

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЮНАКІВ

Ярмуратій Софія

Повномасштабна війна в Україні, яка розпочалася 24 лютого 2022 року, суттєво вплинула на психічний стан населення, особливо молоді. Постійна небезпека, повітряні тривоги тощо створюють потужне психологічне навантаження. Вважаємо, що проблема психологічного стану юнаків в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною. Особливо на сучасному етапі, коли країна перебуває під постійними обстрілами. У юнацький період, як зазначають Г. Алфузова, Г. Найдьонова та В. Кротенко, молоді люди переживають природні вікові труднощі, пов'язані з дорослішанням, а також додатковий стрес, спричинений війною. Це впливає на їхню емоційну сферу, поведінку, систему цінностей та здатність адаптуватися до складних життєвих обставин [1, с. 279].

Метою тези є обґрунтування впливу воєнного стану на психічний стан юнаків.

Юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, який охоплює приблизно період від 15 до 18 років, хоча різні психологічні підходи визначають його межі по-різному. У сучасних класифікаціях цей період часто розглядають ширше – як частину молодого віку, що триває до 24-25 років. ВООЗ використовує таку вікову періодизацію: adolescents (підлітки) – 10-19 років; youth (молодь) – 15-24 роки; young people (молоді люди) – 10-24 роки [2].

Для юнацького віку характерні підвищена емоційність, нестійкість психічного стану та посилене прагнення до самостійності. У цей період формується самооцінка, виникає потреба у самопізнанні та самоствердженні. Юнаки та дівчата стають більш чутливими до думки інших людей, особливо однолітків, а переживання часто сприймаються дуже гостро. Як стверджують українські вчені Л. Котлова, І. Долінчук та І. Ілющенко: настрій у юнацькому віці може швидко змінюватися, а невпевненість у собі нерідко супроводжується внутрішніми

суперечностями та сумнівами [4, с. 64].

В колі однолітків юнаки шукають підтримку, розуміння та визнання. Зазначимо, що сильна залежність від думки соціального оточення іноді може призводити до негативних форм поведінки: порушення правил, агресивності, ризикованих вчинків чи уникнення відповідальності тощо.

В умовах війни психологічні особливості юнацького віку значно загострюються. Багато молодих людей перебувають у стані постійної напруги, відчують тривогу без чіткої причини, мають труднощі зі сном, швидко втомлюються та не можуть зосередитися на навчанні чи повсякденних справах. Навіть перебуваючи у відносно безпечних регіонах (м. Черкаси, м. Житомир, західна частина України тощо), юнаки можуть постійно очікувати небезпеки, болісно реагувати на сигнали повітряної тривоги або новини про бойові дії [4].

Одним із поширених наслідків тривалого психоемоційного напруження стає агресивність. Агресія (від латинського «*agressio*» – «напад») – це мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам співіснування людей у суспільстві, що завдає шкоди об'єктам нападу (живим і неживим), приносячи фізичний збиток людям (негативні переживання, стани напруженості, страху, пригніченості тощо) [6, с. 835].

Із зарубіжних досліджень з проблеми агресії та агресивної поведінки найбільшого поширення заслужили концепції таких науковців, як: К. Лоренц, Фромм, З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Басс, Р. Берон, Д. Річардсон, Л. Берковіц, Д. Долард, Зільманн та ін. У юнацькому віці агресія часто виступає неусвідомленою реакцією на стрес, страх чи безсилля. Н. Кордунова та колеги зазначають, що якщо молода людина не має можливості відкрито висловлювати власні переживання або отримувати підтримку, негативні емоції можуть проявлятися через конфліктність, дратівливість чи різкі поведінкові реакції [5, с. 96].

Сучасні українські дослідники підкреслюють, що в умовах війни молоді люди

часто відчують стрес. Стрес найчастіше виникає під впливом несприятливих факторів. Тривалий стрес негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я: з'являються апатія, емоційне виснаження, зниження мотивації, проблеми зі спілкуванням та відчуття безнадії [3].

У деяких випадках постійне психологічне навантаження може спричиняти депресивні стани. Молоді люди втрачають інтерес до звичних занять, уникають соціальних контактів, відчують пригніченість і невпевненість у майбутньому. Проте реакція на стресові події є індивідуальною. Частина юнаків, навпаки, демонструє високий рівень психологічної стійкості, швидше адаптується до складних умов та знаходить нові життєві орієнтири. Важливу роль у цьому відіграють підтримка близьких, сформовані особистісні ресурси та ефективні способи подолання труднощів, як вважають Н. Діра та В. Череп'яна [3, с. 284].

Таким чином, юнацький вік є складним і водночас надзвичайно важливим етапом розвитку особистості. В умовах воєнного стану психологічні труднощі цього періоду посилюються, що проявляється у підвищенні тривожності, емоційній нестабільності, агресивності та ризику депресивних проявів.

Список використаних джерел

1. Алфузова Г. В., Найдюнова Г. О., Кротенко В. І. Особливості психічного здоров'я першокурсників на етапі адаптації до професійного навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2022. №41. С. 278–283.
2. ВООЗ: офіційний сайт. URL: <https://www.who.int/ru> (дата звернення: 17.05.2026).
3. Діра Н.О., Череп'яна В. С. Дослідження стану здоров'я студентів першокурсників в умовах військового стану. *Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови*. 2023. С. 284-288.
4. Котлова Л. О., Долінчук І.О., Ілющенко І.О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. №53. С. 63-68.
5. Кордунова Н., Мудрак, І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Психологічні перспективи*. 2021. №38. С. 96-109.
6. Bushman Brad J., Rowell Huesmann L. Aggression. *Handbook of social psychology*. 2010. Vol 2. PP. 833-863.