

РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКА ВІЙНА ЯК ЗАГРОЗА ЕМОЦІЙНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Дерев'янка С.П.

Постановка проблеми. Гібридний характер війни, що нині триває в Україні, характеризується неоднозначністю інформації, поширенням фейків, постановочними діями та викривленням реальності у свідомості мирного населення, – це все підвищує емоційну напругу у суспільстві, дезорієнтує молодь у формуванні реальної картини світу. Тому важливими для наукового розмірковування є питання: як наявна ситуація сприймається молодими, незрілими особами в емоційному плані? Як зберегти емоційне здоров'я молодого покоління в ситуації довготривалої війни?

Саме відповідь на ці питання сприятиме розробці технологій стосовно збереження або відновлення емоційного благополуччя молоді, що є запорукою їх подальшого психічного та психологічного розвитку загалом.

Короткий огляд останніх досліджень і публікацій. Аналіз наявних на сьогодні досліджень вивчення проблематики російсько-української війни за результатами пошукової наукометричної міжнародної бази Web of Science (WOS) за останні 5 років (з 2017 по 2022 рік) показав, що найбільше досліджень з тематики російсько-української війни проводиться у галузі історії (15 публікацій з 42 наукових робіт). Серед країн лідерські позиції у дослідженнях проблематики російсько-української війни займає Україна (16 публікацій). Зазначені дані наведені станом на кінець квітня 2022 року.

За даними бази Google Scholar за означений вище період даних щодо публікацій наведено набагато більше – 879 наукових робіт. Серед публікацій переважають україномовні джерела вітчизняних авторів. Поряд із тим, у психології досліджень стосовно тематики російсько-української війни проводиться замало, особливо недостатньо аналізується проблема емоційного реагування мирного населення на військові події.

Вітчизняні психологічні дослідження російсько-української війни уособлено переважно у ряді збірників, присвячених травматизації дітей України¹, проблематика стресозахисних якостей молоді

обговорюється фрагментарно або здебільшого на теоретичному рівні².

Нерозв'язаними залишаються проблеми емоційного реагування молоді на реальну ситуацію війни в Україні (коли молоді люди самі раптово відчували на собі вплив бойових дій); самозбереження та самовідновлення емоційного благополуччя й емоційного здоров'я юнаків та юнок.

Мета даної роботи: визначити ознаки емоційного неблагополуччя молоді в ситуації повномасштабної війни в Україні, запропонувати шляхи відновлення емоційного здоров'я молодих людей.

Виклад основного матеріалу. Проаналізовані нами сучасні джерела з проблематики психологічного благополуччя / неблагополуччя дають підстави виокремити наступні загальні індикатори емоційного неблагополуччя:

I. Когнітивний компонент емоційного неблагополуччя – негативне сприйняття реальності, усвідомлення негативних самозмін.

II. Афективний компонент емоційного неблагополуччя – переважання негативних емоцій, нераціональне ставлення до своїх емоцій, порушена здатність ладнати зі своїми емоційними станами.

Саме поняття емоційного неблагополуччя можемо визначити здебільшого як стан, який характеризується високим рівнем переживання страху та наявністю афективного реагування людини на оточуючу реальність. Цей стан виникає в результаті порушення стабільності життя та появи загрози існуванню (внаслідок природних катаклізмів, війни тощо).

Відповідно до мети нашого дослідження нами було проведено дослідження когнітивного та афективного компонентів емоційного неблагополуччя молоді. Для вивчення когнітивного компоненту нами було проаналізовано відображення у свідомості молодих осіб уявлень про російсько-українську війну шляхом застосування асоціативного методу та методики незавершених речень. Емоційний компонент підлягав вивченню засобом застосування методики

¹ Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / за наук. ред. В. Панка, І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2021. 118 с.; Діти та війна: навчання технік зіцнення / за ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2015. 98 с.

² Церклевич В. С. Пріоритетні форми національно-патріотичного виховання студентської молоді. *Збірник наукових праць ХКТЕІ*. 2018. №12. С. 367–378.; Жигай А. Мовно-психологічний портрет сучасного учня: лінгвоемоційний та особисто-детермінантний виміри. *Лінгвокомп'ютерні дослідження* / за ред. А. Загнітко. Вінниця: ДонНУ ім. Василя Стуса, 2022. С. 73–78.

«Опитувальник емоційної дисрегуляції» за авторством Н. Польської, А. Разваляєвої³.

Зріз даних за означеною вище методикою проводився двічі – на початку навчального року (у вересні 2021 р.) та у ході повномасштабної російсько-української війни (у квітні 2022 р.). Необхідно відзначити, що попередньо дані, отримані на початку навчального року планувалося проаналізувати з метою вивчення навчальної стресостійкості студентської молоді, проте у світі наявних подій дослідницька мета була скоригована відповідно до воєнної ситуації.

У дослідженні прийняло участь 67 осіб – студенти педагогічних та психологічних спеціальностей Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (середній вік – 20 рр.).

Когнітивний компонент емоційного неблагополуччя молоді. У даному ракурсі нами було проаналізовано дані стосовно сприйняття молоддю ситуації війни в Україні та уявлень молодих осіб про життя в новому «небезпечному» світі.

Наразі необхідно відзначити складну концептуалізацію поняття «війна» у сучасному суспільно-політичному дискурсі. На сьогодні в українських мас-медіа функціонують різноманітні, інколи навіть суперечливі «назви» російсько-української війни: «визвольна війна», «російсько-український конфлікт», «антитерористична операція», «інформаційна війна», «війна двох світів» тощо; проте на сьогодні найбільш поширеною є назва «гібридна війна» як нетрадиційний тип війни, що характеризується задіянням не тільки військових ресурсів, але й економічних, дипломатичних, інформаційних засобів⁴.

У нашому дослідженні ми проаналізували ставлення сучасної української молоді до явища війни на українському просторі, представлене у формі епітетів. У цілому епітети, які обрали представники опитаної молоді стосовно сприйняття ситуації війни в Україні, характеризуються ліричністю та духовністю: «героїчна» (50% відповідей опитаних), «братовбивча» (25%), «Каїнова» (20%), «кібервійна» (5%).

Найбільш поширеними у молоді асоціаціями з поняттям «російсько-українська війна» є «конфлікт» (33% відповідей), «зруйнування» (30%), «біль» (20%).

Слово «Донбас» асоціюється у молоді здебільшого з поняттями «захищати» (35%), «звільняти» (20%), «сум» (10%).

Більшість молодих людей напружено стежать за новинами щодо військових подій та ситуації в країні (92%), проте намагається проаналізувати самостійно те, що відбувається навколо, незначна кількість осіб (20%).

³ Польская Н. А., Разваляева А. Ю. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции. *Консультативная психология та психотерапия*. 2017. Т. 25. № 4. С. 71–93.

⁴ Зіневич Л. В., Красавіна В. В. Концепт «війна» у сучасному українському суспільно-політичному дискурсі. *Одеський лінгвістичний вісник*. 2017. Спецвипуск. С. 72.

Стосовно змін у житті після повномасштабного початку бойових дій в Україні більшість молоді відзначила, що «усвідомлюють зміни в своєму житті». При цьому переважна кількість молодих осіб охарактеризували свій наявний психічний стан як «емоційний шок», який й досі триває. Опитування показало, що значна частина молоді «неспроможна контролювати власне життя» (90%), «неохоче планує свій майбутній час» (82%), «відчуває постійну гостру тривогу» (60%).

Якщо раніше молоді особи мріяли переважно про свій матеріальний добробут (83% відповідей), про забезпечення свого професійного статусу (80%), про подорожі (75%), то відтепер майже стовідсотково відповіді пов'язані з мріями про мир, спокій та очікування перемоги.

Отримані у нашому дослідженні дані узгоджуються з лінгвоемоційними вимірами розуміння підлітками конфлікту на Сході України у роботі А. Жигай⁵. Учена також відзначила динаміку мрій підлітків з прифронтових зон – до початку військових дій на Донбасі діти мріяли переважно про матеріальні блага (48%), після вимушеного переселення до більш небезпечних для життя районів діти ждали тільки миру та злагоди (83%), при цьому таких змін не спостерігалось у підлітків з мирних територій України.

Хоча за даними нашого дослідження та розвідками інших вчених можна констатувати суттєві негативні зміни в емоційному здоров'ї та благополуччі сучасних молодих осіб, поширеним також є переконання стосовно позитивних наслідків переживання психотравматичних подій різного спектру, зокрема Р. Тедескі та Л. Калхун навіть запропонували відповідний психологічний термін – «посттравматичне зростання» як позитивні особистісні зміни у осіб, які ефективно подолали наслідки травм життя⁶.

Сучасна українська дослідниця Т. Титаренко також відзначає, що тривала воєнна травматизація може приводити не тільки до негативних, але й до позитивних наслідків. Травматизація у позитивному аспекті може виявлятися як підвищення життєстійкості особистості, поява нових життєвих перспектив⁷.

⁵ Жигай А. Мовнопсихологічний портрет сучасного учня: лінгвоемоційний та особисто-детермінантний виміри. *Лінгвокомп'ютерні дослідження* / за ред. А. Загнітко. Вінниця: ДонНУ ім. Василя Стуса, 2022. С. 73–78.

⁶ Tedeschi R. G., L. G. Calhoun. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). P. 1–18.

⁷ Титаренко Т. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. Вип. 5 (19). С. 3–10.

Афективний компонент емоційного неблагополуччя молоді. Аналіз отриманих у дослідженні даних показав переважання у більшості представників молоді негативних емоцій, нерационального ставлення до своїх емоційних переживань, погіршення навичок ладнати зі своїми емоційними станами.

Зокрема, на твердження питальника «Коли зі мною трапляється щось погане, я подумки повертаюся до цього і при цьому переживаю сильні негативні емоції» відповідь «згоден» обрали 57% молоді до початку повномасштабної російсько-української війни, після початку війни цю ж відповідь обрали вже 67%. Як бачимо, у другому випадку більше переважає зацикленість на негативних емоційних переживаннях.

На твердження «Часом мене охоплює такий відчай, що я готовий до найгіршого» відповідь «згоден» надали 35% опитаної молоді до початку повномасштабної війни, та 17% після російського вторгнення. Зменшення відсотку підтверджуючих відповідей на це питання з боку молоді можна пояснити усвідомленням наявної воєнної ситуації в країні на зразок «найгірше вже сталося».

На твердження «Я завжди готовий до найгіршого» відповідь «згоден» надали 32% опитаної молоді до початку повномасштабної російсько-української війни, та 50% після вторгнення росіян. Отримані дані свідчать про суттєве підвищення емоційної готовності молоді до найгіршого розвитку подій.

Зі твердженням «Коли я у відчаї, мені складно розібратися у власних почуттях та у тому, що відбувається навколо» погодилися 57% опитаної молоді до початку повномасштабної війни, та 50% після військового вторгнення. У даному випадку цифри майже однакові, поряд із тим отримані дані досить невтішливі – сучасній молоді складно раціоналізувати свої емоційні переживання та зрозуміти їх як в ситуації відносної небезпеки, так і під час широкомасштабних військових дій.

На твердження «Мені складно розуміти емоції інших людей та як вони до мене справді ставляться» відповідь «згоден» надали 15% опитаної молоді до початку повномасштабної російсько-української війни, та 33% після вторгнення військових. Ці дані здебільшого свідчать про погіршення функціонування навичок стосовно ефективного розуміння інших, що напевно обумовлено зосередженням уваги переважно на власних емоціях, а не на емоціях оточуючих людей.

На твердження «У мене бувають почуття, які чітко я визначити не можу» відповідь «згоден» надали 56% опитаної молоді до початку повномасштабної російсько-української війни, та 67% після вторгнення загарбників. Підвищення відсотку осіб, які мають складнощі у диференціації своїх

переживань також може бути наслідком емоційної дезорієнтації, неможливості сконцентруватися на внутрішніх емоційних переживаннях із-за наявності зовнішніх загроз.

Нижче наведені дані стосуються оцінки здатності молодих людей управляти своїми емоційними станами. Отримані у нашому дослідженні дані також свідчать про суттєві розлади молоді у застосуванні емоційних навичок.

На твердження питальника «Коли я переживаю сильні емоції, то погано контролюю себе» відповідь «згоден» обрали 48% молоді до початку повномасштабної російсько-української війни, після початку війни стверджувальну відповідь обрало 50% молодих осіб. Хоча дослідницькі дані суттєво не змінилися, можемо констатувати у сучасній молоді наявність проблем з емоційним самоконтролем, зі здатністю ладнати зі власними емоціями.

Зі твердженням «Коли емоції переповнюють мене – я можу наробити дурниць» погодилися 44% опитаної молоді до початку повномасштабної війни, та 50% після військового вторгнення.

На твердження «Я намагаюся маскувати та приховувати свої емоції» відповідь «згоден» надали 40% опитаної молоді до початку повномасштабної російсько-української війни, та 50% після вторгнення військових. Тобто представники сучасної молоді стають все більш емоційно закритими від інших, намагаються не демонструвати зовні свої справжні емоційні переживання, що свідчить про недовірливе ставлення до навколишнього світу.

Отже, аналіз отриманих даних стосовно афективного реагування молоді на існуючу воєнну ситуацію в країні засвідчив складнощі в раціональному ставленні до реальності, утруднення в реалізації навичок управління власними емоціями, що відображає руйнівні процеси у сфері емоційного благополуччя та загрожує передусім емоційному здоров'ю сучасної молоді.

Шляхи відновлення емоційного здоров'я молоді. На сьогодні спеціалізованих саме для юнацького віку програм підтримки емоційного благополуччя та емоційного здоров'я молоді майже не розроблено. Проте поширеною є досить велика кількість подібних програм (переважно в онлайн-форматі), призначених для осіб зрілого віку:

- онлайн-курс від Prometheus (платформа онлайн-освіти в Україні) – «Базова психологічна допомога в умовах війни»⁸;

- серія вебінарів від Українського Центру здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» – «Психологічна стійкість в умовах війни, що триває: калібруємо формулу»

⁸ Базова психологічна допомога в умовах війни. Prometheus: веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/dGT6O9Q> (дата звернення: 30.04.2022).

(Олег Романчук); «Перша психологічна допомога» (Галина Нетлюх); «Як зцілити рани, що залишають по собі психотравмуючі події війни» (Олег Романчук)⁹;

- онлайн-курс від Національної психологічної асоціації (НПА) – «Зміна клімату, психічне здоров'я та усвідомлена поведінка щодо навколишнього середовища»¹⁰;

- тренінгові програми від Інституту травми США (тематичні заняття: реакції на стрес; навички ресурсності; копінг-стратегії; практики виживання)¹¹.

Також, у сучасних зарубіжних дослідженнях можна зустріти дані щодо результативності застосування інтернет-технологій та мобільних додатків для допомоги особам з проблемами емоційного спектру¹². Нещодавно, у масштабному дослідженні К. Ставарза з колегами було продемонстровано функціональність мобільних додатків, спрямованих на терапію депресивних настроїв та доведено

ефективність їх використання з метою відновлення емоційного благополуччя¹³.

Висновки

Отже, основними ознаками емоційного неблагополуччя молоді в ситуації повномасштабної війни в Україні є переважання негативних емоцій та емоційних станів (зокрема, стану шоку), нерациональне ставлення до своїх емоційних переживань, погіршення навичок ладнати зі своїми емоційними станами. Більшість представників молоді усвідомлюють наявність негативних особистісних змін у себе, проте не завжди може самотужки це скоригувати.

Засобами відновлення емоційного здоров'я молодих людей можуть виступити навчальні онлайн-матеріали у формі пояснювальних вебінарів фахівців-психологів та психотерапевтів, різноманітних освітніх курсів стосовно проблематики травматизації війни. Поряд із тим, слід відзначити недостатню кількість програм цього спрямування, призначених саме для юнацької аудиторії.

Перспективи даного дослідження вбачаємо у більш глибокому вивченні проблемних питань російсько-української війни пов'язаних з технологічними аспектами самозбереження та самовідновлення емоційного благополуччя сучасної молоді.

⁹ Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги в час війни. *Коло сім'ї*: веб-сайт. URL: <https://k-s.org.ua/coping-war/> (дата звернення: 30.04.2022).

¹⁰ Зміна клімату, психічне здоров'я та усвідомлена поведінка щодо навколишнього середовища. *МН4U Освіта*: веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/sGT6TOs> (дата звернення: 30.04.2022).

¹¹ П'ять ініціатив від Edcamp Ukraine. *Facebook*. веб-сайт. URL: <https://www.facebook.com/watch/edcampukraine/> (дата звернення: 30.04.2022).

¹² Matsumoto K., Hamatani S. Guided internet-based Cognitive Behavioral Therapy in Japanese patients with obsessive-compulsive disorder: protocol for a randomized controlled trial. *Jmir research protocols*. 2020. Vol. 9. P. 182.

¹³ Stawarz K., Preist C., Tallon D. User experience of Cognitive Behavioral Therapy apps for depression: an analysis of app functionality and user reviews. *Journal of medical internet research*. 2018. Vol. 20. P. 101–120.

Інформація про автора:

Дерев'янка Світлана Петрівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

53, вул. Гетьмана Полуботка, м. Чернігів, 14000, Україна

Information about the author:

Derevyanko Svitlana Petrivna,

PhD (Candidate of Psychological Sciences),

Associate Professor at the Department of General, Developmental and Social Psychology

National university «Chernihiv collegium» named after T. G. Shevchenko

53, Hetman Polubotko str., Chernihiv, 14000, Ukraine