

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Яричевська Дар'я

Актуальність дослідження зумовлена зростанням психологічного навантаження на молодь у війні. Юнацький вік – час формування особистості, коли соціальна нестабільність, втрати та загроза життю викликають тривожність і виснаження. Важливо не лише аналізувати негативні емоційні реакції, а й чинники психічної стійкості: соціальну підтримку, рефлексію, гнучкість мислення. Дослідження емоційних станів юнаків у воєнних умовах є значущим для розробки стратегій психологічної підтримки [1–5].

Мета публікації – емпірично виявити психологічні особливості емоційних станів в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Емоції є складовими психічної діяльності людини та виявляються як процеси і стани, що відображають значущість зовнішніх подій та явищ для індивіда через безпосереднє переживання – таких, як радість, страх, гнів, смуток, задоволення тощо. Вони виступають своєрідним внутрішнім рухом, що сигналізує про актуальність подій для особистості та пов'язані з можливістю реалізації її потреб.

Емоції – це психічні процеси, що відображають значущість подій через переживання, такі як радість, страх, гнів чи смуток. Емоційний стан охоплює не лише емоційні реакції, а й когнітивні та поведінкові компоненти, формуючи загальне самопочуття. Він залежить від досвіду, соціального контексту й особистісного значення ситуації. Емоційна сфера включає такі стани, як настрій, афект, стрес, пристрасть і фрустрація, що впливають на поведінку та адаптацію людини. *Настрій* – це тривалий, стабільний емоційний стан, що впливає на самопочуття та поведінку. *Афект* – короткотривале, інтенсивне переживання, що може призводити до імпульсивних дій. *Пристрасть* – глибоке емоційне переживання, що формує мотивацію. *Фрустрація* виникає через перешкоди на шляху до мети, викликаючи розчарування чи агресію. *Емоційні стани* залежать від

важливості потреби та її досяжності, визначаючи характер переживань.

Юнацький вік характеризується якісними змінами в емоційній сфері особистості. У цей період помітно розширюється спектр зовнішніх і внутрішніх чинників, які здатні викликати емоційну реакцію. Способи вираження емоцій стають більш диференційованими, гнучкими та адаптивними до соціального контексту. Також спостерігається зростання тривалості емоційних переживань, що свідчить про ускладнення внутрішнього емоційного життя [1, 3].

Дослідження проводилося на базі ВСП «Вінницький фаховий коледж будівництва, архітектури та дизайну КНУБА». Участь у дослідженні взяли 30 осіб юнацького віку – студенти 2-4 курсів.

За *методикою Г. Айзенка* 23,3% юнаків мають високий рівень тривожності, що свідчить про емоційне напруження, а 60% – середній рівень, що є адаптаційною реакцією на складні умови. Високий рівень фрустрації (26,7%) вказує на незадоволення потреб і втрату перспективи, тоді як 40% мають середні показники. Агресивність у більшості студентів (50%) має середній рівень, а 36,7% демонструють низьку агресію, що свідчить про самоконтроль. Висока ригідність (23,3%) ускладнює адаптацію, а середній рівень (56,7%) говорить про потенціал до пристосування.

За *«Шкалою депресії Бека»* 43,3% студентів мають легку депресію, що проявляється періодичною втратою інтересу та тривожністю. 16,7% демонструють мінімальні симптоми, тоді як 23,3% мають важку депресію, що впливає на соціальну адаптацію та мотивацію. Помірний рівень депресії виявлено у 16,7% респондентів, що може знижувати їхню активність та навчальну ефективність. Окрім цього, 16,7% респондентів продемонстрували помірну депресію, що свідчить про більш виражені симптоми депресії, які можуть впливати на загальну життєву активність, знижувати мотивацію та ефективність у навчанні.

Результати за *методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»* показали, що серед юнаків 56,7% мають низький рівень позитивного ментального

здоров'я, що вказує на наявність значних труднощів у підтримці психоемоційного благополуччя. 26,7% учасників продемонстрували середній рівень, що означає наявність деяких позитивних аспектів ментального здоров'я, але з певними обмеженнями у стабільності емоційного стану та життєвих труднощах. Лише 16,7% молодих людей мають високий рівень позитивного ментального здоров'я, що вказує на гармонійний емоційний стан, здатність ефективно справлятися зі стресами та підтримувати загальне благополуччя.

Дослідження підтвердило негативну кореляцію між рівнем депресії та позитивним ментальним здоров'ям: високі показники депресії супроводжуються його зниженням. Подібна залежність спостерігається і у випадку фрустрації, що вказує на її вплив на психоемоційну стійкість. Це підкреслює необхідність управління депресивними та фрустраційними станами для підтримки психологічного благополуччя студентів у стресових умовах. Зазначено, що студенти демонструють різні рівні депресії, які потребують уваги до їхнього психоемоційного стану. Більшість із них мають низький рівень позитивного ментального здоров'я, що вказує на необхідність підтримки. Високий рівень депресії суттєво погіршує ментальне здоров'я, що підтверджує важливість його контролю. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки молоді.

Перспективи досліджень охоплюють аналіз впливу соціальних, культурних та економічних чинників на емоційний стан молоді, оцінку ефективності психотерапії, роль соціальних мереж та гендерні особливості регуляції емоцій. Важливим є розробка методик точного вимірювання психоемоційного стану для індивідуальної підтримки.

Список використаних джерел

1. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору*, 2019. С. 5-9.
2. Брезіцька А.П. Особливості психологічної корекції емоційних станів осіб різного віку. 2024. 10 с.
3. Гарилькевич В., Фірстова О., Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*, 2023. № 2. 43 с.