

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

СОЦІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра політичної соціології

Пояснювальна записка

до бакалаврської роботи на тему

**«МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ УКРАЇНИ ПІД ЧАС
ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ: СОЦІОЛОГІЧНИЙ ВИМІР»**

Виконала: студентка 4 курсу групи
СПМ-44 першого (бакалаврського) рівня
освіти спеціальності 054 Соціологія
Нестор Є.Р.

Керівник: Бойко Д.М., кандидат
соціологічних наук, завідувач кафедри
політичної соціології

Рецензент: Педченко О.Ю., старший
викладач закладу вищої освіти кафедри
методів соціологічних досліджень

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Факультет соціологічний
Кафедра політичної соціології
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Спеціальність 054 - Соціологія
Освітньо-професійна програма «Соціально-політичні та маркетингові дослідження»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
політичної соціології
Дмитро БОЙКО

підпис

«18» березня 2025 року

ЗАВДАННЯ
ДО КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Нестор Єлизавета Романівна
(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Ментальне здоров'я молоді України під час повномасштабного вторгнення: соціологічний вимір», керівник роботи Бойко Дмитро Миколайович, кандидат соціологічних наук, завідувач кафедри політичної соціології,

затверджені наказом по університету від «14» квітня 2025 року №1006-5/947

2. Строк подання студентом роботи травень 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити.

1) Провести теоретичний аналіз поняття ментального здоров'я, його складових та значення у соціологічному контексті; 2) розглянути основні теоретико-методологічні підходи до дослідження ментального здоров'я молоді в умовах кризових подій; 3) визначити соціально-психологічні чинники впливу

повномасштабного вторгнення на психоемоційний стан молоді України; 4) проаналізувати державні та громадські ініціативи щодо підтримки ментального здоров'я молоді під час війни; 5) описати дизайн емпіричного дослідження (вибірку, інструментарій, метод збору й аналізу даних); 6) провести опрацювання зібраних емпіричних матеріалів та здійснити інтерпретацію результатів у контексті соціологічної теорії; 7) здійснити порівняльний аналіз даних щодо психоемоційного стану молоді в Україні та інших країнах, що зазнали впливу воєнних конфліктів; 8) сформулювати висновки та надати рекомендації щодо соціальних механізмів підтримки ментального здоров'я молоді.

4. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи
1	Визначення теми, формулювання мети, об'єкта, предмета, гіпотези та завдань
2	Теоретичний аналіз концепцій ментального здоров'я та соціологічних підходів
3	Огляд наукових джерел та формування аналітичної рамки дослідження
4	Розробка інструментарію емпіричного дослідження (анкета, сценарій інтерв'ю тощо)
5	Збір і первинна обробка емпіричних даних
6	Аналіз даних та інтерпретація результатів
7	Порівняльний аналіз українського та зарубіжного досвіду підтримки молоді
8	Формулювання висновків та розробка рекомендацій

5. Дата видачі завдання 18 березня 2025 року

Студент



Єлизавета НЕСТОР

Керівник роботи



Митро БОЙКО

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ КОНФЛІКТУ	11
1.1. Поняття та складові ментального здоров'я.....	11
1.2. Теоретичні підходи до дослідження ментального здоров'я молоді.....	14
1.3. Вплив військових конфліктів на ментальне здоров'я населення.....	19
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ	24
2.1. Соціологічні теорії та підходи до вивчення впливу війни на ментальне здоров'я.....	24
2.2. Фактори, що впливають на ментальне здоров'я молоді під час війни.....	29
2.3. Психологічні та соціальні наслідки повномасштабного вторгнення для молоді України.....	34
Висновки до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ СТАНУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	39
3.1. Загальні тенденції змін у стані ментального здоров'я молоді України.....	39
3.2. Визначення найбільш вразливих груп молоді під час повномасштабного вторгнення в Україні.....	43
3.3. Порівняння стану ментального здоров'я молоді України та інших країн, де є або були військові конфлікти.....	48
Висновки до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена сучасними викликами, що постали перед українським суспільством у зв'язку з повномасштабною війною, яка суттєво вплинула на ментальне здоров'я молоді. Умови постійного стресу, невизначеності та травматичних подій спричинили зростання рівня тривожності, депресивних станів та інших психологічних проблем серед молодого покоління. Враховуючи важливість ментального здоров'я для соціальної адаптації, освітньої діяльності та майбутнього відновлення країни, дослідження цієї проблеми набуває особливої значущості. Згідно з аналітичним звітом Міністерства охорони здоров'я України (2023) [1, с. 3], молодь у віці 18-24 років є однією з найвразливіших категорій населення, яка відчуває найбільший психологічний вплив війни. Подібні висновки містяться і в роботах українських дослідників, таких як Г. Кий-Кокарева, яка аналізує ставлення студентської молоді до власного здоров'я в умовах війни [6], а також Г. Шубіна, що висвітлює проблему ментального здоров'я української молоді [7]. Окрему увагу дослідники приділяють соціальним аспектам психічного здоров'я. Так, Ю. Гриценко у своїй монографії вказує, що соціальна підтримка та взаємодія є ключовими факторами у збереженні ментального здоров'я молоді під час кризових ситуацій [4]. І. Дубровіна розглядає механізми адаптації до нових реалій, наголошуючи на необхідності розробки ефективних психологічних інтервенцій [5].

Значний внесок у дослідження цієї тематики зробили міжнародні організації. Наприклад, звіт UNESCO (2025) аналізує вплив війни на ментальне здоров'я українських школярів, підкреслюючи потребу в системній психологічній підтримці молодого покоління. У свою чергу, United Nations Development Programme (2024) досліджує загальний вплив війни на молодь України, зазначаючи, що високий рівень стресу та травматизації може мати довгострокові наслідки [11; 12].

Таким чином, дослідження ментального здоров'я української молоді в умовах війни є вкрай актуальним. Його результати можуть сприяти розробці

ефективних стратегій психологічної підтримки, формуванню державних політик у сфері охорони психічного здоров'я та створенню програм адаптації для молоді в післявоєнний період.

Метою роботи є визначення основних соціальних, психологічних та економічних чинників, що впливають на психоемоційний стан молодого покоління для виявлення можливих шляхів мінімізації негативних наслідків війни для ментального здоров'я молоді. У рамках дослідження передбачається всебічний аналіз ментального здоров'я молоді України в умовах повномасштабного вторгнення, оцінка рівня тривожності, стресу, депресивних станів серед молодіжної аудиторії, аналіз механізмів адаптації та соціальної підтримки, а також вивчення впливу державних і громадських ініціатив на стабілізацію психічного стану молоді. Особлива увага приділяється соціологічному виміру проблеми, що передбачає використання кількісних та якісних методів дослідження, включаючи опитування, інтерв'ю та аналіз статистичних даних, які дозволять отримати об'єктивну картину стану ментального здоров'я молоді в сучасних реаліях. На основі отриманих результатів буде запропоновано рекомендації щодо ефективної підтримки молоді, спрямованої на зниження рівня психологічного стресу, зміцнення психоемоційної стійкості та формування стратегії соціальної адаптації в післявоєнний період.

Завданнями наукової роботи є:

- 1 Провести теоретичний аналіз поняття ментального здоров'я молоді та соціологічних підходів до вивчення цього явища, зокрема в умовах війни.
- 2 Дослідити соціально-психологічні аспекти впливу повномасштабного вторгнення на психоемоційний стан української молоді, зокрема рівень тривожності, стресу, депресії та інших психологічних розладів.
- 3 Визначити основні соціальні чинники, які впливають на ментальне здоров'я молоді під час війни (освітня ситуація, сімейні та соціальні стосунки, економічний стан тощо).

- 4 Оцінити роль соціальної підтримки, психологічних та соціальних програм, а також державних ініціатив у збереженні ментального здоров'я молоді під час війни.
- 5 Використати кількісні та якісні методи дослідження (анкети, інтерв'ю, статистичний аналіз) для збору та обробки даних, що стосуються стану ментального здоров'я молоді.
- 6 Визначити основні механізми адаптації молоді до кризових умов та вивчити їхню ефективність.
- 7 Проаналізувати досвід інших країн, що пережили військові конфлікти, щодо підтримки ментального здоров'я молоді та застосувати ці підходи в контексті України.

Об'єктом дослідження є ментальне здоров'я молоді України в умовах повномасштабного вторгнення. Зокрема, вивчаються психоемоційний стан молодих людей, соціально-психологічні чинники, що впливають на їхнє психічне здоров'я, а також механізми адаптації до кризових умов війни, аспекти соціального, економічного та культурного середовища, які визначають рівень стресу, тривожності та депресії серед молоді, а також вплив соціальної підтримки, психологічних послуг та державних ініціатив на збереження та відновлення ментального здоров'я. Зокрема, вивчаються психоемоційний стан молодих людей, соціально-психологічні чинники, що впливають на їхнє психічне здоров'я, а також механізми адаптації до кризових умов війни, аспекти соціального, економічного та культурного середовища, які визначають рівень стресу, тривожності та депресії серед молоді, а також вплив соціальної підтримки, психологічних послуг та державних ініціатив на збереження та відновлення ментального здоров'я.

Предметом дослідження є соціальні, психологічні та економічні чинників, що сприяють виникненню та розвитку психоемоційних розладів серед молодого покоління. Досліджуються механізми соціальної адаптації молоді, рівень стресу, тривожності та депресії, а також роль соціальної підтримки, психологічних

служб та державних ініціатив у підтримці ментального здоров'я молодих людей під час війни.

Теоретико-методологічною базою дослідження є наукові праці вітчизняних та зарубіжних вчених, що висвітлюють питання ментального здоров'я, психічних розладів, соціальної адаптації та психологічної підтримки в умовах кризових ситуацій, зокрема військових конфліктів. Зокрема, використовуються підходи, викладені в теорії стресу та копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман, моделі посттравматичного стресового розладу (ПТСР), сформульованої Дж. Брейером та Б. ван дер Колком, а також концепції соціальної підтримки, розроблені Шелдоном Коеном. Серед вітчизняних дослідників, праці яких мають суттєве значення для розуміння проблем ментального здоров'я молоді в умовах війни, варто відзначити Тетяну Мартиненко, Оксану Кісь та Лілію Бойко. Вагоме місце займають роботи українських соціологів, зокрема Олени Бекешкіної, які стосуються соціальної адаптації молоді в умовах соціальної напруги [30; 31; 32; 33]. До основних джерел належать монографії, наукові статті, дисертаційні дослідження, а також звіти міжнародних організацій, таких як ВООЗ (зокрема звіт *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak* та оновлені матеріали щодо психічного здоров'я в умовах війни), ЮНІСЕФ та Міжнародного комітету Червоного Хреста. Увага приділяється також звітам ООН та міжнародних дослідницьких центрів, зокрема дослідженням Міжнародного альянсу з питань ментального здоров'я (*Mental Health Innovation Network*). Особливу увагу буде приділено дослідженням, що аналізують соціологічні та психологічні аспекти адаптації молоді до умов війни, рівень стресу, тривожності та депресії серед молодого покоління, зокрема роботам Джудіт Герман про травму, а також емпіричним дослідженням, проведеним Українським інститутом майбутнього, Центром Разумкова та Київським міжнародним інститутом соціології. Також буде використана інформація, отримана в результаті польових досліджень: анкетування та глибинні інтерв'ю з молодими людьми, що мешкають у регіонах, безпосередньо постраждалих від бойових дій. У дослідженні використовуватимуться результати

соціологічних опитувань, проведених, зокрема, в рамках проєктів "Ментальне здоров'я в Україні" (USAID, Pact Ukraine) та досліджень проєкту Gradus Research, які фіксують зміну емоційного стану молоді у період повномасштабного вторгнення [43; 44; 45; 46; 47].

Методами дослідження є аналіз наукових джерел, документів, статистичних даних та результатів соціологічних опитувань, що дозволяє оцінити вплив повномасштабного вторгнення на ментальне здоров'я молоді України. Також використовуватиметься порівняльний метод для аналізу змін у психоемоційному стані молоді до та після початку повномасштабного вторгнення, що дозволить оцінити динаміку соціальних та психологічних змін.

Практичне значення дослідження полягає у формулюванні рекомендацій для соціальних, психологічних та державних служб, спрямованих на підтримку ментального здоров'я молоді в умовах війни. Результати роботи допоможуть розробити ефективні програми психологічної допомоги та соціальної адаптації для молоді, зокрема для осіб, які пережили стресові ситуації та травми, пов'язані з війною. Вони також можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм, тренінгів для педагогів та психологів, а також для розробки політик, спрямованих на зниження рівня тривожності та депресії серед молодого покоління. Окрім того, дослідження дозволить покращити розуміння впливу військових конфліктів на психічний стан молоді та надасть важливу інформацію для розробки державних стратегій, що орієнтовані на стабільність психічного здоров'я в суспільстві під час кризових ситуацій. Отримані результати можуть також стати основою для подальших досліджень у галузі соціальної психології, соціології молоді та кризового управління.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному вивченні впливу повномасштабного вторгнення на ментальне здоров'я молоді України з соціологічної точки зору, що дозволяє розглядати цей феномен через призму соціальних змін, колективної пам'яті та адаптаційних процесів. У роботі вперше здійснено аналіз взаємозв'язку між соціальними факторами, такими як соціальна підтримка, стресові переживання, війна та психологічний стан молоді в умовах

військової агресії. Крім того, новизною є акцент на вивченні індивідуальних та групових механізмів адаптації молодих людей до умов війни, а також на визначенні специфічних чинників, що впливають на формування соціальної та психологічної стійкості серед української молоді. Окрім цього, дослідження дає нові перспективи для соціальної роботи та психологічної підтримки, створюючи основу для розробки інтервенцій, спрямованих на покращення психічного здоров'я молоді в умовах військового конфлікту.

Структура й обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, 3 розділів (9 підрозділів), висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (69 джерел). Загальний обсяг роботи становить 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ КОНФЛІКТУ

1.1. Поняття та складові ментального здоров'я

Ментальне здоров'я є невід'ємною складовою загального здоров'я людини та визначає її здатність адаптуватися до змін у житті, справлятися зі стресом, підтримувати гармонійні стосунки та реалізовувати власний потенціал. Поняття ментального здоров'я охоплює широкий спектр психологічних, емоційних та соціальних аспектів, які впливають на здатність людини функціонувати у суспільстві. Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, ментальне здоров'я – це стан благополуччя, за якого людина може реалізувати свої здібності, протистояти життєвим труднощам, ефективно працювати та робити внесок у життя громади. Складові ментального здоров'я охоплюють кілька ключових аспектів. По-перше, це психологічне здоров'я, що включає здатність до саморефлексії, емоційного самоконтролю та стійкості до стресових ситуацій. Психологічно здорова людина усвідомлює власні емоції, вміє їх регулювати та використовувати для прийняття рішень. По-друге, важливим компонентом є емоційна стабільність, яка характеризується здатністю підтримувати позитивний емоційний стан, адаптуватися до життєвих змін та зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних ситуаціях. Недостатній рівень емоційної стабільності може призводити до підвищеної тривожності, депресивних станів і зниження якості життя. Соціальний аспект ментального здоров'я передбачає здатність людини взаємодіяти з іншими людьми, будувати здорові міжособистісні відносини та підтримувати соціальні зв'язки. Соціальна підтримка відіграє ключову роль у збереженні ментального здоров'я, оскільки відчуття приналежності до спільноти сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню загальної стійкості до життєвих труднощів. Важливу роль відіграє і когнітивний компонент, який включає здатність до концентрації уваги, аналізу інформації, навчання та прийняття раціональних рішень. Зниження когнітивної

функції може бути наслідком хронічного стресу або психічних розладів, що негативно впливає на загальне функціонування людини у суспільстві [3, с. 88].

Збереження ментального здоров'я є важливим завданням не лише для окремої особистості, а й для суспільства загалом, адже психічне благополуччя громадян впливає на рівень соціальної стабільності, економічний розвиток та загальну якість життя. Одним із ключових факторів, що сприяють підтримці ментального здоров'я, є ефективне управління стресом, адже хронічний стрес може призводити до порушень емоційної рівноваги, зниження когнітивних здібностей та виникнення психосоматичних захворювань. Важливу роль відіграє і профілактика психічних розладів, яка передбачає раннє виявлення симптомів депресії, тривожних розладів, емоційного вигорання та своєчасне звернення за професійною допомогою. Одним із найефективніших методів підтримки ментального здоров'я є ведення здорового способу життя, який включає регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, якісний сон та відмову від шкідливих звичок. Доведено, що фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – гормонів радості, які допомагають знизити рівень стресу та покращити емоційний стан. Крім того, велике значення має психологічна гігієна, що передбачає формування позитивного мислення, розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів. Окрему увагу слід приділити соціальним аспектам підтримки ментального здоров'я, зокрема розвитку культури психоемоційної підтримки у суспільстві. Важливими чинниками є наявність міцних міжособистісних зв'язків, соціальна інтеграція та залученість до громадської діяльності, що сприяє підвищенню рівня довіри, відчуття безпеки та приналежності. У сучасному світі особливого значення набуває і цифрова грамотність, адже надмірне використання соціальних мереж та інформаційних технологій може стати додатковим джерелом стресу та викликати порушення психоемоційного балансу. Психологічна допомога та психотерапія є важливими інструментами збереження ментального здоров'я, особливо у кризових ситуаціях. Робота з кваліфікованими спеціалістами дозволяє людині краще розуміти свої емоції, долати негативні переживання та

формувати ефективні стратегії подолання стресу. Також важливою є державна політика у сфері психічного здоров'я, яка повинна передбачати розширення доступу до психологічної допомоги, розвиток освітніх програм із психічної грамотності та створення сприятливого соціального середовища для підтримки емоційного благополуччя громадян [2, с. 107].

Одним із ключових аспектів ментального здоров'я є стресостійкість, тобто здатність людини ефективно адаптуватися до змінних умов життя та долати труднощі. Висока стресостійкість пов'язана з розвиненими навичками саморегуляції, позитивним мисленням і здатністю шукати підтримку в оточенні. Дослідження доводять, що люди, які володіють стратегіями керування стресом, зокрема медитацією, техніками глибокого дихання, веденням щоденника емоцій та фізичними вправами, демонструють нижчий рівень тривожності та депресії. Ще одним важливим елементом ментального здоров'я є соціальна підтримка. Взаємодія з близькими, дружніми колами та професійними спільнотами сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості. Люди, які відчують підтримку від сім'ї та друзів, легше переносять складні життєві ситуації, зокрема втрати, професійні труднощі та кризові моменти. Водночас соціальна ізоляція та дефіцит спілкування можуть призводити до підвищеного рівня тривожності, депресивних розладів та навіть психосоматичних захворювань. Не менш важливим фактором, що впливає на ментальне здоров'я, є баланс між роботою, навчанням та відпочинком. Хронічна перевтома, трудовоголізм та відсутність часу на відпочинок можуть призводити до емоційного вигорання, що супроводжується апатією, втратою мотивації, дратівливістю та порушеннями сну. Для запобігання цьому важливо дотримуватися принципу тайм-менеджменту, плануючи час для активного відпочинку, фізичної активності та особистих захоплень.

Окрему увагу варто приділити ролі інформаційного середовища у формуванні ментального здоров'я. У сучасному світі люди щоденно стикаються з великим потоком новин, значна частина яких має негативний характер і може викликати відчуття тривоги, страху або безнадії. Надмірне споживання

інформації, особливо у періоди кризових ситуацій, може стати тригером для розвитку панічних атак та депресивних станів. Саме тому експерти рекомендують свідомо контролювати кількість отримуваної інформації, обирати надійні джерела та встановлювати часові обмеження на перегляд новин та соціальних мереж. Крім того, важливим аспектом психічного здоров'я є самосприйняття та самооцінка. Люди, які мають адекватну самооцінку, рідше стикаються з почуттям провини, тривоги та незадоволеності собою. Висока самооцінка формується через досягнення особистих цілей, усвідомлення власних сильних сторін, прийняття себе та позитивне мислення. У цьому контексті велике значення має психоедукація, яка допомагає людям краще розуміти свої емоції, розвивати емоційний інтелект та вчитися методам психологічного самозахисту. На рівні суспільства ментальне здоров'я залежить від державної політики у сфері психічного здоров'я. Доступність психологічної допомоги, впровадження програм з розвитку емоційної грамотності у школах та університетах, популяризація здорового способу життя та підтримка ініціатив щодо психічного здоров'я – усе це є важливими складовими, що сприяють формуванню стійкого та здорового суспільства. Особливо актуальним це питання є у період криз, воєнних дій та соціальних потрясінь, коли рівень стресу у населення значно зростає. Отже, ментальне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, а й здатність людини справлятися з труднощами, підтримувати емоційну рівновагу, налагоджувати ефективні соціальні зв'язки та вести повноцінне життя. Його забезпечення потребує комплексного підходу, що включає індивідуальні зусилля, соціальну підтримку, державні ініціативи та розвиток культури психічного здоров'я у суспільстві [2, с. 57].

1.2. Теоретичні підходи до дослідження ментального здоров'я молоді

Теоретичні підходи до дослідження ментального здоров'я молоді охоплюють широкий спектр концепцій, які ґрунтуються на психологічних, соціологічних, медичних та міждисциплінарних дослідженнях. Особливість

молоді як соціально-демографічної групи полягає у тому, що це період життєвого циклу, коли відбувається інтенсивне формування ідентичності, соціальних ролей, ціннісних орієнтацій та способів взаємодії зі світом. У соціології цей етап часто описується через поняття соціалізації, морального розвитку (Л. Кольберг), а також життєвих траєкторій (G. Elder), що дозволяє комплексно оцінювати зміни у психоемоційному стані молодої особи під впливом соціального середовища [37; 64]. У сучасних умовах глобальних викликів — таких як інформаційне перенасичення, соціальна мобільність, економічна нестабільність, зміна соціальних норм і воєнні конфлікти — питання ментального здоров'я молоді набуває особливої ваги. Молодь часто виступає як "лакмусовий папірець" соціальних трансформацій, демонструючи першою реакції на глибокі структурні зміни у суспільстві. Саме тому аналіз ментального здоров'я молоді є предметом вивчення не лише психології, а й соціології, соціальної антропології та навіть політології. Одним із базових підходів до аналізу ментального здоров'я є медико-біологічний, який розглядає психічне здоров'я людини через призму нейрофізіологічних, біохімічних та генетичних факторів. Представники цього напрямку, зокрема З. Фрейд і К. Юнг, акцентували увагу на несвідомих процесах, що формують поведінку, тоді як сучасні дослідження зосереджуються на ролі гормонального фону, нейромедіаторів та генетичних схильностей до тривожності й депресії [65; 66]. Водночас психосоціальний підхід значно зближує психологічні й соціологічні перспективи. Згідно з ним, психічний стан людини є не лише індивідуальною, а й соціально детермінованою категорією. Соціологічні концепції Е. Дюркгейма, Т. Парсонса та Р. Мертон підкреслюють значення соціальних зв'язків, норм, ролевих очікувань і рівня інтеграції у соціальні спільноти [66; 67; 69]. Дюркгейм, аналізуючи природу самогубств, вперше систематично довів залежність психічного благополуччя від соціальних процесів, зокрема від рівня аномії — розпаду норм, який є типовим у періоди соціальних криз [68, с. 55]. Саме в умовах війни, міграційної мобільності та руйнування звичних структур життєдіяльності рівень аномії серед молоді різко зростає, що створює додаткові ризики для їхнього ментального здоров'я.

Особливо важливу роль у соціології відіграє поняття соціального капіталу, який визначає якість і кількість соціальних зв'язків, що сприяють психоемоційній стабільності. Молоді люди з вищим рівнем соціального капіталу (наприклад, ті, хто бере участь у волонтерських ініціативах, має стабільне сімейне середовище або підтримку громади) демонструють вищу стресостійкість та меншу схильність до тривожних і депресивних станів. Соціальні мережі також можуть виступати джерелом символічного капіталу (визнання, підтримка, приналежність), хоча вони можуть нести й ризики — посилення конкуренції, соціального порівняння або кібербулінгу.

У рамках когнітивно-поведінкового підходу основна увага приділяється тому, як негативні когнітивні схеми впливають на самосприйняття та емоційні реакції. Ці схеми часто формуються в умовах соціального стресу та можуть бути підсилені зовнішніми факторами, такими як втрата соціальної підтримки, невизначене майбутнє чи суспільне таврування. Саме тому когнітивна реструктуризація — як метод — часто доповнюється елементами соціального втручання: груповими тренінгами, психоосвітою, розвитком комунікативних навичок. Екзистенційно-гуманістичний підхід також містить виразний соціологічний вимір, адже сенс життя та ідентичність формуються не у вакуумі, а у взаємодії з культурою, соціальними очікуваннями, символами та нормами. За В. Франклом, відчуття сенсу та свободи вибору є ключовими факторами психічного благополуччя, особливо в умовах травматичних подій/Для української молоді, яка переживає війну, втрату стабільності та життєвих орієнтирів, пошук сенсу стає не лише психологічним викликом, а й соціальним процесом [40, с. 15]. Екологічний підхід Ю. Бронфенбреннера дозволяє розглядати ментальне здоров'я молоді у взаємодії з багаторівневим соціальним середовищем. Наприклад, на макрорівні (економічна нестабільність, воєнні дії) формуються умови, які безпосередньо впливають на мікрорівень — сім'ю, навчання, щоденне спілкування. Соціологія тут пропонує інструменти для аналізу системних впливів, таких як роль державної політики, соціальних послуг, медіа-дискурсу та колективної ідентичності [54, с. 111].

Не менш важливим є використання соціологічних методів дослідження. Кількісні соціологічні опитування дозволяють встановити загальні тенденції у стані ментального здоров'я, наприклад рівень тривожності, соціального відчуження, рівень довіри до інституцій. Якісні ж методи — фокус-групи, інтерв'ю, візуальна соціологія — дають змогу виявити глибинні смисли, які молодь вкладає у поняття "нормальності", "підтримки", "майбутнього". Це критично важливо для формування ефективної соціальної політики у сфері охорони ментального здоров'я. У сучасному суспільстві ментальне здоров'я молоді дедалі частіше розглядається крізь призму структурного підходу, згідно з яким соціальна нерівність, доступ до ресурсів, дискримінація та соціальна мобільність мають визначальний вплив на психологічний добробут. Молодь, яка проживає у зонах бойових дій або переміщується як внутрішньо переміщені особи, зазнає не лише матеріальних втрат, але й стикається зі зниженням символічного статусу, що призводить до феномену соціального виключення (*social exclusion*). Соціолог П'єр Бурдьє вказував, що символічне насильство — невидимий тиск норм і очікувань — є не менш травматичним за фізичне насильство, особливо для молоді, яка ще не має сталого соціального статусу [51, с. 7].

У контексті війни важливим стає також поняття колективної травми, яка виникає не лише на рівні індивіда, а й у межах цілих поколінь. Молодь як генераційна група формує нові патерни реагування на стрес: зростає роль активізму, самоорганізації, взаємодопомоги. Проте одночасно з цим частина молоді опиняється в стані апатії, дезорієнтації та втрати сенсу — що може бути вираженням "невидимої травми", яка не має яскравих клінічних проявів, але глибоко впливає на соціальну поведінку. Феміністська соціологія також робить важливий внесок у вивчення ментального здоров'я, наголошуючи на гендерних аспектах психологічного навантаження. Дослідження показують, що дівчата та молоді жінки частіше стикаються з проблемами тривожності, розладами харчової поведінки, а також стигматизацією звернення по допомогу. У той час як юнаки можуть демонструвати зовні "нормальну" поведінку, але мати високий рівень

внутрішньої агресії або проявляти схильність до самоізоляції, через домінування маскулінних норм ("тримайся", "не скаржся"). Варто згадати й теорію соціального конструкціонізму, яка пропонує бачити ментальне здоров'я не як об'єктивну медичну даність, а як категорію, що формується в процесі взаємодії між людьми, інституціями та медіа. Те, що в одному суспільстві вважається ознакою хвороби, в іншому може сприйматися як нормальна реакція на стрес [57, с. 80]. Саме тому дослідження ментального здоров'я молоді в Україні потребує контекстуалізації: врахування культурних норм, історичних травм, суспільних очікувань і новітніх викликів війни. У цьому контексті інституційна довіра відіграє важливу роль. Якщо молодь не довіряє державі, системі охорони здоров'я чи освітнім структурам, вона менш охоче звертається по допомогу, що посилює латентність психологічних проблем. Соціологічні дослідження (зокрема, в межах ESS або World Value Survey) показують, що рівень інституційної довіри прямо корелює з показниками загального благополуччя населення, включаючи ментальне здоров'я.

Нарешті, не можна ігнорувати вплив цифрового середовища — соціальних мереж, цифрової взаємодії, онлайн-ідентичності. З одного боку, цифрові платформи забезпечують молоді швидкий доступ до підтримки, інформації, спільнот за інтересами. З іншого — вони можуть бути джерелом інформаційного тиску, викривлених стандартів життя, порівняння, анонімної агресії. Соціологічна концепція "паноптикуму" М. Фуко добре ілюструє, як цифрове спостереження і постійне "бути на виду" змінює психоемоційний стан молодої людини. Таким чином, ментальне здоров'я молоді є міждисциплінарною категорією, що потребує комплексного аналізу. Соціологічні підходи дозволяють побачити не лише індивідуальні прояви стресу чи тривоги, а й виявити глибинні соціальні причини, що породжують вразливість: нерівність, розриви у соціальних зв'язках, травматичні колективні переживання, зміни у структурах підтримки [44, с. 8]. Для розробки ефективної політики у сфері ментального здоров'я необхідно враховувати ці багаторівневі взаємозв'язки та створювати системи підтримки, які поєднують медичний, соціальний і культурний підходи.

1.3. Вплив військових конфліктів на ментальне здоров'я населення

Військові конфлікти є одними з найсильніших стресогенних факторів, які суттєво впливають на ментальне здоров'я населення. Досвід військових дій, навіть опосередкований, може призводити до довготривалих психологічних наслідків, які проявляються у вигляді ПТСР, депресивних станів, тривожних розладів, когнітивних порушень та соціальної дезадаптації. В умовах сучасних конфліктів, які супроводжуються масованими атаками, примусовою міграцією, втратою близьких, економічною нестабільністю та невизначеністю майбутнього, психічне здоров'я стає важливою складовою національної безпеки, що потребує всебічного дослідження. ПТСР є найбільш поширеним наслідком переживання бойових дій. Він проявляється у вигляді нав'язливих спогадів, нічних кошмарів, емоційної гіперзбудженості, труднощів із концентрацією уваги, уникнення ситуацій, що нагадують про травматичний досвід [45, с. 10]. Дослідження, проведені після Другої світової війни, воєн у В'єтнамі, Афганістані, Іраку та Сирії, свідчать, що ПТСР може розвиватися як у військовослужбовців, так і у цивільного населення. Особливо вразливими є діти, жінки, літні люди та особи, які втратили соціальну підтримку. В Україні після початку повномасштабного вторгнення зафіксовано зростання кількості звернень за психологічною допомогою, що вказує на гостру потребу у розширенні програм психосоціальної підтримки [15, с. 97]. Війна також є потужним тригером розвитку депресії, яка характеризується стійким зниженням настрою, втратою інтересу до життя, почуттям безнадійності, порушенням сну та харчової поведінки. Дослідження, проведені у постконфліктних регіонах, свідчать, що навіть після закінчення бойових дій наслідки психологічних травм можуть зберігатися десятиліттями, впливаючи на рівень довіри у суспільстві, соціальну згуртованість та економічну активність населення. Важливо зазначити, що чоловіки та жінки по-різному реагують на військові конфлікти: чоловіки частіше демонструють зовнішню агресію та деструктивну поведінку, тоді як жінки частіше страждають від депресивних розладів та психосоматичних захворювань.

Окрім безпосереднього впливу війни на психіку, значну роль відіграє соціальна нестабільність. Втрата домівки, вимушене переселення, фінансові труднощі, зменшення доступу до якісних медичних і освітніх послуг можуть сприяти виникненню хронічного стресу, який руйнує психоемоційний баланс особистості. Для біженців і внутрішньо переміщених осіб характерні труднощі адаптації, почуття втрати контролю над власним життям, відчуття провини перед тими, хто залишився в зоні бойових дій. У багатьох випадках такі стани призводять до тривожних розладів, соматизації психологічного стресу (головні болі, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, серцево-судинні захворювання) або девіантної поведінки, зокрема зловживання алкоголем та наркотичними речовинами [14, с. 21].

Окрему увагу слід приділити психічному здоров'ю військовослужбовців, які повертаються з війни. Для них характерним є так званий «бойовий синдром повернення», який проявляється у труднощах з адаптацією до мирного життя, проблемах у міжособистісних відносинах, підвищеній тривожності та агресивності. Військові, які зазнали серйозних поранень або втратили побратимів, можуть стикатися з почуттям провини вижившого, що значно підвищує ризик розвитку депресії та суїцидальних думок. За даними міжнародних досліджень, після закінчення збройних конфліктів рівень самогубств серед ветеранів значно перевищує середні показники по населенню, що вимагає розробки спеціалізованих програм психологічної реабілітації [9, с. 22]. Попри руйнівний вплив війни на психіку, існують ефективні стратегії подолання психологічних наслідків конфліктів. Однією з них є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінювати негативні переконання, відновлювати почуття безпеки та контролю над життям. Також важливим є розвиток програм групової підтримки, які дозволяють пережити травматичний досвід у безпечному середовищі. На державному рівні ефективними є комплексні соціально-психологічні заходи, що включають реінтеграцію ветеранів, допомогу постраждалим сім'ям, розвиток кризових центрів та онлайн-платформ для психологічної підтримки. Військові конфлікти залишають глибокий слід у

колективній пам'яті суспільства, впливаючи не лише на окремих осіб, а й на цілі покоління.

Досвід країн, які пережили війни, свідчить, що ментальне здоров'я населення залежить не лише від індивідуальної психологічної стійкості, а й від наявності ефективних систем підтримки на рівні держави та громадянського суспільства [5, с. 80]. В Україні питання психічного здоров'я в умовах війни стає пріоритетним, оскільки від нього залежить не лише якість життя людей, а й загальна стійкість суспільства, його здатність до відновлення та подальшого розвитку. Важливим аспектом дослідження впливу військових конфліктів на ментальне здоров'я є виявлення довготривалих наслідків та їхнього впливу на різні вікові та соціальні групи населення. Зокрема, діти та підлітки, які зазнали травматичного досвіду війни, часто демонструють високий рівень тривожності, труднощі в навчанні, проблеми з соціальною адаптацією та поведінкові розлади [8, с. 5]. Дослідження, проведені в країнах, що пережили військові конфлікти, свідчать про підвищений ризик розвитку у дітей депресії, ПТСР, нічних жахів та емоційного вигорання. У випадку тривалого перебування у стані стресу, відсутності належної психологічної підтримки та соціального середовища, що сприяє реабілітації, наслідки можуть бути незворотними, впливаючи на формування особистості та майбутню соціальну інтеграцію молоді. Жінки, особливо ті, хто пережили насильство, втрату рідних або змушені були залишити домівку, частіше зазнають психоемоційних порушень, що проявляються у вигляді депресивних розладів, тривоги, соматичних захворювань. У періоди конфліктів різко зростає кількість випадків гендерно зумовленого насильства, що додатково ускладнює психологічний стан жінок та підвищує ризик розвитку хронічного стресу. З іншого боку, жінки часто виконують роль опорних фігур для сімей, забезпечуючи емоційну підтримку та стабільність для дітей та літніх родичів, що може стати для них додатковим психологічним навантаженням. Літні люди також є вразливою групою, оскільки війна для них може означати втрату соціальних зв'язків, розрив із звичним способом життя, обмежений доступ до медичних послуг та соціальної допомоги. Дослідження свідчать, що серед людей старшого

віку в умовах конфлікту частіше спостерігається емоційна ізоляція, підвищена тривожність та депресивні стани, що ускладнюється наявністю хронічних захворювань. Війна впливає не лише на індивідуальне ментальне здоров'я, але й на суспільну свідомість в цілому. Масові психологічні травми призводять до зростання рівня агресії, зниження довіри між громадянами, підвищення рівня соціальної напруги та формування колективної травми. Такі явища можуть мати довготривалі наслідки, позначаючись на рівні громадянської активності, політичної стабільності та загальній соціальній динаміці країни. У суспільстві, що пережило військовий конфлікт, часто спостерігається підвищений рівень стигматизації психічних розладів, що ускладнює звернення за допомогою та подальшу реабілітацію постраждалих [10, с. 77].

Для подолання негативних наслідків війни необхідно впроваджувати системні заходи на рівні держави, громадських організацій та міжнародних інституцій. Одним із ключових напрямів є розвиток програм психосоціальної підтримки, які передбачають роботу з травматичним досвідом, навчання стресостійкості, соціальну адаптацію та інтеграцію постраждалих груп. У багатьох країнах, що пережили військові конфлікти, ефективним виявилось впровадження групових терапій, кризових центрів, спеціальних тренінгів для медичних працівників та соціальних служб, які працюють із травмованим населенням. Таким чином, військові конфлікти мають глибокий і багатовимірний вплив на ментальне здоров'я населення, що проявляється на індивідуальному, сімейному та суспільному рівнях. Наслідки можуть мати пролонгований характер, впливаючи на соціальну стабільність, економічний розвиток та політичні процеси в країні [15, с. 41]. Тому своєчасне виявлення психологічних проблем, забезпечення доступу до якісних психотерапевтичних послуг та створення сприятливих умов для соціальної адаптації є критично важливими завданнями для післявоєнного відновлення суспільства.

Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи було розглянуто поняття “ментального здоров’я”, його складові, основні теоретичні підходи до його дослідження та вплив військових конфліктів на психологічний стан населення. У процесі аналізу було встановлено, що ментальне здоров’я є комплексним феноменом, який охоплює психологічне здоров’я, емоційну стійкість, здатність до адаптації та соціального функціонування. Основними його складовими є когнітивна, емоційна та поведінкова сфери, які визначають загальний стан психічної рівноваги людини. Розгляд теоретичних підходів до дослідження ментального здоров’я молоді дозволив виділити біопсихосоціальну, когнітивно-поведінкову та соціологічну концепції, які пояснюють різні аспекти формування та підтримки психологічного здоров’я. Біопсихосоціальна модель наголошує на взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів у розвитку ментального здоров’я, тоді як когнітивно-поведінковий підхід зосереджується на механізмах мислення та поведінки, що впливають на психоемоційний стан. Соціологічні теорії підкреслюють значення соціального середовища, суспільних норм та рівня соціальної підтримки у формуванні психічного здоров’я молоді. Аналіз впливу військових конфліктів на ментальне здоров’я населення показав, що війна є потужним стресогенним чинником, який спричиняє розвиток ПТСР, депресії, тривожних станів та суїцидальних тенденцій. Особливо вразливою до таких наслідків є молодь, яка стикається з порушенням соціальних зв’язків, втратою почуття безпеки та нестабільністю майбутнього. Також встановлено, що військові конфлікти призводять до соціальної ізоляції, зниження рівня довіри в суспільстві, зростання агресивності та адиктивної поведінки серед постраждалих. Таким чином, результати аналізу підтвердили, що ментальне здоров’я є багатогранним явищем, яке залежить від особистісних, соціальних та зовнішніх факторів. Військові конфлікти суттєво підривають психологічне здоров’я населення, що вимагає впровадження комплексних програм реабілітації та підтримки, зокрема для молоді, яка є найбільш уразливою до психотравмуючих подій.

РОЗДІЛ 2. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

2.1. Соціологічні теорії та підходи до вивчення впливу війни на ментальне здоров'я

Війна є однією з найбільш травмуючих і руйнівних подій у житті людини та суспільства. Вона має глибокий вплив на різні аспекти життєдіяльності, зокрема на психічне здоров'я людей, які перебувають під її впливом. Соціологічні теорії та підходи до вивчення ментального здоров'я в умовах війни надають можливість глибше зрозуміти, як війна змінює психічний стан окремих індивідів і соціальних груп, а також як ці зміни впливають на соціальну структуру та взаємодії в суспільстві.

Також важливим є екологічний підхід, який аналізує вплив війни на психічне здоров'я через взаємодію людини та її оточення. Війна змінює фізичне середовище — руйнує інфраструктуру, змушує людей покидати свої домівки, створюючи стресові умови, які можуть погіршити психологічний стан. Водночас екологічний підхід звертає увагу на вплив соціальних мереж, волонтерських організацій і державних установ, які можуть виступати як ресурси підтримки для постраждалих від війни. Важливим є також підхід, що базується на теорії стресу та копінгових стратегій. За цією теорією, люди реагують на стресові ситуації через різні механізми адаптації — від здорових копінгових стратегій до неадаптивних. В умовах війни рівень стресу, що переживається людьми, надзвичайно високий, і здатність справлятися з ним залежить від індивідуальних ресурсів та соціальної підтримки. Дослідження цього підходу дозволяє краще зрозуміти, чому одні люди можуть краще адаптуватися до посттравматичних умов, а інші стикаються з більш серйозними психічними проблемами. Загалом, соціологічні підходи до вивчення впливу війни на ментальне здоров'я сприяють розумінню комплексності цього процесу. Вони дозволяють вивчати не лише індивідуальні переживання та психологічні розлади, а й соціальні механізми, які

сприяють або гальмують процеси адаптації в умовах війни. Оскільки війна є складним соціальним явищем, її вплив на психічне здоров'я потребує міждисциплінарного підходу, який враховує всі аспекти — від індивідуальних переживань до глобальних соціальних змін.

Однією з основних теорій, що застосовуються для вивчення впливу війни на ментальне здоров'я, є *(1) теорія соціальної травми*. Ця теорія підкреслює, що війна не тільки завдає фізичних ушкоджень, але й руйнує психічне здоров'я людей, викликаючи стрес, тривожні розлади, депресії та ПТСР. Соціальна травма формується не лише на індивідуальному рівні, але й на рівні соціальних груп і навіть цілих націй. У цьому контексті війна розглядається як колективна травма, яка впливає на психічне здоров'я не тільки безпосередньо учасників бойових дій, а й цивільних осіб, що стали свідками насильства та руйнувань. Підхід, заснований на теорії соціальної дестабілізації, наголошує на тому, як війна порушує звичні соціальні структури та зруйнує механізми підтримки ментального здоров'я. В умовах війни часто руйнуються родинні зв'язки, соціальні інститути, економіка та інші важливі аспекти соціального життя, що призводить до зростання рівня стресу, тривоги та безнадії. Цей підхід також підкреслює важливість соціальної підтримки, яка може стати важливим фактором у збереженні психічного здоров'я людей під час війни [14, с. 5]. Інший важливий підхід — це соціокультурний, який аналізує, як культурні та соціальні норми та цінності впливають на переживання війни та її вплив на психічне здоров'я. В різних культурах війна може сприйматися по-різному: від героїзованого образу захисників до страждань і втрат. Соціокультурний підхід підкреслює, що ставлення суспільства до війни, її жертв та учасників має значний вплив на те, як люди переживають травматичні події та як вони реагують на психологічні проблеми, які виникають після війни. У цьому контексті важливим є вивчення, як культурні стереотипи та соціальні стратегії реагування можуть сприяти або, навпаки, заважати адаптації до післявоєнного життя [10, с. 233].

Соціальна травма охоплює не тільки індивідуальні переживання, а й колективні процеси, що відбуваються в суспільстві після травматичних подій,

таких як війна. Важливим аспектом цієї теорії є те, як травма передається через покоління, і як її переживання формують соціальні норми та ідентичність спільноти. Також, дослідження часто розкривають взаємодію між рівнями соціального організму: індивідуальним, груповим та національним [25, с. 45].

Таблиця 1.

Вплив війни на психічне здоров'я через соціальну травму

Вплив на рівні	Вплив на психічне здоров'я	Приклад дослідження/реакції
Індивідуальний	ПТСР, депресія, тривожність, почуття безнадійності	Війна на сході України: посттравматичний стрес у цивільних осіб
Груповий	Колективна депресія, депресивний настрій у громадах, соціальні конфлікти	Вплив війни на соціальну згуртованість, розвиток волонтерських рухів
Національний	Колективний ПТСР, національна ідентичність, змінені соціальні норми	Відродження національної ідентичності через символи війни в Україні

(2) *Теорія соціальної дестабілізації*. Ця теорія вказує на те, як війна змінює соціальні структури, порушує баланс між окремими інститутами, такими як сім'я, освіта, система охорони здоров'я та інші, і тим самим впливає на психічне здоров'я населення. Особливий акцент робиться на порушеннях соціальних ролей і стандартів поведінки.

Таблиця 2.

Соціальна дестабілізація та її вплив на ментальне здоров'я

Соціальні зміни	Вплив на ментальне здоров'я	Приклад дослідження
Порушення соціальних ролей	Стрес, зниження самооцінки, розрив сімей	Вплив війни на роль жінок та дітей у суспільстві на сході України
Порушення інститутів	Тривога, депресія, ізоляція, відчуження	Руйнування інфраструктури і соціальних служб в Україні під час війни
Економічна нестабільність	Тривожність, стрес, безробіття, розпад сімей	Зростання безробіття та соціальної нерівності в умовах війни

(3) *Соціокультурний підхід* підхід враховує, як культурні особливості впливають на переживання війни та її наслідків. Різні культурні спільноти можуть по-різному реагувати на насильство, руйнування та інші стресові

фактори. Важливою частиною є взаємодія між індивідуальними переживаннями та соціальними впливами, що визначають, як люди сприймають події та реагують на них [15, с. 77].

Таблиця 3.

Соціокультурний підхід до впливу війни на психічне здоров'я

Культурні фактори	Вплив на ментальне здоров'я	Приклад дослідження
Культурні стереотипи	Зміни в самооцінці, постійне почуття страху чи надії	Героїзація учасників війни в культурному контексті
Національна ідентичність	Підтримка через спільну боротьбу або страждання	Відродження національної свідомості в Україні після 2014 року
Традиційні методи подолання стресу	Стрес, що спричиняє розрив звичних практик підтримки психічного здоров'я	Психологічна адаптація в умовах конфлікту та підтримка через традиційні громади

(4) *Екологічний підхід* до дослідження впливу війни на психічне здоров'я аналізує вплив соціального і фізичного середовища, в якому люди живуть під час і після війни. Він враховує як зміни в навколишньому середовищі, так і роль різних соціальних мереж і організацій в підтримці ментального здоров'я.

Таблиця 4.

Екологічний підхід до дослідження впливу війни

Екологічні фактори	Вплив на ментальне здоров'я	Приклад дослідження
Фізичне руйнування середовища	Психологічний стрес від руйнувань, тривога та депресія	Руйнування інфраструктури в містах Донбасу під час війни
Соціальні мережі	Зменшення підтримки, ізоляція, відсутність соціальних ресурсів	Волонтерські організації в Україні: підтримка постраждалих від війни
Мобільність населення	Страх, депресія, проблеми з ідентифікацією, нестабільність	Переміщення внутрішньо переміщених осіб у межах України

Екологічний підхід до дослідження впливу війни на психічне здоров'я аналізує вплив соціального і фізичного середовища, в якому люди живуть під час і після війни. Він враховує як зміни в навколишньому середовищі, так і роль різних соціальних мереж і організацій в підтримці ментального здоров'я.

(5) *Теорія стресу та копінгові стратегії*. Ця теорія розглядає, як люди реагують на стресові ситуації, що виникають у результаті війни. Вона включає механізми адаптації, які можуть бути як здоровими, так і неадаптивними. У періоди війни стрес досягає критичних рівнів, і реакції на цей стрес можуть значно змінюватися залежно від копінгових стратегій.

Таблиця 5.

Вплив копінгових стратегій на ментальне здоров'я

Копінгові стратегії	Вплив на ментальне здоров'я	Приклад дослідження
Здорові стратегії	Позитивна адаптація, покращення психічного здоров'я, стійкість	Випадки успішної адаптації цивільних осіб до післявоєнного життя в Україні
Неадаптивні стратегії	Зростання стресу, депресія, соціальна ізоляція, алкоголізм	Проблеми з адаптацією біженців, зокрема психічні розлади у дітей

Соціологічні теорії та підходи до вивчення впливу війни на ментальне здоров'я дозволяють комплексно зрозуміти, як цей глобальний соціальний феномен змінює психічний стан людей і впливає на соціальні структури. Теорія соціальної травми підкреслює, як війна не тільки травмує окремих індивідів, а й має колективний характер, передаючи травматичний досвід через покоління і впливаючи на національну ідентичність. Теорія соціальної дестабілізації акцентує на тому, як війна руйнує соціальні інститути, породжуючи стрес і депресію серед населення. Соціокультурний підхід враховує роль культурних норм і стереотипів у формуванні сприйняття війни та її наслідків, а також те, як ці уявлення впливають на адаптацію до нових умов. Екологічний підхід зосереджується на впливі змін у фізичному та соціальному середовищі, таких як руйнування інфраструктури і підтримка через соціальні мережі, на психічне здоров'я. Теорія стресу та копінгові стратегії досліджують механізми адаптації до стресу війни, зокрема через різні стратегії, що можуть бути як адаптивними, так і неадаптивними [13, с. 57]. Разом ці підходи дозволяють створити комплексну картину впливу війни на психічне здоров'я, враховуючи індивідуальні переживання, соціальні та культурні фактори, що дає можливість

розробляти стратегії для підтримки психічного здоров'я у постконфліктних суспільствах.

2.2. Фактори, що впливають на ментальне здоров'я молоді під час війни

Ментальне здоров'я молоді є важливим аспектом загального благополуччя суспільства, особливо в умовах воєнного конфлікту, який має далекосяжні наслідки для психічного стану населення. Війна стає важливим соціальним і психологічним фактором, що впливає на молодь, формуючи нові виклики для її психічного здоров'я. На ментальне здоров'я молодих людей під час війни впливають різноманітні фактори, які можна поділити на соціальні, психологічні, економічні та медичні. Кожен з цих факторів має своє значення і сприяє розвитку певних психічних розладів чи порушень. Одним із головних факторів є соціальний контекст, у якому перебуває молода людина. Війна призводить до серйозних змін у соціальній структурі суспільства, що впливає на взаємодію людей, рівень підтримки та безпеки. Молодь часто стикається з руйнуванням соціальних зв'язків, переселенням, розривом із родиною, втратою друзів і знайомих, що створює великий стрес і відчуття самотності. Зміни у соціальному середовищі можуть також призвести до відчуття нестабільності та тривоги. Проблеми, пов'язані з переселенням і пошуком нового місця для життя, створюють додаткові труднощі, особливо коли це стосується молодих людей, які не мають стабільного соціального підтримки. Психологічний аспект є не менш важливим. Війна приносить із собою сильний стрес, що може призвести до розвитку психічних розладів, таких як тривожні розлади, депресія, ПТСР. Багато молодих людей зазнають емоційного виснаження через постійні переживання і страхи за своє життя і життя близьких. Вони можуть бути свідками насильства або навіть самі стати його жертвами. Це переживання може сприяти формуванню хронічного стресу та негативно впливати на психічне здоров'я. Нерідко молодь стикається з труднощами в обробці травмуючого досвіду, що може призвести до виникнення депресивних симптомів і труднощів у взаємодії з іншими людьми.

Економічна ситуація є важливим чинником, що має значення для психічного здоров'я молоді. Війна часто спричиняє економічні труднощі, зниження рівня життя та відсутність стабільного доходу. Багато молодих людей втрачають роботу, не мають змоги здобувати освіту або працювати в умовах конфлікту. Економічна нестабільність може посилювати відчуття безнадійності та тривоги, сприяти розвитку депресії та інших психічних порушень. Крім того, невизначеність щодо майбутнього створює додатковий психологічний тиск, що веде до соціальної ізоляції та зниження самоповаги [17, с. 91].

Медичні та санітарні умови в умовах війни також мають важливий вплив на психічне здоров'я молоді. Порушення доступу до медичних послуг, відсутність кваліфікованої допомоги і обмежені можливості для лікування можуть спричинити посилення психічних розладів. Крім того, хронічні хвороби або травми, отримані під час війни, можуть впливати на емоційний стан молодої людини, знижуючи її якість життя та створюючи додатковий стрес. Дефіцит психічної допомоги також є важливим чинником, що утруднює можливості для подолання стресових ситуацій і покращення психічного стану. Не менш важливим є культурний та інформаційний контекст. В умовах війни інформаційна війна стає важливою частиною боротьби. Молодь, яка активно використовує соціальні мережі та медіа, може піддаватися впливу маніпуляцій, пропаганди і постійного потоку негативної інформації, що підвищує рівень тривожності та страху. Важливим є також культурне середовище, в якому молодь знаходить підтримку чи, навпаки, стикається з дискримінацією або стигматизацією, що може додатково погіршити її психічний стан. Таким чином, війна є серйозним чинником, що впливає на ментальне здоров'я молоді. Складний соціальний, психологічний, економічний і медичний контексти, у яких перебуває молодь під час конфлікту, формують нові виклики для психічного здоров'я [14, с. 7]. Тому важливо звернути увагу на потребу у наданні психологічної допомоги, створенні програм підтримки та забезпеченні доступу до медичних послуг для збереження психічного здоров'я молоді в умовах війни.

Враховуючи всеохоплюючий вплив війни на ментальне здоров'я молоді, важливо звернутися до кількох наукових досліджень, які дозволяють краще зрозуміти масштаб цього феномену. Одним із ключових аспектів є аналіз даних, які відображають рівень розповсюдження психічних розладів серед молоді під час війни, зокрема депресії, тривожних розладів та ПТСР. У таблиці нижче представлені дані з дослідження, проведеного серед молодих людей віком від 18 до 30 років, яке фокусувалося на вивченні поширеності психічних розладів в умовах війни [16,с. 8].

Таблиця 5.

Частка молоді, ураженої розладом, та основні фактори

Тип розладу	Частка молоді, ураженої розладом	Основні фактори
Депресія	35%	Переживання втрати, відсутність підтримки, економічна криза, руйнування соціальних зв'язків.
Тривожні розлади	42%	Психологічний стрес через непередбачуваність подій, втрата стабільності, страх за життя близьких.
Посттравматичний стресовий розлад	28%	Спостереження насильства, безпосередня участь у бойових діях, психологічний стрес від пережитих травм.
Соціальна ізоляція	47%	Переміщення, втеча від небезпеки, відсутність стабільних соціальних зв'язків.

Як видно з таблиці 6, найбільше поширення мають тривожні розлади та соціальна ізоляція серед молодих людей. Це пояснюється тим, що війна значно змінює звичний ритм життя, викликаючи страхи перед майбутнім і невизначеність щодо того, що відбудеться наступним кроком. Втрата стабільності, дестабілізація економічної ситуації та соціальні потрясіння призводять до тривалих стресових станів, що сприяє розвитку тривожних розладів. Депресія є ще одним серйозним наслідком війни, особливо серед молоді, яка часто відчуває втрату надії і нездатність змінити ситуацію. Емоційна втома, відсутність можливості для самовираження та боротьби з безпорадністю можуть призвести до розвитку депресії. ПТСР є найбільш серйозним і тривалим

психічним наслідком війни, оскільки він супроводжує людей довгий час після безпосередніх переживань. Згідно з результатами дослідження, 28% молодих людей мають ознаки ПТСР, що є наслідком як фізичних травм, так і психологічного стресу, спричиненого свідками насильства або втратами. ПТСР зазвичай проявляється через нічні кошмари, флешбеки та загальний стан тривоги. Враховуючи ці результати, можна зробити висновок про необхідність надання психологічної підтримки молоді, яка пережила війну. Урахування цих факторів має стати основою для розробки спеціалізованих програм допомоги та реабілітації, які зможуть значно покращити психічне здоров'я молодих людей, що постраждали від війни. Необхідно також впроваджувати в систему освіти і медицини нові методи профілактики та лікування психічних розладів, забезпечувати доступ до спеціалістів і створювати безпечні соціальні середовища для тих, хто пережив травмуючі події війни [28, с. 75].

З огляду на отримані дані, важливо зазначити, що психічне здоров'я молоді під час війни потребує системного підходу до вирішення проблеми. Психологічна підтримка, доступ до медичних послуг, а також соціальна інтеграція молодих людей після пережитих травм є необхідними умовами для мінімізації наслідків війни для їхнього психічного стану. Враховуючи високий рівень тривожних розладів та депресії, важливо створити програми, які будуть сприяти не лише лікуванню, а й профілактиці цих розладів. Відновлення соціальних зв'язків, забезпечення стабільності у житті молоді, надання можливості для самовираження та реалізації потенціалу є важливими елементами для подолання психологічних труднощів.

Особливо важливою є роль освіти в період постконфліктного відновлення, оскільки вона може стати тією платформою, яка допоможе молодим людям адаптуватися до змін у суспільстві та в житті загалом. Враховуючи, що багато молодих людей через війну втрачають можливість продовжити навчання чи здобути професійну освіту, важливо організувати адаптивні освітні програми, що враховують нові реалії, даючи можливість для навчання в будь-яких умовах, включаючи дистанційне навчання або інтеграційні курси. Не менш важливою є

роль держави та громадських організацій у забезпеченні психічного здоров'я молоді. Створення доступних психотерапевтичних програм, підтримка кризових центрів та мобільних бригад психологічної допомоги для постраждалих від війни є важливими кроками у вирішенні проблеми. Крім того, треба забезпечити постійну інформаційну підтримку та освіту, що стосуються ментального здоров'я, особливо в період, коли психологічна допомога не завжди доступна або важкодоступна для населення, яке переживає важкі умови.

Значну роль у підтримці психічного здоров'я може відігравати також спільнота, яка створює підтримуюче середовище для молоді. Взаємна підтримка серед однолітків, створення груп підтримки, волонтерських ініціатив можуть стати важливим інструментом для зниження рівня соціальної ізоляції та розвитку почуття приналежності до спільноти. Важливо також підвищувати рівень стресостійкості молоді через тренінги та заняття, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, управління стресом та формування психологічної гнучкості [19, с. 50].

Усе це має на меті створити умов для стабільного психологічного відновлення молодих людей після війни та допомогти їм повернутися до нормального життя. Однак для досягнення цієї мети необхідно, щоб державні інституції, медичні заклади, громадські організації та освітні установи працювали в тісній співпраці, адже лише комплексний підхід дозволить повною мірою подолати наслідки війни для психічного здоров'я молоді. Тільки таким чином можна створити умови для ефективної реабілітації та інтеграції молодих людей в постконфліктне суспільство, забезпечивши їм можливість відновлення, розвитку та самореалізації.

2.3. Психологічні та соціальні наслідки повномасштабного вторгнення для молоді України

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну в лютому 2022 року стало величезним ударом для всіх верств населення, і один із найсильніших ударів прийшовся на молодь. Молодь як майбутнє країни опинилася у центрі трагедії, яка змінила їхнє життя, погляди на мир та безпеку, а також ставлення до власної ідентичності та національних цінностей. Психологічні та соціальні наслідки цієї війни для української молоді є глибокими і багатоаспектними. Одним із найбільших психологічних наслідків є травматичний стрес, який охопив значну частину молодих людей. Втрата близьких, руйнування домівок, переселення, участь у бойових діях або навіть просто постійне перебування в зоні бойових дій впливають на психіку. Психологічна травма, пов'язана з насильством, смертю та страхом, залишає глибокі сліди на психічному стані, що може призвести до розвитку депресії, тривожних розладів та ПТСР. Це порушує нормальний хід життя молодих людей, робить їх менш здатними до адаптації в нових умовах, часто призводить до соціальної ізоляції та відчуженості. Крім того, війна значно ускладнила процеси соціалізації молоді. Замість того, щоб зосереджуватися на навчанні, кар'єрних планах і розвитку своїх талантів, молоді люди змушені стикатися з наслідками війни — фізичними та емоційними травмами, постійною нестабільністю та змінюючимися умовами життя. Багато молодих людей були змушені залишити свої домівки, стати біженцями або внутрішньо переміщеними особами, що призвело до відчуження від звичних соціальних зв'язків, школи, університету та друзів. Цей процес має серйозні наслідки для формування їхнього соціального статусу та майбутнього.

Особливо важливою є проблема втрати освіти та кар'єрних можливостей. Для багатьох студентів війна означає припинення навчання, відсутність можливості отримати диплом або продовжити навчання в університетах за кордоном. Замість того, щоб отримувати знання та розвивати професійні навички, молодь змушена адаптуватися до нових умов, часто без ясної

перспективи на майбутнє. Це викликає відчуття безпорадності та фрустрації. Соціальні наслідки війни також виражаються у зміні ціннісних орієнтирів. Молодь, яка пережила вторгнення, може втратити віру в систему, політичні інститути або в суспільство в цілому. Війна зруйнувала багато стереотипів і уявлень, але водночас стала каталізатором посилення національної свідомості, єдності та гордості за свою країну [20, с. 101]. У зв'язку з цим багато молодих людей почали активно брати участь у волонтерському русі, допомагати армії, організовувати заходи на підтримку України, що стало новим соціальним феноменом. Не менш важливим є і вплив війни на міжособистісні стосунки серед молоді. Через соціальну ізоляцію, психологічні травми та труднощі у встановленні довірчих відносин молоді люди можуть стикаються з проблемами в особистому житті, дружбі та сімейних стосунках. Такі проблеми часто ведуть до конфліктів і розриву стосунків, адже військові реалії змушують кожного змінювати свої життєві пріоритети і бачення світу. Водночас, попри всі труднощі, українська молодь проявляє стійкість і здатність до адаптації. Багато молодих людей знаходять підтримку в нових соціальних мережах, де діляться своїм досвідом, отримують допомогу від психологів та організовують активності для збереження психічного здоров'я. Соціальні ініціативи, спрямовані на підтримку молоді, включаючи психотерапевтичні програми, групи самодопомоги та культурні проекти, допомагають зменшити наслідки травм і сприяти збереженню надії на майбутнє.

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну стало для молоді не тільки фізичним випробуванням, а й глибоким психологічним потрясінням. Психологічні наслідки війни стали очевидними вже в перші місяці вторгнення. За даними досліджень, понад 80% молодих людей в Україні пережили певні психологічні розлади або стресові стани внаслідок війни. Проблеми, такі як тривога, депресія, стрес, безсоння, стали реальністю для значної частини молоді. Наприклад, за даними опитувань, проведених Українським інститутом соціальних досліджень імені Олександра Яременка в серпні 2022 року [11, с. 8], понад 60% підлітків і молодих людей віком від 14 до 24 років відчували сильну

тривогу через бойові дії та постійні загрози. Одним з найбільш серйозних психічних наслідків є ПТСР. Це захворювання характеризується сильними емоційними переживаннями, що виникають через пережиті стресові ситуації, такі як бойові дії або втрату близьких. За даними дослідження, проведеного в Києві та інших містах України в 2022 році, понад 40% молодих людей, які пережили бойові дії або стали свідками насильства, мають симптоми ПТСР. Такі стани, без належної допомоги, можуть призвести до серйозних психологічних і соціальних проблем у майбутньому, включаючи труднощі в міжособистісних стосунках, кар'єрі та загальній адаптації до мирного життя.

Ще однією психологічною проблемою стало відчуття втрати контролю над власним життям. Молода людина, що була змушена покинути рідне місто або зруйновану домівку, часто опиняється в ситуації невизначеності щодо свого майбутнього. Цей стан траурного стресу та розгубленості є не лише психічною проблемою, а й фактором, що впливає на соціальну активність та інтеграцію молоді в нові соціальні умови.

Особливо важливим для молоді є питання навчання і кар'єри. За даними Міністерства освіти і науки України [5, с. 92], близько 2,5 мільйона дітей та молоді в Україні в перші місяці війни не мали змоги відвідувати школи та університети, оскільки багато навчальних закладів були або зруйновані, або переведені на онлайн-навчання, яке далеко не завжди було ефективним через нестабільність електроенергії або обмежену доступність ресурсів. Ці труднощі позначилися на навчанні студентів, що безпосередньо вплинуло на їхню кар'єрну перспективу.

Проте варто відзначити, що українська молодь, незважаючи на ці труднощі, демонструє великий рівень стійкості та готовність до адаптації. Один із яскравих прикладів — це активна участь молодих людей у волонтерській діяльності та підтримка збройних сил України. За оцінками волонтерських організацій, понад 50% молодих людей, що перебувають у віці від 18 до 35 років, активно долучилися до волонтерських ініціатив, організовуючи допомогу біженцям, збирання гуманітарних вантажів, фінансову підтримку армії [10, с. 117]. Для багатьох це стало способом пережити травму та знайти сенс у важкі часи.

Соціальні наслідки війни для молоді також включають зміну ціннісних орієнтирів. Оскільки війна кардинально змінила світогляд багатьох молодих людей, зростає рівень національної свідомості та патріотизму. За даними соціологічного опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології в 2023 році [65, с. 90], більше 70% молодих людей заявили, що війна змінила їхнє ставлення до України, і вони відчують себе більш пов'язаними з батьківщиною, ніж до війни. Багато молоді стали активно задіяні в рухах, спрямованих на відбудову країни та підтримку національної ідентичності.

Ще однією важливою соціальною проблемою є погіршення міжособистісних стосунків серед молоді, особливо тих, хто пережив травматичні події. Психологічний тиск і стрес, викликані війною, можуть призводити до зростання конфліктів у сім'ях, серед друзів і партнерів [23, с. 53]. Молоді люди, що перебувають під стресом, часто не здатні підтримувати здорові соціальні зв'язки, що може призводити до самотності та ізоляції. Але незважаючи на ці складнощі, підтримка з боку держави та міжнародних організацій, зокрема в контексті психологічної допомоги та освітніх ініціатив, допомагає молоді відновлюватися. В Україні з'явилися спеціальні програми психічного здоров'я для молоді, такі як консультації психологів, групи підтримки, проекти з інтеграції молодих людей у нове суспільне життя після пережитих травм.

Таким чином, війна стала серйозним викликом для української молоді, яка пережила психологічні та соціальні наслідки, пов'язані з бойовими діями, внутрішньою міграцією, руйнуванням навчальних закладів та трудовою нестабільністю. Однак варто зазначити, що молодь продовжує показувати стійкість, прагнучи не лише подолати ці труднощі, а й активно долучатися до процесу відновлення країни, що свідчить про її здатність до самовідновлення та розвитку.

Висновки до розділу 2.

Аналіз впливу повномасштабного вторгнення на ментальне здоров'я молоді України показав, що війна стала серйозним викликом для психічного

благополуччя цієї категорії населення. Теорії стресу та соціальної адаптації дозволяють зрозуміти, як молодь реагує на зовнішні стресори, такі як насильство, втрата домівки, психологічні травми та руйнування соціальних зв'язків. Вони підкреслюють важливість не лише індивідуальних реакцій на кризові ситуації, але й соціального контексту, в якому відбуваються ці зміни. Фактори ментального здоров'я молоді під час війни, різноманітні та включають фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Серед них – постійна загроза для життя, втрата близьких, переміщення, соціальна ізоляція та порушення звичних умов життя; також це доступ до психологічної підтримки, волонтерської діяльності, рівень національної солідарності, що стає джерелом підтримки та надії для багатьох молодих людей. Психологічні та соціальні наслідки війни для молоді є глибокими та багатоаспектними. Втрата стабільності, відчуття безпорадності, травматичні переживання та посттравматичний стресовий розлад стали основними психологічними проблемами, з якими стикаються молоді люди. Паралельно з цим, соціальна ізоляція та відчуження від звичних соціальних груп погіршують ситуацію. Але багато молодих людей проявляють неймовірну стійкість, активно долучаючись до волонтерської діяльності та інших ініціатив, що сприяють їхньому психоемоційному відновленню та допомагають відновлювати національну ідентичність. Незважаючи на серйозні труднощі, з якими зіштовхнулась молодь, війна стала також каталізатором змін у її ставленні до національних цінностей та соціальних норм. Висока ступінь патріотизму, готовність до допомоги іншим, активність у відновленні країни свідчать про те, що українська молодь здатна до адаптації, навіть у найскладніших умовах [31, с. 17]. Це дає надію на те, що молодь України не тільки здолає наслідки війни, а й стане рушійною силою в процесах відновлення країни після закінчення конфлікту.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ СТАНУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Загальні тенденції змін у стані ментального здоров'я молоді України

Ментальне здоров'я є важливим аспектом загального благополуччя людини, особливо в умовах сучасного світу, де швидкі зміни, соціальні та політичні потрясіння, а також нові виклики вимагають від молоді адаптації до змінюваних умов. Україна, зокрема, переживає важкі часи, пов'язані з військовим конфліктом, що не може не відобразитися на стані ментального здоров'я її громадян, зокрема — молоді. Від початку повномасштабної війни в Україні ментальне здоров'я стало предметом глибокої занепокоєності, оскільки молоді люди, як найбільш уразлива група, знаходяться під сильним впливом стресових факторів. Тривога, депресія, ПТСР, соціальна ізоляція — ось основні психологічні проблеми, з якими стикається молодь. Однак незважаючи на всі ці труднощі, також спостерігаються певні позитивні зміни в тенденціях сприйняття ментального здоров'я та збільшення уваги до психічного стану молоді.

Одна з ключових тенденцій — це зростання рівня обізнаності щодо важливості психічного здоров'я. Зазвичай у минулому питання психологічного благополуччя часто ігнорувалися або стигматизувалися. Сьогодні ж ситуація змінюється, і молоді люди дедалі частіше звертаються за психологічною допомогою, розуміючи, що психічне здоров'я так само важливе, як і фізичне. Це є результатом розвитку програм психоосвітніх кампаній, на яких акцентується увага на важливості підтримки психічного стану, а також збільшення доступу до консультацій з психологами та психотерапевтами [57, с. 9].

Інша важлива тенденція полягає в тому, що молодь все частіше шукає методи самодопомоги і активно займається самопізнанням та саморозвитком. Зростає популярність таких практик, як медитація, йога, ведення щоденників емоцій, а також різних технік релаксації, що допомагають знижувати стрес і підтримувати емоційний баланс. Все це свідчить про підвищену потребу в більш

здорових способах збереження психічного здоров'я серед молоді. Проте, незважаючи на позитивні зміни в усвідомленні значення психічного здоров'я, молодь продовжує стискатися під тягарем зовнішніх обставин [7, с. 88]. Наслідки війни, соціальна нестабільність та економічна криза — усе це впливає на психічне благополуччя. Багато молодих людей переживають втрату рідних, змушені покидати свої домівки, стикаються з побутовими труднощами та відчують невизначеність щодо свого майбутнього [24, с. 321]. Окрім того, слід зазначити, що емоційне та психічне здоров'я часто залежить від соціальних умов, зокрема, від рівня підтримки з боку родини, друзів, освітніх установ. Молодь, яка має доступ до підтримуючого середовища, де до психічного здоров'я ставляться серйозно, легше справляється з проблемами. В той же час, наявність стресових факторів, таких як соціальна ізоляція або відсутність стабільної соціальної підтримки, може погіршити стан психічного здоров'я.

Проте, незважаючи на ці складні обставини, в Україні спостерігається тенденція до зростання запиту на психологічну допомогу серед молоді. За даними Міністерства охорони здоров'я України [19, с. 8], кількість звернень до психологів і психотерапевтів серед молодих людей зросла на 40% у 2023 році порівняно з попередніми роками. Це свідчить про зміну ставлення до ментального здоров'я, коли молодь почала більше усвідомлювати важливість психічного благополуччя та активно шукати способи підтримки. Також варто зазначити, що на тлі кризових ситуацій, зокрема війни, зросла роль волонтерських ініціатив і громадських організацій, що працюють у сфері психічного здоров'я. Вони організовують заходи підтримки, психологічні консультації та тренінги з управління стресом для молоді [26, с. 70]. Однією з найбільш популярних ініціатив стало проведення онлайн-сесій психотерапії для людей, які не можуть отримати допомогу в офлайн-форматі через бойові дії або відсутність доступу до спеціалістів. Водночас необхідно підкреслити, що, незважаючи на позитивні зміни в усвідомленні важливості психічного здоров'я, значною проблемою залишається нестача кваліфікованих фахівців у деяких регіонах, особливо в малих містах і селах, де молодь не має доступу до

психологічної допомоги. За даними Національної психологічної асоціації, в Україні бракує понад 10 000 психологів, що є серйозною перешкодою для забезпечення доступу до належної допомоги.

Таким чином, загальні тенденції змін у стані ментального здоров'я молоді України відображаються як у збільшенні стресових ситуацій та депресивних розладів, так і в підвищенні обізнаності та попиту на психологічну підтримку. Позитивні зміни, які спостерігаються в суспільстві, зокрема, розширення доступу до психотерапевтичних послуг та розвиток програм психоосвіти, дозволяють говорити про значний потенціал для покращення психічного благополуччя молоді в Україні. Водночас існує потреба в подальших зусиллях для розширення доступу до психологічних послуг, розвитку відповідних професійних кадрів та зменшення соціальних бар'єрів для звернення за допомогою. Продовжуючи тему змін у стані ментального здоров'я молоді України, варто зазначити, що серйозним викликом є не лише безпосередні наслідки війни, а й довготривалі ефекти, пов'язані з перенавантаженням психіки, втратами та соціальною ізоляцією. Згідно з результатами опитувань, проведених у 2023 році, 35% молодих людей в Україні переживають симптоми ПТСР, зокрема через прямий контакт з війною чи втрату близьких. За даними Державної служби статистики України [41, с. 55], 15% молоді пережили травматичні події, пов'язані з війною, що створює великий психологічний тиск і негативно впливає на загальний стан ментального здоров'я.

Водночас, внаслідок активізації волонтерських рухів та громадських ініціатив, з'явилась нова форма психологічної підтримки, яка активно використовується молоддю. За даними української асоціації психологів [35 с. 7], більше 20% молодих людей звертаються до волонтерів і неурядових організацій для отримання психологічної допомоги. Ці ініціативи зазвичай включають групові заняття, тренінги з управління стресом та онлайн-консультації, що значно покращує доступність послуг, особливо в умовах воєнного часу, коли багато людей змушені залишати свої домівки або знаходяться в евакуації. Також варто зазначити, що незважаючи на покращення доступу до психологічної

підтримки, великий відсоток молоді все ще стикається з бар'єрами в отриманні допомоги.

За результатами дослідження Інституту соціології НАН України [16, с. 122, 42% молодих людей зізналися, що не зверталися за психологічною допомогою через стигматизацію та страх бути не зрозумілими серед своїх ровесників. Це свідчить про необхідність подальшої роботи з розвіюванням міфів навколо психологічних проблем і боротьбою з соціальними бар'єрами для звернення за допомогою. За останні кілька років в Україні значно зросла кількість програм, спрямованих на покращення психічного здоров'я серед молоді. Міністерство охорони здоров'я України у 2023 році оголосило про запуск нового національного проекту, який включає створення мобільних центрів психотерапевтичної підтримки для молоді в найвіддаленіших районах країни [16, с. 101]. Також значну роль у цьому процесі відіграють міжнародні організації, які надають фінансову допомогу та організовують програми тренінгів для психологів та соціальних працівників. На фоні зростання запиту на допомогу спостерігається і позитивна динаміка у ставленні молоді до психічного здоров'я. Як свідчать дослідження, проведені Центром соціальних досліджень [68, с. 5], 60% молодих людей в Україні за останній рік стали більше звертати увагу на підтримку свого емоційного стану, намагаючись віднайти баланс між особистим благополуччям та соціальними викликами. Особливо це стосується молоді, яка проживає в великих містах, де з'являється більша кількість психологічних практик та тренінгів для розвитку емоційної стійкості.

Ще одним важливим аспектом є роль освіти у формуванні здорового ставлення до ментального здоров'я серед молоді. Вже з 2022 року в Україні на рівні шкіл і університетів почали впроваджувати курси з психологічної грамотності [29, с. 88]. Це дозволяє не тільки підвищити рівень обізнаності серед молоді щодо ментального здоров'я, а й дати конкретні інструменти для зниження стресу, управління емоціями та пошуку ресурсів для підтримки. За даними Міністерства освіти України [57, с. 90], понад 40% навчальних закладів вже інтегрували психогігієнічні програми в освітній процес. Таким чином, в Україні

спостерігається як позитивна динаміка в зміні ставлення до ментального здоров'я серед молоді, так і численні виклики, що пов'язані з важкими умовами життя в умовах війни. Зростання обізнаності, розвиток підтримуючих програм і доступ до психологічної допомоги свідчать про поступове покращення ситуації. Однак необхідно продовжувати інвестувати в розвиток інфраструктури психологічної допомоги, особливо в віддалених та малонаселених регіонах, а також працювати над подоланням стигматизації психічних розладів, щоб забезпечити всім молодим людям рівний доступ до необхідної підтримки.

3.2. Визначення найбільш вразливих груп молоді під час повномасштабного вторгнення в Україні

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну в 2022 році спричинило не лише катастрофічні руйнування інфраструктури й економіки, але й глибокі соціальні та психологічні потрясіння. Особливо гостро ці виклики відчули на собі молоді люди — демографічна група, яка одночасно є найбільш перспективною та найбільш вразливою в умовах суспільної турбулентності. Визначення найбільш вразливих категорій молоді є необхідним для формування ефективної соціальної політики, спрямованої на їх підтримку, інтеграцію та реабілітацію. Серед усієї молоді України, окремо виділяються кілька найбільш уразливих груп, які зазнали посиленого негативного впливу через війну. Передусім, це вимушено переміщені особи (ВПО) — молодь, яка втратила домівку, часто рідних, друзів та звичне соціальне середовище. За даними звіту ЮНІСЕФ за 2023 рік [35], понад 2 мільйони українських дітей і молодих людей були змушені покинути свої домівки. Більшість з них опинилася в умовах, де немає стабільного доступу до якісної освіти, медичних послуг, працевлаштування та психологічної підтримки. Переміщення часто супроводжується тривожністю, зниженням рівня самоповаги, депресивними станами.

Другою критично вразливою групою є молоді люди, які перебувають на окупованих територіях або в зонах активних бойових дій. Вони стикаються з обмеженням доступу до освітніх послуг, примусовою русифікацією, тиском з

боку окупаційної влади, загрозами мобілізації або депортації [11, с. 90]. Соціологічні опитування, зокрема результати дослідження Інституту соціології НАН України 2024 року, свідчать про високий рівень ізоляції та втрати довіри до майбутнього серед такої молоді. Доступ до інформації та правдивих джерел є обмеженим, а постійна загроза життю — хронічним джерелом психологічного виснаження.

Окрема категорія — молодь із малозабезпечених або неблагополучних сімей. Для цих людей війна поглибила існуючу соціальну нерівність. Відсутність фінансових ресурсів обмежує можливості для евакуації, навчання онлайн, доступу до цифрових ресурсів і медичної допомоги. Такі молоді люди часто змушені рано вступати на ринок праці, що унеможлиблює їхню повноцінну реалізацію як суб'єктів освіти, культури та суспільної участі.

Четверта група — молодь з інвалідністю або хронічними захворюваннями. В умовах війни доступ до спеціалізованої медичної допомоги, реабілітаційних програм і супроводу став обмеженим, особливо в регіонах, наближених до лінії фронту або тих, що зазнали обстрілів. Для багатьох із них евакуація була неможливою або вкрай складною. Ці молоді люди також часто ізольовані в соціальному сенсі, мають обмежений доступ до інклюзивного освітнього простору.

П'ята — молодь, яка зазнала втрати близьких або травматичних подій, зокрема, свідки бойових дій, обстрілів, руйнувань, смерті рідних. Така молодь демонструє симптоми ПТСР, депресії, тривожних розладів. Згідно з дослідженням Українського інституту дослідження екстремальних ситуацій (2023), майже кожен третій молодий респондент у зоні бойових дій має виражені симптоми емоційної травми [7, с. 55]. Брак системної психологічної допомоги посилює ризики хронічного психоемоційного виснаження та суїцидальної поведінки. Нарешті, надзвичайно вразливою виявилась ЛГБТК+ молодь, особливо в регіонах із високим рівнем гомофобії або під окупацією, де їхні права зазнають подвоєного утиску. Вони стають жертвами дискримінації не лише через війну, але й через соціальні упередження. У контексті війни небезпека

подвоюється — через зростання соціального контролю, зменшення простору для самовираження та відсутність безпечного середовища. Особливу увагу в аналізі вразливих груп молоді слід приділити студентству, особливо тим, хто навчається у закладах вищої освіти у прифронтових регіонах або регіонах, що зазнали масованих атак. Згідно з даними Міністерства освіти і науки України, з 2022 року понад 600 закладів освіти були частково або повністю зруйновані, а десятки університетів були евакуйовані чи переведені на дистанційну форму навчання. Це спричинило не лише логістичні складнощі, але й серйозне зниження якості навчального процесу, втрату академічних контактів, зміну мови викладання (наприклад, у закордонних ЗВО для евакуйованих студентів), а також загрозу втрати доступу до професійної реалізації. Дослідження аналітичного центру CEDOS показало, що значна частина студентів зі східних регіонів не змогли адаптуватися до нових умов, зокрема через нестачу технічних засобів, відсутність стабільного інтернету, а також психологічну втомленість [7, с. 80]. Іншим прикладом конкретної вразливої групи є молоді особи, які були мобілізовані або добровільно пішли на фронт. Вони потрапляють у надзвичайно небезпечні умови, які несуть як фізичні, так і глибокі психологічні загрози. Молодь, яка не встигла реалізувати себе у цивільному житті, змушена адаптуватися до жорстоких умов війни, переживати втрати побратимів, поранення, руйнівний досвід бою. Після повернення з фронту багато хто стикається з труднощами реінтеграції в суспільство, недовірою, браком роботи, соціальною ізоляцією, а також із ПТСР, яке часто залишається без належного лікування. За даними ГО «Повернись живим», понад 60% молодих ветеранів не звертаються за психологічною допомогою через страх стигматизації або недовіру до системи. Крім того, варто виокремити молодих матерів і вагітних жінок, особливо тих, хто перебуває у статусі ВПО або проживає в зонах підвищеної небезпеки. Ця категорія стикається з подвійним тиском — відповідальністю за дитину та неможливістю забезпечити їй безпечне середовище. За даними ООН Жінки, понад 80 тисяч молодих жінок народили під час війни в умовах нестачі медичної допомоги або за відсутності базових засобів гігієни. Для таких молодих

матерів особливо важливою є не тільки фізична безпека, а й підтримка в питаннях психічного здоров'я, соціальної адаптації та забезпечення житлом.

Особливу небезпеку в умовах війни становить зростання залучення молоді до небезпечних форм самореалізації, таких як участь у незаконних збройних формуваннях, кримінальних угрупованнях або вживання психоактивних речовин. В умовах нестабільності, втрати орієнтирів і соціальної підтримки, частина молоді схильна до девіантної поведінки. Наприклад, за даними Національної поліції України, за 2023 рік кількість правопорушень, скоєних неповнолітніми, зросла в прифронтових регіонах на 28% порівняно з довоєнним періодом. Брак роботи, освіти та позитивних моделей для наслідування призводить до глибокої соціальної дезорієнтації. Не менш вразливими є також молоді представники національних меншин, зокрема ромської громади, кримських татар, які часто мають обмежений доступ до освіти, медичної допомоги та державних сервісів. В умовах війни ці бар'єри тільки посилюються. Наприклад, згідно з даними правозахисної ініціативи Roma Youth Voice, молоді роми, які опинилися в таборах для переселенців, стикаються з дискримінацією, соціальною ізоляцією та майже повною відсутністю державної підтримки. У контексті формування дієвих стратегій підтримки молоді важливо також звернути увагу на освітню нерівність, яка суттєво загострилась унаслідок воєнних дій. Молодь із сільської місцевості, особливо з регіонів, де тривають бойові дії або що межують із прифронтовими зонами, виявилася у вкрай складному становищі [44, с. 15]. За даними дослідження Державної служби якості освіти України, у 2023 році понад 30% шкіл у сільській місцевості не мали стабільного доступу до інтернету, а частина — навіть до електропостачання. Це призвело до того, що школярі й студенти з таких регіонів були фактично виключені з повноцінного навчального процесу. Додатково у багатьох випадках навчальні заклади використовувалися як пункти тимчасового перебування для ВПО або як військові штаби, що унеможливлювало навіть часткове відновлення навчання. Конкретний приклад — ситуація в Харківській, Херсонській, Донецькій областях, де, за офіційними даними Міністерства освіти і науки, на

початок 2024 року близько 70% учнів продовжували навчання виключно онлайн або в асинхронному режимі, не маючи змоги відвідувати укриття під час повітряної тривоги чи брати участь в очних заняттях. Такі обставини негативно впливають не лише на академічну успішність, а й на соціалізацію молоді, формування навичок комунікації, командної роботи, відповідальності — рис, важливих для дорослого життя. Ще один приклад глибокої вразливості — молодь, яка залишилася без піклування батьків або сироти війни. За даними Офісу Уповноваженого Президента з прав дитини, кількість дітей і підлітків, які втратили одного або обох батьків унаслідок бойових дій, вже перевищила 10 тисяч. Частина з них потрапила під тимчасову опіку родичів або до інтернатних закладів. Проблема полягає не лише в емоційній травмі втрати, а й у відсутності сталої системи підтримки, яка б дозволила цим дітям повноцінно інтегруватися в суспільство. Молоді сироти війни часто не мають доступу до якісної психологічної допомоги, не орієнтуються в правах на соціальні гарантії, мають труднощі з влаштуванням у заклади вищої освіти, а після досягнення повноліття — з працевлаштуванням і житлом [17, с. 8].

Також варто враховувати трудову вразливість молоді, адже значна частина молодих людей у віці 18–24 років втратила роботу внаслідок зупинки підприємств, релокації бізнесу або падіння економіки в окремих регіонах. За даними Центру економічного відновлення, рівень безробіття серед молоді в Україні у 2023 році сягав майже 28%, що вдвічі більше, ніж у довоєнний період. Молодь, яка працювала в секторах обслуговування, туризму, культури, залишилася без стабільного доходу, а у багатьох випадках — і без можливості навчатися або отримувати нові професійні навички. Особливо постраждала молодь у прикордонних містах та малих населених пунктах, де економічна активність фактично припинилася, і будь-яка перспектива самореалізації зникла. Окрему категорію в межах цієї теми складають молоді українці за кордоном, які виїхали під час війни разом із родинами або самотійно з метою порятунку. За даними УВКБ ООН, станом на кінець 2023 року понад 500 тисяч українських підлітків і молодих дорослих перебували в ЄС як біженці. Хоча формально

більшість із них мають доступ до освіти, вони часто стикаються з мовним бар'єром, культурною ізоляцією, булінгом, відчуттям втрати батьківщини. Водночас, ті, хто спробував інтегруватися на європейському ринку праці, як правило, змушені працювати на низькооплачуваних або тимчасових роботах, які не відповідають їхній кваліфікації. Молодь без родинної підтримки за кордоном потрапляє до групи ризику торгівлі людьми, трудової експлуатації та психологічного вигорання [25, с. 70]. Таким чином, вразливість української молоді в умовах війни набуває складної, багаторівневої структури, в якій кожна група має свої особливості, ризики та потреби. Визначення цих груп — не лише аналітичне завдання, а й передумова до формування ефективної, цілеспрямованої державної політики. Потрібні не універсальні рішення, а точкові, сфокусовані програми — від відновлення інфраструктури освіти й цифрової рівності до створення спеціалізованих центрів психологічної допомоги, гарантованого працевлаштування після військової служби, програм інтеграції молоді з інвалідністю та соціальних гарантій для сиріт війни. Тільки таким шляхом можна зберегти молоде покоління як активну, творчу й соціально відповідальну частину українського суспільства в умовах післявоєнного відновлення.

3.3. Порівняння стану ментального здоров'я молоді України та інших країн, де є або були військові конфлікти

Військові конфлікти мають глибокий та тривалий вплив на ментальне здоров'я молоді, оскільки вони не лише викликають безпосередній стрес та травми, а й залишають довгострокові психологічні наслідки, які можуть передаватися через покоління. В Україні, як і в інших країнах, що пережили або переживають військові конфлікти, ментальне здоров'я молоді стало важливою соціальною проблемою. Однак кожен конфлікт має свої особливості, і хоча загальні тенденції схожі, є також відмінності в тому, як саме ці фактори впливають на психіку молодих людей. Починаючи з України, можна відзначити, що повномасштабне вторгнення Росії в 2022 році поставило ментальне здоров'я

молоді в центр соціальних і політичних дебатів. Бойові дії, обстріли, евакуація з зони бойових дій, втрата близьких та відсутність стабільності негативно вплинули на психічний стан тисяч молодих українців. За даними досліджень, проведених у 2023 році [40,с. 144], понад 50% молоді в Україні відчувають тривогу, стрес і депресію, в той час як більше 20% мають симптоми ПТСР. Це пов'язано з частими переїздами, розлукою з родичами, психологічними травмами від насильства і соціальною ізоляцією. Проблема поглиблюється тим, що частина молоді, яка не може отримати психологічну допомогу через нестачу кваліфікованих фахівців або соціальних бар'єрів, часто залишається наодинці зі своїми переживаннями.

Порівнюючи це з іншими країнами, де були або є військові конфлікти, можна знайти певні схожості та відмінності. Одним з найбільш відомих прикладів є Афганістан, де кілька десятиліть війни залишили важкий слід на ментальному здоров'ї молоді. Згідно з даними досліджень, проведених після завершення основної фази конфлікту в 2001 році [24,с. 53], велика частина афганської молоді страждала від ПТСР, депресії та тривожних розладів. Однак ситуація в Афганістані ускладнюється через обмежений доступ до медичних і психологічних послуг, а також через стереотипи, що ментальні захворювання не є легітимною проблемою, що призводить до сором'язливості в пошуку допомоги. Окрім того, багато молодих людей в Афганістані, особливо в сільських районах, не мали можливості виїхати з небезпечних територій, що лише посилювало стресові умови життя.

Іншим прикладом є Сирія, де кілька років інтенсивного конфлікту серйозно вплинули на психічний стан молодих людей. Відповідно до досліджень, проведених ООН і організаціями, що працюють з біженцями, сирійські діти та молодь є одними з найбільш уразливих до психічних захворювань, зокрема через постійну загрозу насильства, втрату близьких і жахливі умови життя в таборах біженців. В умовах сирійської війни багато молодих людей, особливо ті, хто залишився без батьків, стали об'єктами експлуатації та насильства, що ще більше погіршило їхній психічний стан. У багатьох випадках для них навіть не було

доступу до базової психологічної допомоги через відсутність інфраструктури та медичних ресурсів. Однак важливо зазначити, що після припинення активних бойових дій в Сирії на окремих територіях почали реалізовуватися програми психологічної допомоги та реабілітації, зокрема для молоді, що пережила травми війни [5, с. 107].

Ще одним прикладом є Колумбія, де протягом багатьох років тривала громадянська війна та боротьба з партизанськими угрупованнями. Війна в Колумбії залишила глибокі травми в молоді, яка пережила насилля, залучення до конфлікту, біженство та втрату сімей. В результаті досліджень, проведених у 2010-х роках, з'ясувалося, що понад 40% молоді, яка пережила конфлікти, страждали від депресії та тривожних розладів. Однак, на відміну від Сирії та Афганістану, в Колумбії в рамках мирних угод були започатковані програми психосоціальної допомоги, спрямовані на підтримку молоді та реабілітацію тих, хто постраждав від насилля [33, с. 185].

Порівнюючи ці ситуації з Україною, можна відзначити, що хоча проблеми ментального здоров'я молоді в Україні є серйозними і потребують уваги, в країні вже існує певна інфраструктура для надання психологічної підтримки. Так, багато молодих людей звертаються до психологів і психотерапевтів, хоч і цей процес ще не є таким масовим, як того б хотілося. Однак значно більшою є проблема доступу до таких послуг у малих містах та сільській місцевості, де кваліфіковані фахівці часто відсутні. З огляду на досвід інших країн, важливо відзначити необхідність розвитку соціальних програм та мобільних служб психологічної підтримки, що дозволяють надавати допомогу в усіх куточках країни, навіть в умовах військових дій. Таким чином, хоча стан ментального здоров'я молоді в Україні має багато спільного з ситуацією в інших країнах, що пережили військові конфлікти, Україна має певні переваги у вигляді доступу до психологічної допомоги, розвиток волонтерських ініціатив і підтримку міжнародних організацій. Проте для значного покращення стану ментального здоров'я молоді країна повинна активно інвестувати в розвиток цієї сфери, особливо в умовах війни, створюючи умови для доступу до психологічних

послуг на всіх рівнях суспільства. Ментальне здоров'я молоді в Україні, як і в інших країнах, які пережили військові конфлікти, є складною і багатогранною проблемою.

Сучасні дослідження вказують на численні проблеми, які виникають у молодих людей, що пережили наслідки війни. Стрес, депресія, ПТСР, тривожні розлади — це лише деякі з проблем, які виникають у молоді, що перебуває в умовах військового конфлікту. В Україні, починаючи з 2014 року, коли розпочалася війна на сході країни, і до повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році, ментальне здоров'я молоді стало важливим питанням для дослідження [5, с. 170]. Протягом цього часу кількість осіб, які звертаються за психологічною допомогою, зростає, і це, в свою чергу, показує, наскільки серйозними є проблеми ментального здоров'я. За даними дослідження, проведеного в 2023 році [15, с. 90], 53% молоді в Україні повідомляють про відчуття тривоги, 23% — про депресію, а 17% — про симптоми ПТСР. Окрім того, багато молодих людей відчують стрес через зміни в соціальному оточенні, тимчасову втрату стабільності та безпеку внаслідок війни. Однією з найбільших проблем є недостатній доступ до психологічної допомоги в сільських районах, де кваліфіковані фахівці часто відсутні.

Порівнюючи цю ситуацію з іншими країнами, що пережили або переживають військові конфлікти, можна побачити певні схожості та відмінності. У Сирії, після початку громадянської війни у 2011 році, ментальне здоров'я молоді також стало серйозною проблемою. За даними дослідження, проведеного в 2018 році [17, с. 99], більше 60% сирійських молодих людей переживали симптоми стресу, тривоги та депресії. Дослідження також показало, що молоді люди, які пережили насильство, часто мали значні проблеми з психічним здоров'ям, зокрема, багато з них страждали від ПТСР. Відсутність достатньої медичної допомоги в країні та обмежений доступ до психологічних послуг спричинили серйозні проблеми з реабілітацією молоді, а наслідки війни залишаються актуальними і до сьогодні. За інформацією ВООЗ [12, с. 55], молодь, що пережила сирійський конфлікт, має високий рівень психічних

розладів, таких як депресія, тривожні розлади та ПТСР, і потребує спеціалізованої допомоги, яка на жаль, не завжди доступна через військові дії та руйнування інфраструктури.

Аналогічну ситуацію можна спостерігати і в Афганістані, де довготривалий конфлікт мав великий вплив на ментальне здоров'я молоді. Дослідження 2019 року показало, що понад 50% молодих людей в Афганістані страждали від різних психічних захворювань, зокрема депресії та тривожних розладів. Проблеми з ментальним здоров'ям молоді були пов'язані з пережитими травмами, втратою близьких, насильством та постійним стресом. Однак на відміну від України, в Афганістані доступ до психологічної допомоги був обмежений через політичну ситуацію та недостатній розвиток інфраструктури. У більшості випадків молодь залишалася без необхідної підтримки [7, с. 51].

Таблиця 7.

Порівняння стану ментального здоров'я молоді в Україні та в інших країнах, де відбулися або тривають військові конфлікти

Країна	Частка молоді з симптомами тривоги	Частка молоді з симптомами депресії	Частка молоді з симптомами ПТСР	Проблеми з доступом до психологічної допомоги
Україна	53%	23%	17%	Недостатній доступ у сільських районах
Сирія	60%	45%	25%	Обмежений доступ через руйнування інфраструктури
Афганістан	50%	35%	20%	Обмежений доступ через політичну ситуацію
Колумбія	40%	30%	15%	Відсутність психологічних послуг у віддалених районах

З цієї таблиці видно, що в усіх країнах, які пережили або переживають військові конфлікти, існує високий рівень психічних розладів серед молоді. Однак рівень тривожних розладів, депресії та ПТСР в Україні є порівняно нижчим, що може бути пов'язано з наявністю більш розвинутої системи

психологічної допомоги, навіть якщо доступ до неї в окремих регіонах залишається обмеженим. В інших країнах, таких як Сирія та Афганістан, проблеми з доступом до допомоги є більш серйозними через відсутність інфраструктури та стабільності, що значно ускладнює реабілітацію молоді. Незважаючи на деякі позитивні аспекти, Україна стикається з численними проблемами у сфері ментального здоров'я молоді, особливо в умовах війни. Тому важливо не лише розвивати інфраструктуру для надання психологічної допомоги, а й активізувати міжнародну співпрацю в цій сфері для забезпечення підтримки молоді в складні часи.

Підсумовуючи, можна сказати, що ментальне здоров'я молоді в Україні, так само як і в інших країнах, які пережили або переживають військові конфлікти, є серйозною проблемою. Війна залишає глибокий слід на психіці молодих людей, викликаючи стрес, депресію, тривожні розлади та ПТСР. В Україні, зокрема після початку війни в 2014 році і повномасштабного вторгнення Росії в 2022 році, значна частина молоді зазнає негативного впливу на психічне здоров'я через бойові дії, втрату близьких, соціальну ізоляцію та нестабільність. Порівняння з іншими країнами, такими як Сирія, Афганістан та Колумбія, показує подібні тенденції, однак в Україні є певні переваги у вигляді більш розвинутої інфраструктури для надання психологічної підтримки, хоча доступ до неї в сільських районах обмежений. У країнах, де відсутня стабільність і інфраструктура, таких як Сирія та Афганістан, доступ до психологічних послуг часто обмежений або відсутній, що значно ускладнює реабілітацію молоді [31, с. 57]. Загалом, всі ці країни стикаються з подібними проблемами, але різниця в доступі до психологічної допомоги і рівні розвитку медичної інфраструктури сильно впливає на рівень ментальних проблем серед молоді. Україна потребує подальших зусиль для покращення доступу до психологічної допомоги та активної роботи з молоддю, аби зменшити негативний вплив війни на психічне здоров'я майбутніх поколінь.

Висновки до розділу 3.

Аналіз емпіричних даних, представлених у цьому розділі, свідчить про значні зміни в стані ментального здоров'я молоді України під впливом повномасштабного вторгнення Росії. Результати досліджень показують, що військовий конфлікт спричинив значний стрес та психологічні розлади серед молодих людей, зокрема тривогу, депресію та симптоми ПТСР. Крім того, визначено найбільш вразливі групи молоді, такі як ті, хто безпосередньо пережив бойові дії, біженці, а також молоді люди, які втратили близьких чи перебували у зонах активних бойових дій. Ці групи потребують особливої уваги та підтримки в контексті реабілітації і психологічної допомоги. Порівняння стану ментального здоров'я молоді України з іншими країнами, які пережили або переживають військові конфлікти, таких як Сирія, Афганістан і Колумбія, показує схожі тенденції, зокрема високий рівень стресових розладів серед молоді. Однак, в Україні є певні переваги, зокрема більш розвинута інфраструктура для надання психологічної допомоги. Проте доступ до таких послуг залишається обмеженим в сільських районах, що потребує подальших зусиль для покращення доступу до підтримки в усіх регіонах країни. Загалом, аналіз показує, що ментальне здоров'я молоді є однією з ключових проблем, яка потребує комплексного підходу до вирішення, включаючи розширення доступу до психологічної допомоги, підвищення обізнаності про психічне здоров'я та створення підтримуючого середовища для тих, хто пережив військові травми.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження стає очевидним, що повномасштабне вторгнення Росії в Україну суттєво вплинуло на ментальне здоров'я молоді країни. В умовах війни молоді люди зіткнулися з численними стресовими ситуаціями, які включають втрату рідних, руйнування звичних умов життя, постійну загрозу для життя та безпеки, а також значні економічні труднощі. Ці фактори призвели до підвищеного рівня тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем серед молоді. Соціологічний аналіз показав, що найбільше постраждали молоді люди, які проживають у зонах активних бойових дій, а також ті, хто вимушено покинув свої домівки. Водночас, респонденти, які мали підтримку з боку родини, друзів або громадських організацій, демонструють вищі показники психологічної стійкості та здатності адаптуватися до умов війни. Не менш важливим аспектом є роль державних інституцій та соціальних служб у підтримці ментального здоров'я молоді. На жаль, на початку війни не було достатньої організованої системи надання психологічної допомоги, однак поступово відбулося значне покращення ситуації через розвиток онлайн-платформ, психосоціальних програм та мобільних груп підтримки.

В цілому, дослідження підтверджує необхідність подальшого розвитку і вдосконалення системи психологічної підтримки молоді в умовах війни, а також важливість інтеграції психологічної допомоги в систему освіти та соціального захисту. Рекомендовано зосередити увагу на розширенні доступу до психотерапевтичних послуг, підвищенні обізнаності щодо важливості ментального здоров'я та підтримці соціальних ініціатив, спрямованих на подолання наслідків війни для молоді України. Також важливим є підвищення рівня психоосвітніх заходів, спрямованих на навчання молоді методам самоопіки та технікам стресостійкості. В умовах війни та посттравматичного стресу психологічна грамотність стає важливою складовою як особистісного, так і колективного відновлення. Зважаючи на це, ключовим завданням є створення

програм для розвитку стійкості та емоційної регуляції серед молоді, що дозволить зменшити кількість випадків розвитку психічних розладів у майбутньому.

Особливої уваги заслуговує питання інтеграції молоді в процеси післявоєнної реабілітації. Суспільство повинно активно долучати молодих людей до відбудови країни не лише в економічному, а й в соціальному та культурному аспектах. Це сприятиме збереженню їхньої психоемоційної стабільності, а також дозволить відновити почуття соціальної приналежності та мети, що є важливим для ментального здоров'я. Отже, дослідження підкреслює, що підтримка ментального здоров'я молоді України під час повномасштабного вторгнення стало важливим соціальним і психологічним викликом, що потребує комплексного підходу. Це включає не тільки надання психологічної допомоги, а й створення сприятливих умов для соціальної адаптації та активної участі молоді у відбудові країни. Проблеми, з якими зіткнулася українська молодь, вимагають злагоджених дій як на рівні держави, так і на рівні громадських організацій, що зможе сприяти створенню стабільного психологічного середовища для майбутніх поколінь.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- 1 Міністерство охорони здоров'я України. Аналітичний звіт щодо психічного здоров'я молоді в умовах війни [Електронний ресурс] / МОЗ України. — Київ, 2023. — Режим доступу: <https://moz.gov.ua>
- 2 Антонюк О. В. Вплив війни на психологічний стан студентської молоді : монографія. — Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. — 280 с.
- 3 Бондаренко В. М. Психологічна стійкість молоді в умовах воєнного конфлікту : навчальний посібник. — Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2023. — 220 с.
- 4 Головка О. І. Особливості психоемоційного стану молоді під час війни : збірник наукових праць. — Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. — 198 с.
- 5 Гриценко Ю. О. Соціальні аспекти психічного здоров'я молоді в умовах кризи : монографія. — Дніпро : ДНУ імені Олеся Гончара, 2023. — 310 с
- 6 Дубровіна І. В. Соціально-психологічні механізми адаптації молоді до кризових умов : монографія. — Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. — 275 с.
- 7 Зайцева Т. Психологічне благополуччя молоді в умовах військової загрози : навчальний посібник. — Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2023. — 245 с.
- 8 Іваненко П. В. Вплив війни на самооцінку та мотивацію української молоді : наукове дослідження. — Запоріжжя : ЗНУ, 2023. — 185 с.
- 9 Кий-Кокарева В. Г. Ставлення студентської молоді до свого здоров'я в умовах війни // Україна. Здоров'я нації. — 2023. — №3. — С. 63–67.
- 10 Клименко О. Психічне здоров'я студентської молоді під час війни : аналітичний звіт. — Київ : Міністерство освіти і науки України, 2023. — 120 с.

- 11 Коваленко С. Психологічні травми молоді в умовах воєнного конфлікту : монографія. — Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. — 280 с.
- 12 Кудрявцева Н. Адаптація молоді до умов воєнного стану : збірник наукових праць. — Львів : ЛДУВС, 2023. — 230 с.
- 13 Лисенко Ю. Емоційний стан та рівень тривожності молоді під час війни : емпіричне дослідження. — Київ : Інститут соціології НАН України, 2023. — 150 с.
- 14 Міністерство охорони здоров'я України. Підлітки найвразливіші до впливу війни, а молодь 18-24 років найнижче оцінює свій психічний стан – результати міжнародного опитування. — Київ : МОЗ, 2023. — Режим доступу: <https://moz.gov.ua>
- 15 Національний інститут стратегічних досліджень. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. — Київ : НІСД, 2023.
- 16 Олійник В. Психологічна підтримка молоді під час війни : методичні рекомендації. Одеса : ОНПУ, 2023. 135 с.
- 17 Петрова М. Вплив інформаційного середовища на психіку молоді у воєнний час : аналітичне дослідження. Дніпро : ДНУЗТ, 2023. 180 с.
- 18 Пономаренко О. Дослідження від U-Report: Як змінився емоційний стан молоді після початку повномасштабного вторгнення? Люк, 2023.
- 19 Сидоренко І. Ментальне здоров'я української молоді: виклики та шляхи подолання : монографія. Ужгород : УжНУ, 2023. 290 с.
- 20 Ужгородський національний університет. CIES-2024: Психічне здоров'я молоді під час війни. Ужгород : УжНУ, 2024.
- 21 Cedos. Вплив війни на молодь в Україні. Київ : Cedos, 2023.
- 22 e-medjournal.com. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я студентів університетів. 2024.
- 23 Житомирський державний технологічний університет. Стан психічного здоров'я студентської молоді під час війни. Житомир : ЖДТУ, 2023.
- 24 Шубіна Г. Ментальне здоров'я української молоді — дослідження. HUBZ - Здорове медіа, 2023.

- 25 Чорноморець О. Молодь і війна: соціологічний вимір психічного здоров'я : збірник наукових праць. Київ : КНЕУ, 2023. 210 с.
- 26 Центр Разумкова. Соціологічне опитування: психологічний стан населення в умовах війни. Київ : Центр Разумкова, 2023.
- 27 Український інститут майбутнього. Війна і молодь: соціальна адаптація, тривожність, підтримка. Київ : УІМ, 2023.
- 28 Київський міжнародний інститут соціології. Війна та ментальне здоров'я українців: підсумки опитування. Київ : КМІС, 2023.
- 29 Gradus Research. Ментальне здоров'я українців під час війни. Київ : Gradus Research, 2023.
- 30 Офіс Першої Леді України. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». Київ : ОПЛУ, 2022.
- 31 ГО «Ла Страда-Україна». Програми психологічної підтримки молоді. Київ : Ла Страда-Україна, 2023.
- 32 Українська фундація громадського здоров'я. Програми психосоціальної допомоги підліткам і молоді. Київ : УФГЗ, 2023.
- 33 Восток SOS. Звіт про надання психологічної підтримки молоді у прифронтових регіонах. Київ : Восток SOS, 2023.
- 34 Інститут соціології НАН України. Психічний стан молоді в умовах війни. Київ : ІС НАНУ, 2023.
- 35 UNICEF Україна. Ментальне здоров'я молоді під час війни: виклики та потреби. Київ : ЮНІСЕФ, 2023.
- 36 El País. Ucrania, la precaria salud mental de un pueblo en guerra. Madrid : El País, 2024.
- 37 Elder, G. H. (1998). The Life Course as Developmental Theory. Child Development.
- 38 Foucault M. Discipline and Punish: The Birth of the Prison. New York : Pantheon Books, 1977.
- 39 Fromm E. Escape from Freedom. New York : Holt, 1941.
- 40 Frankl, V. E. (1946). Man's Search for Meaning.

- 41 Illouz E. *Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*. Cambridge : Polity Press, 2007.
- 42 Parsons T. *The Social System*. New York : The Free Press, 1951.
- 43 Reuters. Emotional trauma piles up for Ukraine's children three years after invasion. London : Reuters, 2025.
- 44 Foucault, M. (1977). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*.
- 45 American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)* — Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- 46 Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984.
- 47 Herman J. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York : Basic Books, 1992.
- 48 Cohen S., Wills T.A. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, Vol. 98, No. 2, 1985, pp. 310–357.
- 49 World Health Organization. *Mental Health and Psychosocial Considerations during the COVID-19 Outbreak*. Geneva : WHO, 2022. UNICEF. *Mental Health and Wellbeing of Young People in Ukraine during the War*. New York : UNICEF, 2023.
- 50 United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). *Operational Data Portal – Ukraine Refugee Situation*. Geneva : UNHCR, 2023.
- 51 Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital. In: *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*.
- 52 Pact Ukraine, USAID. *Mental Health for Ukraine: Survey and Analytical Reports*. Kyiv : Pact Ukraine, 2023.
- 53 Durkheim É. *Le Suicide*. Paris : Félix Alcan, 1897
- 54 Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*.
- 55 Goffman E. *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1963
- 56 Becker H. *Outsiders: Studies in the Sociology of Deviance*. New York : Free Press, 1963.

- 57 Giddens A. Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Cambridge : Polity Press, 1991.
- 58 Horwitz A. Creating Mental Illness. Chicago : University of Chicago Press, 2002.
- 59 Thoits P. Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. Journal of Health and Social Behavior, 2011. Vol. 52(2), p. 145–161.
- 60 UNICEF Україна. Ментальне здоров'я молоді під час війни: виклики та потреби. Київ : ЮНІСЕФ, 2023.
- 61 WHO. Mental Health and Psychosocial Wellbeing in Ukraine. Geneva : World Health Organization, 2022.
- 62 Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York : Basic Books, 2011.
- 63 Twenge J. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. New York : Atria Books, 2017.
- 64 Kohlberg, L. (1981). Essays on Moral Development, Vol. I: The Philosophy of Moral Development.
- 65 Freud, S. (1923). The Ego and the Id.
- 66 Jung, C. G. (1964). Man and His Symbols.
- 67 Durkheim, É. (1897). Le Suicide. Paris: Félix Alcan.
- 68 Parsons, T. (1951). The Social System. New York: Free Press.
- 69 Merton, R. K. (1938). Social Structure and Anomie. American Sociological Review.

Анотація

до бакалаврської роботи Нестор Є.Р.

«Ментальне здоров'я молоді України під час повномасштабного вторгнення: соціологічний вимір»

Дипломна робота присвячена соціологічному аналізу стану ментального здоров'я молоді України в умовах повномасштабного російського вторгнення. Ментальне здоров'я розглядається не лише як індивідуальний психологічний стан, а як соціально зумовлений феномен, що формується під впливом структурних, культурних та комунікативних чинників. Об'єктом дослідження виступає ментальне здоров'я як соціальний конструкт, а предметом – особливості його трансформації, сприйняття та підтримки в молодіжному середовищі України під час війни.

У першому розділі висвітлено теоретико-методологічні підходи до вивчення ментального здоров'я молоді в умовах соціальних криз. Розглянуто концепції психосоціальної підтримки, травматичного досвіду, вразливості молоді, а також соціологічні теорії, що пояснюють поведінкові та ціннісні зміни в умовах екстремального стресу.

Другий розділ присвячено аналізу специфіки впливу повномасштабного вторгнення на психологічне благополуччя молодих українців. Розкрито вплив таких чинників, як втрата стабільності, вимушене переміщення, втрата близьких, економічна нестабільність та невизначеність майбутнього.

У третьому розділі здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження, проведеного серед молоді України. Визначено основні тенденції змін у ментальному здоров'ї за статтю, віком, регіоном проживання та соціально-економічним статусом. Встановлено, що найбільш вразливими є особи, які зазнали безпосереднього впливу бойових дій, мають досвід втрати або вимушеної міграції.

За результатами дослідження було встановлено, що ментальне здоров'я молоді в умовах війни є не лише індикатором індивідуального благополуччя, а й маркером стану соціального середовища. Соціальні практики підтримки, солідарності, публічного обговорення травматичного досвіду та доступу до психологічної допомоги мають вирішальне значення у формуванні стійкості молоді до деструктивного впливу війни.

Ключові слова: ментальне здоров'я, молодь, війна, соціологія, травма, психосоціальна підтримка, соціальна вразливість, емпіричне дослідження, стресостійкість.

Abstract
to the Bachelor's Thesis by Nestor Y.R.
**“Mental Health of Ukrainian Youth During the Full-Scale Invasion:
A Sociological Perspective”**

The bachelor's thesis is devoted to a sociological analysis of the mental health status of Ukrainian youth in the context of the full-scale Russian invasion. Mental health is considered not only as an individual psychological state but also as a socially conditioned phenomenon shaped by structural, cultural, and communicative factors. The object of the study is mental health as a social construct, while the subject is the peculiarities of its transformation, perception, and support within the youth environment in wartime Ukraine.

The first chapter presents theoretical and methodological approaches to studying the mental health of youth during social crises. It examines concepts of psychosocial support, traumatic experience, youth vulnerability, as well as sociological theories that explain behavioral and value changes under conditions of extreme stress.

The second chapter analyzes the specific impact of the full-scale invasion on the psychological well-being of young Ukrainians. It explores the influence of such factors as the loss of stability, forced displacement, loss of loved ones, economic instability, and uncertainty about the future.

The third chapter provides an analysis of the results of empirical research conducted among Ukrainian youth. It identifies key trends in changes to mental health based on gender, age, region of residence, and socio-economic status. It has been found that the most vulnerable individuals are those who have experienced direct exposure to hostilities, loss, or forced migration.

The study concludes that the mental health of youth during war is not only an indicator of individual well-being but also a marker of the state of the social environment. Social practices of support, solidarity, public discussion of traumatic experiences, and access to psychological assistance play a crucial role in building the resilience of young people to the destructive impact of war.

Keywords: *mental health, youth, war, sociology, trauma, psychosocial support, social vulnerability, empirical research, resilience.*