

ОРЕЛ Ю.В.,

*студентка спеціальності «Психологія»
Національного університету «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ

У сучасному світі, що навколо нас, реальність війни стає частиною життя не тільки в політичному та соціальному вимірах, але й впливає на психічний стан та емоційну сферу особистості. Однією з найбільш вразливих категорій населення, яка переживає наслідки воєнних дій найбільш гостро, є молодь. Молодь, яка вже і так перебуває на рубежі пошуку самоідентифікації та формування особистості, стає залежною від досить тяжких умов життя.

Тривожність, як психічний стан, стає ключовим фактором, впливаючи на емоційний, соціальний та когнітивний аспекти життя особистості. В умовах військових дій, тривожність молоді може посилитися через постійний стрес, страх перед невизначеністю та можливістю втрат.

Багато українських науковців розглядають тривожність як особистісну характеристику, яка проявляється у схильності людини до переживання тривожного стану в ситуаціях очікування негативних подій.

В умовах війни тривога стає набагато більш провокативною для людини, зокрема для молоді, ніж у мирний час. В. Килимчук вказує на кілька факторів, які сприяють цьому: руйнування життєвих планів через війну; різкі та суттєві зміни у житті; втрата близьких та рідних; фінансові проблеми; відчуття особистої відповідальності за сім'ю; постійні новини про артобстріли міст та цивільного населення; катування та вбивства, які відбуваються; параноїальні відчуття небезпеки навіть у відносно безпечних місцях [1].

У сучасних умовах війни молодь стикається з рядом викликів, які суттєво впливають на їхню психічну стійкість та соціальні аспекти. Розглядатимемо важливі психосоціальні аспекти, що формують емоційний стан молоді під час війни.

Основні аспекти впливу на тривожність молоді в умовах війни:

1. Психосоціальний дисонанс інформаційного шоку – вказує на конфлікт між отриманою інформацією та здатністю молоді засвоїти та впорядкувати цю інформацію в умовах війни. Наприклад, постійні новини про війну, зображення насильства в соціальних мережах та нестабільність інформації можуть створювати ситуацію, коли мозок молоді стикається з перевантаженням і може втратити здатність ефективно опрацювати отриману інформацію. Сприяння медіа-грамотності, обмеження часу витраченого на споживання новин, та розвиток стратегій емоційного регулювання можуть бути важливими для подолання психосоціального дисонансу в інформаційному середовищі в умовах війни.

2. Нестабільність майбутнього – цей фактор вказує на те, як умови війни порушують традиційні плани молоді щодо освіти, кар'єри та в цілому життєдіяльності. Наприклад, скасування навчальних програм, переривання університетських курсів через військові дії, або навіть евакуація з рідного міста можуть створити нестабільність у планах освіти та впливати на вибір кар'єрних шляхів. Молодь може відчувати втрату контролю над своїм життям та підвищений рівень тривоги через невизначені перспективи.

3. Травматичні наслідки та емоційний вплив – цей фактор охоплює фізичні та психічні впливи воєнних дій на молодь. Це включає страх, стрес, травматичні події та їхні емоційні наслідки. Травматичні події можуть включати втрату близьких, свідчення насильства. Емоційний вплив включає в себе страх, депресію, тривожність та посттравматичний стресовий розлад. Травматичні наслідки можуть призводити до погіршення фізичного та психічного здоров'я, зниження якості життя та психічних розладів. Молодь може відчувати важкість у встановленні стосунків та подоланні труднощів.

4. Соціальна ізоляція та втрата зв'язку. Цей фактор вказує на відсутність соціального контакту та взаємодії через евакуацію, розлуку з рідними та друзями в умовах війни. Соціальна ізоляція може викликати відчуття самотності, депресії та загального погіршення психічного здоров'я. Молодь може втрачати підтримку та важливі соціальні зв'язки.

5. Перегляд цінностей та вплив на ціннісні орієнтації. Війна викликає переосмислення цінностей молоді. Зміна життєвих умов може впливати на їхнє сприйняття важливих аспектів життя та суспільства. Суспільні зміни можуть впливати на вірування, переконання та погляди

молоді. Стимулювання діалогу щодо цінностей та створення простору для вираження індивідуальних поглядів можуть допомогти молоді знайти нові цінності та знайти баланс між особистими переконаннями та змінами в суспільстві. Важливо підтримувати відкритий діалог для сприяння розвитку нових ціннісних орієнтацій.

6. Пряма загроза для життя створює серйозний стрес. Неперервна можливість фізичної травми або загрози смерті може викликати в потерпілих інтенсивну тривогу. Страх за власне життя та життя близьких може викликати тривожні розлади та поглиблювати їх симптоми. Молодь може шукати нові механізми адаптації та змінювати свої ціннісні пріоритети [2].

Вчені Г. Вагнер, П. Глік, У. Хаммаш та ін. проводили дослідження у Палестині серед молодих людей, які пережили війну на Близькому Сході. Було встановлено, що найбільш поширеними наслідками військового конфлікту та впливу насильства на психічне здоров'я постраждалих були підвищені симптоми тривоги та депресії. Констатовано, що молоді жінки проявляли меншу схильність до насильства, ніж чоловіки, але жінки частіше, ніж чоловіки, розповідали про підвищені симптоми тривоги, депресії та дистресу. Вчені виявили, що у них фаталістичне ставлення до власного життя, песимізм по відношенню до свого майбутнього найчастіше пов'язані з підвищеними симптомами депресії та дистресу, особливо серед чоловіків [3].

Згідно з дослідженнями та аналізом наслідків війни на молодь, можна зробити висновок, що тривожність у молоді в умовах війни стає серйозною проблемою, що потребує невідкладної уваги та дій. Військові дії та насильство суттєво впливають на психічне здоров'я молоді, зокрема збільшують ризик розвитку тривожних розладів та депресії. В умовах військових дій необхідно забезпечити молодь доступом до психологічної підтримки та допомоги для підтримки їхнього психічного здоров'я та розведення можливих наслідків тривожних станів та депресії. Активна підтримка сприятиме покращенню як загального благополуччя молоді, так і суспільства в цілому.

Список використаної літератури

1. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. Здоров'я України. 2022. С. 46–47. [Electronic resource]. – Access mode: https://healthua.com/multimedia/userfiles/files/2022/ZU_9_2022/ZU_9_2022_46-47.pdf
2. Заушнікова М. Ю. Травматичні події та їх наслідки. Фінанси, економіка, право vs війна : збірник тез Міжнародного конгресу: Державний податковий університет, 2022. С. 249–253.

V ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі»

3. Bleich A., Gelkopf M., Solomon Z. Exposure to terrorism, stress related mental health symptoms, and coping behaviours among a nationally representative sample in Israel. JAMA. 2003. № 290. P. 612–620.