з боку вчителів, однолітків та громади може пом'якшити негативний вплив війни на психічне здоров'я [8]. Дослідження в Сьєрра-Леоне показали, що вплив війни може мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я, які передаються між поколіннями [2]. Для ефективної психосоціальної реабілітації важливо враховувати індивідуальні, сімейні та суспільні фактори [9].

В умовах повномасштабної війни питання психічного здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Молодь є вразливою до емоційних змін, викликаних травматичними подіями, втратою безпеки, невизначеністю майбутнього. Метою дослідження є вивчення психоемоційного стану та визначення шляхів підтримки психічного здоров'я студентської молоді.

Для збору даних було проведено опитування серед 48 студентів 3 курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Анкета складалась із восьми запитань,

спрямованих на самооцінку емоційного стану, соціальної взаємодії, досвіду звернення за психологічною допомогою та методів саморегуляції.

Аналіз відповідей свідчить про значне емоційне навантаження у 75% опитаних які перебувають у стані підвищеної тривожності, а 37,5% — часто відчують емоційне виснаження чи апатію. Нажаль, молодь знаходиться в стані хронічного стресу, що, за відсутності належної підтримки, може призвести до розвитку тривожних або депресивних розладів. Разом з тим, 44% студентів регулярно підтримують соціальні контакти, що є важливим чинником психологічної стабільності. Понад 60% учасників використовують як засіб самопомоги фізичну активність, прогулянки на свіжому повітрі, спілкування з близькими, а також творчість, що свідчить про здатність до саморегуляції. Водночас 12% вказали, що не мають ефективних способів зняття стресу.

Значним викликом залишається обмежений доступ до професійної психологічної допомоги. Лише 10% студентів зверталися до фахівців регулярно, тоді як майже половина (48%) ніколи не користувалися жодними формами психологічної підтримки. Варто зазначити, що 63% респондентів висловили бажання отримати додаткову інформацію або підтримку з питань ментального здоров'я, однак 42% не мають доступу до психолога в межах навчального закладу, а ще 33% не знають, чи така підтримка взагалі доступна.

Отже, існує нагальна потреба в підвищенні обізнаності студентської молоді про доступні сервіси психологічної допомоги. Відповіддю на зростаючі виклики стало формування інституційної підтримки в освітньому середовищі, зокрема у закладах вищої освіти. Одним із прикладів ефективного впровадження психологічної допомоги є діяльність Соціально-психологічної служби Київського університету імені Бориса Грінченка. Служба надає широкий спектр безкоштовних психологічних послуг для студентів, викладачів та інших учасників освітнього процесу. Серед основних напрямів діяльності — індивідуальні консультації з питань тривожності, депресії, емоційного вигорання, міжособистісних конфліктів, а також подолання наслідків психотравмуючих

подій. Крім того, регулярно організуються групові заходи: тренінги з розвитку емоційної стійкості, майстер-класи та вебінари з технік саморегуляції. З метою формування психологічної грамотності серед молоді служба активно впроваджує освітні проєкти, зокрема цикл подкастів «Психологічна діалогія», а також співпрацює з міжнародними ініціативами, такими як USAID та TIED. У межах цих програм розвивається травма-інформований підхід до навчання, формуються практики підтримки молоді з досвідом втрат, вимушеного переселення та інших кризових ситуацій. Соціально-психологічна служба функціонує на базі кафедри практичної психології. Служба є доступною для всіх здобувачів освіти університету та активно сприяє формуванню здорового психологічного клімату в академічному середовищі. Таким чином, досвід Університету Грінченка демонструє ефективну модель організації психологічної підтримки в умовах війни, що може бути реплікована іншими вишами з метою забезпечення ментального добробуту молоді. Також доцільним є впровадження систематичних тренінгів і занять з емоційного саморегулювання, стрес-менеджменту та розвитку психологічної стійкості. Необхідно заохочувати молодь до здорових практик — спорту, творчості та активного соціального життя.

Висновок. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах війни потребує комплексного підходу, що поєднує інституційну підтримку, самопомогу та розвиток внутрішніх ресурсів опору. Особлива увага має приділятися не лише гострим психологічним станам, а й профілактиці тривалого емоційного виснаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лотоцька, Л., Лотоцька-Дудик, У., & Брейдак, Ю. (2022). Психічне здоров'я молоді в умовах військових конфліктів. *Viae Educationis. Studies of Education and Didactics*. <https://doi.org/10.15804/ve.2022.03.05>.
2. Betancourt, T., Keegan, K., Farrar, J., & Brennan, R. (2020). The intergenerational impact of war on mental health and psychosocial wellbeing: lessons

from the longitudinal study of war-affected youth in Sierra Leone. *Conflict and Health*, 14.

3. Carpiello, B. (2023). Psychopathological consequences of war and armed conflicts. *European Psychiatry*, 66, S49 - S49.

4. Osokina, O., Silwal, S., Bohdanova, T., Hodes, M., Sourander, A., & Skokauskas, N. (2022). Impact of the Russian Invasion on Mental Health of Adolescents in Ukraine.. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*.

5. Otorkpa, C., Otorkpa, O., Olaniyan, O., & Adebola, O. (2024). Mental health issues of children and young people displaced by conflict: A scoping review. *PLOS Mental Health*. Piesha, I., & Andriuchenko, T. (2023). Preservation of mental health of young people in conditions of full-scale war. *Social work and social education*. Piesha, I., & Andriuchenko, T. (2023). PRESERVATION OF MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE IN CONDITIONS OF FULL-SCALE WAR. *Social work and social education*.

6. Regnoli, G., Tiano, G., & De Rosa, B. (2024). How Is the Fear of War Impacting Italian Young Adults' Mental Health? The Mediating Role of Future Anxiety and Intolerance of Uncertainty. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14, 838 - 855.

7. Slone, M., & Mann, S. (2016). Effects of War, Terrorism and Armed Conflict on Young Children: A Systematic Review. *Child Psychiatry & Human Development*, 47, 950-965.

8. Slone, M., & Mann, S. (2016). Effects of War, Terrorism and Armed Conflict on Young Children: A Systematic Review. *Child Psychiatry & Human Development*, 47, 950-965. Werner, E. (2012). Children and war: Risk, resilience, and recovery. *Development and Psychopathology*, 24, 553 - 558.

9. Wessells, M. (2009). Supporting the mental health and psychosocial well-being of former child soldiers.. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48 6, 587-90 .