

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ МОЛОДЦЮ: КОНТЕНТ- АНАЛІЗ СТУДЕНТСЬКИХ НАРАТИВІВ

Дроздова М. А.

ВСТУП

*«Я завжди буду жити з відчуттям війни,
навіть коли вона закінчиться...»*

З початком повномасштабного вторгнення росії громадяни України зазнали психологічної травматизації, що знайшло відображення у переживанні стресу, емоційної напруги та навіть патофізіологічних наслідків (депресивних станів, посттравматичного синдрому тощо). Як наслідок, актуальності набули соціологічні та соціально-психологічні дослідження, спрямовані на вивчення трансформацій світогляду (ціннісних і політичних орієнтацій, ідентичності, образу власної та інших країн, майбутнього і т.ін.), емоційного стану (масових настроїв) мешканців України від 24 лютого 2022 р.^{1 2 3}. Зокрема, дані всеукраїнського опитування початку 2023 р. засвідчили більшу вираженість серед українців негативних емоцій (сум, злість), ніж позитивних (радість, натхнення). Проміжну позицію між ними займали страх і розчарування, а найбільш вираженими були хвилювання та інтерес. Головною емоцією, яку відчували опитані, думаючи про Україну, була гордість⁴. Але більшість цих і аналогічних досліджень базувалася на використанні стандартизованих «класичних» методів (анкетування, тестування).

Не заперечуючи доцільність їхнього використання, зазначимо, що вони не дозволяють здійснити повноцінну реконструкцію суб'єктивної картини образу війни, її сприймання, усвідомлення, переживання. Таку можливість надають «постнекласичні», зокрема нарративні методи. Прикладами вдалого застосування їх є роботи О. Кресан, присвячені

¹ Дослідження психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни (13.09.2022). URL: <https://ispp.org.ua/2022/09/13/doslidzhennya-psixologichnogo-stanu-naseleння-u-umovax-povnomasshtabnoii-vijni/>

² Сімнадцяте загальнонаціональне опитування. Ідентичність. Патріотизм. Цінності. (17-18 серпня 2022). URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_ua_1000_independence_082022_xvii_press.pdf

³ Комплексне дослідження «Як війна змінила мене та країну». Підсумки року (Лютий 2023). URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rating_war_changed_me_and_the_country_february_2023.pdf

⁴ Комплексне дослідження «Як війна змінила мене та країну»...

усвідомленню та переживанню кризових подій учасниками АТО^{5 6}. Дослідниця виокремила 3 групи останніх: 1) уникають розмов про війну, свій досвід та участь у бойових діях; 2) описують свій досвід «сухими» фактами без подробиць (найчисельніша група – близько 50%); 3) детально описують власний досвід у життєвих історіях-нарративах за типами: «Історія успіху», «Історія поразки», «Історія зради», «Історія кохання», «Історія втрати», «Історія мужності та сили духу» (згадані типи зазвичай не зустрічаються окремо, а тісно переплітаються між собою). Згідно з О. Кресан, усвідомлення та переживання кризових і травматичних життєвих подій – близькі, але не тотожні процеси. Перше – спрямоване на розумове «опанування» таких ситуацій, а друге – на емоційне прийняття і перебудову внутрішнього світу особистості у зв'язку з певними подіями, «привласнення» їх і зміну особистого досвіду⁷.

Доводиться констатувати, що у вітчизняній психології (ймовірно, за об'єктивних причин) поки що бракує аналогічних досліджень, які стосуються специфіки переживання й усвідомлення подій широкомасштабної російсько-української війни представниками різних груп українського суспільства. Прикладами є поодинокі дослідження вітчизняних науковців⁸. Вважаємо, що тут особливо актуальні розробки, що стосуються молоді. Отже, **метою нашого дослідження** (грудень 2022 р. – травень 2023 р.) стало вивчення кількісних і якісних особливостей переживання та усвідомлення подій російсько-української війни вітчизняними студентами.

Вибірку склали 116 студентів очної та заочної форм навчання, жіночої (84,5%) й чоловічої (15,5%) статі віком від 17 до 51 року (середній вік: 26,4±8,7). Загалом це були здобувачі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, однак, серед авторів зустрічалися також студенти закладів вищої освіти м. Києва. Досліджуваным пропонувалося написати есе обсягом 1-2 сторінки на тему «Як ми переживаємо війну». Зміст есе передбачав опис емоцій і відчуттів власних і близького оточення (рідних, друзів, сусідів), пов'язаних з війною на її початку і зараз, а також розповідь про

⁵ Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. К., 2017. 288 с.

⁶ Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових ситуацій. *Психологія переживання подій*: зб. наук. праць / За ред. М.В. Папучі. Ніжин, 2020. С. 86-109.

⁷ Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових ситуацій...

⁸ Дроздов О.Ю. «Військові нарративи» мешканців Чернігова. *Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд* [Електр. ресурс]: матеріали Всеукр. круглого столу (7 квітня 2022 р.) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної. К., 2022. С. 14-15. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/10/krStilWoor-%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0.pdf>

методи регуляції цих емоцій автором есе та його близькими. Оброблялися результати методом контент-аналізу. Усі відповіді були поділені нами на три основні групи: когнітивні (знання, уявлення, вірування, думки, спогади про війну), емоційні (опис емоцій, відчуттів, станів, викликаних військовими подіями) та поведінкові (вчинки, поведінка в умовах війни, стратегії подолання стресу тощо). Під час аналізу результатів акцент першочергово ставився на відповідях, які склали не менше 2,5% від загальної кількості. З нашого погляду, поєднання якісного (нарративного) та кількісного (контент-аналіз) методів дозволило виокремити основні психологічні тенденції на рівні масової свідомості. Результати статистичної обробки відображено в таблицях 1-3.

Що стосується кількісних показників основних компонентів есе, то вони виявилися наступними: когнітивні – 39% (середньостатистичний показник дорівнював $13,5 \pm 6,6$), емоційні – 26% (у середньому – $8,9 \pm 5,0$), поведінкові – 35% ($11,8 \pm 7,2$). Отже, найбільше в досліджуваних есе представлено когнітивних компонентів, дещо менше поведінкових і найменше емоційних. З одного боку, такі результати видаються закономірними, адже сам жанр есе передбачає опис власних думок, спогадів про дії свої та оточення. З іншого боку, почуття та переживання, не зважаючи на запропоновану тему твору, розкрито менш детально. Можливо, маємо справу з певними захисними реакціями респондентів, адже більшість пережитих у війні емоцій – саме негативного, навіть травматичного характеру. Тому згадувати і тим більше описувати їх у власних творах, напевно, проблематично.

1. Специфіка когнітивних компонентів у переживанні й усвідомленні війни молоддю

Щодо когнітивних компонентів (див. табл. 1), найвагомішими виявилися категорії: «Нові знання та досвід», «Згадки про бойові дії та обстріли», «Пригадування проблем», «Спогади про конкретні дати», «Мрії бажання, фантазії, плани, наміри, очікування», «Роздуми про розв'язання проблем, прийняття рішень».

Категорія *«Нові знання та досвід»* включала: нові знання про себе (рефлексія, переоцінка цінностей); отримання власного нового досвіду, особистісні зміни, а також нові знання про інших (*«хто є хто»*). Зокрема, рефлексували респонденти з приводу: власних емоцій (емоційних станів), пережитих під час обстрілів / в окупації та нині; захисних реакцій (механізмів) і копінг-стратегій, які використовували, щоб впоратися з негативними емоційними станами (більшість респондентів є здобувачами психологічної освіти); ресурсів подолання стресу (хобі, спілкування з близькими, оточенням тощо); власних думок, прийнятих рішень, поведінки, вчинків, національної ідентичності тощо. Наприклад: *«Вже через деякий час, коли була можливість виїхати з місця бойових*

дій за кордон, проаналізувала, що в мене з'явився стан тривожності та апатії...»; «Зараз я аналізую у відчуттях той період і думаю, що в той момент мені було років 15. Я боялась, тікала, шукала прихисток – це все, на що у мене було сили»; «Під час окупації я робила вигляд, що я стара бабуся, постійно замотувалась у хустку, сутулилась і все це для того, щоб вони не стали мене чіпати, як молоду дівчину. Зараз я розумію, що було і так очевидно, що я молода. Але тоді мій мозок прагнув мене захистити хоча б як і це мене заспокоювало»; «Я читала дуже багато (3-4 книги на тиждень). Це вже зараз я розумію, що таким чином я намагалася втекти від реальності в іншу, альтернативну, де почувалася більш захищеною, в безпеці»; «За цей період війни я прожила своє дорослішання, відчула свою ідентичність, я українка і мова моя українська».

Таблиця 1

Результати за компонентами когнітивного (К) типу

Тип	Зміст	Частота (%)
K1	Невіра у початок війни	1,6
K2	Віра (різне)	0,3
K3	Нові знання та досвід (про інших, себе тощо)	7,1
K4	Розгубленість, невизначеність, нерозуміння	2,3
K5	Мрії, бажання, фантазії, плани, наміри, очікування	2,5
K6	Позитивні думки, оптимістичні очікування, прогнози	2,2
K7	Патологічні (нав'язливі, неадекватні) думки, жахливі сни	0,4
K8	Негативні, песимістичні думки та оцінки	1,1
K9	Роздуми про розв'язання проблем, прийняття рішень	2,6
K10	Загальні роздуми про війну та її наслідки	2,0
K11	Роздуми про смерть	0,9
K12	Спогади про конкретні дати	3,4
K13	Відчуття «життя на паузі»	0,5
K14	Пригадування проблем (побутових, поточних, життєвих)	3,9
K15	Згадки про бойові дії та обстріли	5,5
K16	Згадки про окупацію або облогу	0,8
K17	Спогади про рідний дім/місто	0,1
K18	Інші когнітивні компоненти	2,2

Також, за зізнанням опитаних, мали місце: переосмислення поглядів (варто цінувати свободу, людей, життя – не відкладати його на потім; дрібниці, радіти простим речам, як-от: мати змогу помитися, спати в нічній сорочці тощо), прийняття рішень, на які раніше не наважувалися

(наприклад, здобути освіту психолога); зміна пріоритетів. Процитуємо: *«З приходом війни змінилися пріоритети, бажання. Звичне «Як ти?» перетворилося на величезний прояв любові. Всі проблеми які були до війни, здаються такими дрібницями»; «З того дня у моїй свідомості все змінилось, мої погляди на життя стали іншими. Найперше я почала шкочувати за все те, що не зробила і те, що витратила своє життя на страхи, які мене обмежували...»; «...я дуже вдячна війні, що вона показала що таке життя і що потрібно не забувати його цінувати...».*

Суттєва кількість респондентів зізналася в особистісних змінах або змінах оточення. Серед них можна виділити: позитивні зміни в характері (дорослішання, соціоцентризм на зміну егоцентризму, більша самостійність, рішучість, сміливість, відчуття більшої сили «Я», впевненість у собі, активність, стресостійкість, щирість, фізична витривалість, відповідальність, релігійність, уважність і турботливість до інших, чуйність до себе, більше цінування себе, вмотивованість, відсутність скарг на будь-що тощо); негативні індивідуально-психологічні особливості (більша нервовість, зацикленість, надмірна, дріб'язкова сентиментальність; гіперемоційні та агресивні реакції у стресових ситуаціях, жорсткість, холодність, агресивність і т.ін.); нові знання про оточення, світ, новий досвід (з'явилося розуміння, що потрібно: завжди аналізувати, раціонально оцінювати ситуацію, продумувати її наслідки (бути з «холодною головою»), тверезо оцінювати свої можливості; швидко реагувати, пристосовуватися; менше керуватися емоціями (*«раніше було багато «хотілок»*); цінувати лише тих, хто цінує тебе; не покладатися ні на кого, крім себе; «фільтрувати» почуту інформацію; нові вміння, навички (*навчилися «...збиратись за п'ять хвилин через сирени, долати панічні атаки, робити прості речі майже без освітлення»*); продуктивніше використовувати свій час, розрізняти напрямки обстрілів (*«куди летить, від нас чи до нас»*) і т.ін.).

Також частина авторів есе зізналася, що війна допомогла: з'ясувати, хто є друг, а хто *«просто знайомий, який проходив повз»*; хто є справді близькою людиною або просто ЛЮДИНОЮ; по-новому розкрити сусідів, оточення (хтось ділився останнім, а хтось не дуже радів «з нагоди» ділитися місцем у бомбосховищі; одні підтримували бажання знайомих виїхати, врятуватися, інші – засуджували; були й знайомі, родичі, які пішли на співпрацю з ворогом), українських дітей (патріотизм, бажання допомогти); дізнатися нову шокуючу інформацію про ворогів, які недавно вважалися сусіднім, «братнім» народом.

На нашу думку, досить глибокий самоаналіз і аналіз оточення, зроблений в межах вище згаданої категорії, обумовлюється і темою есе, і навчанням переважної більшості респондентів на спеціальності «Психологія».

До категорії *«Згадки про бойові дії та обстріли»* ми віднесли спогади мешканців окупованих територій або регіонів бойових дій про: обстріли (у тім числі й ті, під які автори есе або їхні родичі, знайомі потрапили), вибухи (які лунали поряд або через слухавку під час розмов з близькими з інших, районів, міст України), руйнування адміністративних і приватних будівель, торгових центрів, супермаркетів, готелів, мостів, української військової техніки; пожежі від «прильотів», втрату житла внаслідок бомбардування. Оскільки більшість авторів есе перебували в епіцентрі війни, ця категорія виявилася досить істотною у відсотковому значенні – на жаль, тоді це була реальність, у якій доводилося жити. Ось приклад: *«Через тиждень після початку на Бобровиці (район м.Чернігова – М.Д.) вже було спекотно, диміло, палало... будинки у шахматному порядку... літали літаки, так що здавалося будинок складеться, як картковий будинок... Під кінець березня згорів будинок, заpalення від сусіднього, як тільки винесли речі це і пряме влучання ракети, в таких випадках кажуть «Бог за руку вів».* Наголосимо, що частина респондентів акцентувала увагу на перших почутих вибухах (24.02.2022 р.), що зрозуміло, адже останні викликали шоківі реакції.

Категорія *«Пригадування проблем (побутових, поточних, життєвих)»* містила опис різного роду проблем (більшою мірою побутових), з якими респонденти загалом мали справу протягом перших кількох місяців від початку повномасштабного вторгнення росії. Переважно це відсутність світла, опалення, води, газу, продуктів у магазинах (зокрема, хліба) і, відповідно, їжі, ліків, елементарної медичної допомоги; довжелезні черги до крамниць, аптек, заправок; пошуки та здобування найнеобхіднішого; часткова або повна відсутність зв'язку, а отже, неможливість спілкування з рідними, родичами (про що йшлося у ряді есе), проблеми з Інтернетом і доступом до офіційних каналів інформації тощо. В окремих есе описувалися проблеми, пов'язані з еміграцією (труднощі адаптації, спілкування з новим оточенням, відчуття самотності на чужині, неможливість допомогти рідним, що залишилися на Батьківщині; неактуальність вітчизняного диплому про вищу освіту через незнання іноземної мови, складність поєднання навчання в Україні з умовами проживання в іншій державі тощо). Також дехто згадував і про проблему відключення електроенергії в осінньо-зимовий період 2022-2023 рр., що ускладнювало освітній процес. Успішне розв'язання означених проблем уявляється нам важливою умовою адаптації опитаних до життя, а згодом і навчання (як провідної діяльності) в екстремальних умовах, чим і зумовлена актуальність їх.

Категорію *«Спогади про конкретні дати»* переважно утворили спогади про 24 лютого 2022 року (час, коли прокинулися; перші почуті вибухи; де і з ким перебували на початку повномасштабного вторгнення;

дзвінки від / до рідних; підготовка до бойових дій – збір речей, купівля продуктів, ліків, запаси води й т.ін.; спогади про власні емоції, відчуття на той момент; виїзд або спроби виїзду до рідних; невіра і сподівання, що війна скоро закінчиться та ін.). Така деталізація спогадів може, зокрема, бути зумовлена пережитим стресом у перший день повномасштабної війни, що позначився на подальшому житті авторів есе. Крім того, частина опитаних датою початку агресії росії проти України називала 2014 рік, адже жила з відчуттям війни останні 8 років. Були озвучені також інші, значущі для окремого респондента або наповнені подіями, що глибоко вразили, дати – евакуації до населеного пункту, що уявлявся безпечнішим; окупації та деокупації рідного міста/села; обстрілів місцевості, де перебували досліджувані; руйнування через обстріли й бомбардування житла, інших будівель; загибелі рідних / близьких; святкування дня народження когось із близьких; повернення на роботу, початку волонтерської діяльності та ін.

Категорію **«Мрії, бажання, фантазії, плани, наміри, очікування»** утворили мрії та бажання: *«побачити нашу Україну квітучою, відбудованою, європейською державою з відновленими кордонами і мирним... небом над головою»*, *«поїхати в нашу мальовничу Одесу та прекрасні Карпати»*, *«...про море...»*, *«...щоб жодна дитина не знала, що таке війна...»*, *«...перетворитись на атомну бомбу і упасти на кремль, щоб і сліду не лишилося...»*, перемоги та миру, *«...припинення цього жаху»*; на власні очі побачити крах російської імперії, *«...принесити користь людям, допомогати їм повертати радість життя після Перемоги...»*, *«...знов відчувати щось позитивне. Щастя, радість, любов»*, *«...дожити до кінця війни і щоб усі були живі»* тощо. Також називали наміри оплакати *«всіх своїх Героїв»*, *«якнайшвидше відсвяткувати нашу перемогу»*, відбудувати країну та *«жити в мирі і злагоді»*, цілі – *«жити по-іншому, дихати свободою...»*, *«...зупинити це божевілля»*; зазначали про наявність багатьох планів на майбутнє і т.ін. Як бачимо, більшість мрій, бажань, намірів обумовлені військовими подіями в нашій державі і побудовані на перспективу. Однак, в есе зустрічалися й поточні бажання, плани, пов'язані, зокрема, з евакуацією (виїхати в село або куди завгодно і будь-як, але виїхати; очікування безпеки й швидкого повернення усіх додому); з обіцянками рідним (спекти торт на День народження брата); з прагненням врятуватися під час обстрілів та бомбардувань (кудись бігти, ховатися; швидше потрапити до бомбосховища); допомогти іншим (колишнім учителям, однокласникам), з осінньо-зимовими відключеннями світла (планування дня), жити на повну навіть у таких реаліях, вірити у короткотривалу війну (максимум 2-3 тижні) і т.ін. Останні наміри не викликають подиву, адже, щоб вижити в екстремальних умовах, потрібно знаходити шляхи адаптації до них, у тім числі шляхом створення внутрішньої позитивної

реальності. Ще З. Фрейд говорив, що щаслива людина фантазувати не може, фантазує незадоволена.

Категорію **«Роздуми про розв'язання проблем, прийняття рішень»** склали відповіді, що стосувалися рішення про евакуацію в безпечне місце (з околиць міста до центру, іншого населеного пункту України, іншої країни) або залишення вдома; пошуку: шляхів евакуації; варіантів допомоги рідним у скрутному становищі та волонтерства; способів розв'язання поточних проблем (здобуття необхідних ліків і продуктів, пошук укриття, зв'язку); прийняття рішень: щодо навчання на психолога, нормалізації психоемоційного стану та повернення до звичного життя тощо. Отже, під час військових дій частина респондентів зайняла активну, контролюючу позицію, що свідчить про прояв певної життєстійкості у важких умовах.

Також ряд категорій ми виділили на рівні тенденції. Це:

1. «Позитивні думки, оптимістичні очікування, прогнози» на зразок: *«Україна переможе!»*, *«Ми все обов'язково відбудуємо!»*, *«Нас чекає світле майбутнє, я це знаю»*, *«...План на 2023 рік не обговорюється. Перемога буде за нами»*, *«...Все буде добре!»* Серед іншого, до цієї категорії ми віднесли озвучені респондентами вірування в щось позитивне. Так, частина опитаних на початку повномасштабного вторгнення в контексті позитивного мислення вірила, що ця війна ненадовго і завершиться за кілька днів / тижнів. Крім того висловлювалася віра, що *«...ми будемо в безпеці»*, *«...місто Чернігів не здадуть»*, *«...Україна наближається до перемоги»*, *«...добро завжди перемагає зло»*, *«...разом ми здатні побудувати світ, де війна стане неможливістю, а мир нашою реальністю»* і т.ін. Мабуть, саме оптимістичні думки були тим важелем, який допомагав контролювати власний емоційний стан і підтримувати фізичні сили. Це знову ж таки один із проявів життєстійкості особистості. Але, на жаль, остання була виявлена далеко не в усіх досліджуваних.

2. «Розгубленість, невизначеність, нерозуміння». Це було: нерозуміння, що робити далі, що коїться, куди їхати, тікати, що буде з близькими, що чекає завтра; відчуття невизначеності майбутнього – особливо на початку повномасштабного вторгнення або після щойно почутої інформації про війну; розгубленість / невизначеність у різних ситуаціях – під час бомбардувань, обстрілів, вибухів; дислокації військової техніки на батьківщині респондента, гуркоту літаків над головами; евакуації, в еміграції, окупації або оточенні рідного міста; невизначеність щодо дати закінчення війни.

3. «Загальні роздуми про війну та її наслідки». Серед думок про війну можна виділити: 1. Філософські, стереотипні, «типові» для цієї ситуації (війна – це страшне слово, про яке раніше ми читали в підручниках, дивилися фільми; це *«біль, страх, невпевненість і відчай»*; *«складне випробування»*; *«породження зла»*; *«готовність людей*

переступати через людські закони заради влади..., слави та визнання»; «один із найбільш жорстоких і складних досвідів»; «ця війна... є великою несправедливістю»; «зруйновано не тільки будинки, а й людські життя». 2. Роздуми про: проблеми української політики, економіки (що, наприклад, змушують співвітчизників бажати залишитися в еміграції); особливості людської природи, менталітету, поведінки під час війни, проблеми Сходу України та переселенців зі Сходу, міркування про причини початку війни, стратегії ведення війни (спочатку люди згуртувалися, допомагали один одному, а потім звикли до війни; війна так і не змогла згуртувати українську націю; *«війна буває різною – хтось втрачає домівку, а хтось піднімає ціни на оренду, хтось сидить у злиднях, а хтось їде подорожувати, використовуючи волонтерську допомогу, хтось віддає життя в окопах, а хтось розважається в кав'ярні»; «Не було зроблено майже нічого, щоб змінити ситуацію на сході»; «все це через мовне питання чи невірний «вибір» влади саме з нашого боку (людей зі східних регіонів – М.Д.)...»; «Захищали лише великі міста» тощо).*

4. «Невіра у початок війни». У частині есе йшлося про невіру авторів і/або їхнього оточення у початок повномасштабної війни, яка здавалася *«маячнею», «помилкою», «жартом», «нісенітницею», «безумством»* тощо і про сприйняття даної події як несподіванки. Причому таку думку поділяли чоловіки та жінки. Часто йшлося про те, що у ХХІ сторіччі війна неможлива; навіть, якщо щось таке трапиться, то все вирішиться дипломатичним шляхом; що історія може змінюватися, а не йти циклічно. У ряді есе опитані навіть демонструють певні захисні реакції з цього приводу, як-от заперечення (*«...навіть після того як я та моя сім'я побачили колону російської техніки, ми не могли повірити своїм очам»; «...мені здавалося, що я не прокинулась і все це страшний сон»; «Я до останнього моменту не вірила (або не хотіла вірити) у можливість повномасштабного вторгнення росії»; «...не повірила. Задля впевненості вийшла на балкон щоб почути звуки вибухів чи хоча б повітряну тривогу. Не почувши, розслабилась...»; «було відчуття чогось нереального, мовби ти знаходишся на зйомках якогось фільму...».*

2. Специфіка емоційних компонентів у переживанні й усвідомленні війни молоддю

Серед емоційних компонентів найбільше відповідей утворили категорії: «Страх/тривога», «Емоційна напруга та її наслідки» та «Позитивні емоції» (див. табл. 2).

Результати за компонентами емоційного (Е) типу

Тип	Зміст	Частота (%)
Е1	Страх/тривога (за себе, інших, без уточнень, страх чогось конкретного)	11,1
Е2	Ворожі емоції (до окупантів, оточення, загалом без уточнень)	1,5
Е3	Емоційна напруга та її наслідки	4,3
Е4	Душевний біль, скорбота, горе	1,7
Е5	Сором, почуття провини	0,5
Е6	Патологічні емоційні стани (депресія, апатія, емоційна нестабільність)	1,6
Е7	Спокій, відсутність страху	1,5
Е8	Позитивні емоції (радість, надія, гордість, любов тощо)	2,5
Е9	Безпорадність та безсилля	0,6
Е10	Інші емоційні компоненти	0,5

До категорії «**Страх/тривога**» ми віднесли не лише емоцію страху та стан тривоги, але й жах, переживання, хвилювання, занепокоєння. Нами розрізнялися: страх/тривога за себе, за інших, без уточнень і страх чогось конкретного. Найбільше опитаними згадувалися страх/тривога без уточнень («*як і всі, пережила справжній жах*»; «*Було дуже страшно!*»; «*...моя мама була дуже схвилювана*»; «*Чоловік... мені здається, боявся не менше мене*»; «*Це було настільки моторошно, що хотілось плакати...*»). Описані емоції постають захисною реакцією і цілком логічні для переживання війни, як раніше невідомого досліджуваним і такого, що несе пряму загрозу їхньому існуванню. Зазначимо, що чверть відповідей даної категорії стосувалася страху в його класичному розумінні – чогось конкретного, пов'язаного з війною (того, що довелося пережити). Зокрема, частина респондентів зізнавалася, що боялася вибухів, «прильотів», гучних або незрозумілих звуків, будь-якого шуму, літаків, гелікоптерів, танків, повітряних тривог; був страх втратити житло; страх евакуації та її наслідків (не повернутися додому, більше ніколи не побачити близьких та всього дорогого й важливого); страх за майбутнє або що все може повернутися, а деякі дівчата навіть писали про страх звалтування росіянами. Частина страхів пов'язувалася зі смертю (страх не прокинутися; того, що на твоїй будинок впаде бомба; що хтось із родини загине; страх померти) і т.ін. Цікаво, що найменше опитані писали про страх за себе. Зізнань про наявність страху за інших було значно більше. Можливо, частина авторів соромилася зізнатися у таких своїх почуттях, а, можливо, це зумовлено тим, що контролювати власний емоційний стан легше, аніж стан інших, тим паче важче допомогти близьким впоратися зі своїми переживаннями.

Категорія «Емоційна напруга та її наслідки» містила згадки про стани напруги, стресу, шоку, розпачу, відчаю, нервовості, заціпеніння. Ось ряд прикладів: «Були тижні, коли я переставала спати від стресу»; «...в мене було дуже сильне емоційне виснаження...»; «На той момент мої близькі перебували у стані шоку...»; «Я не могла їсти, я не могла спати...»; «Перші два місяці війни майже не пам'ятаю через стрес... та відчай...». Також до цієї категорії ми віднесли відповіді, що позначали наслідки пережитої емоційної напруги (у тім числі різні психосоматичні прояви): «Я досі кожного ранку прокидаюся о 4.00 з відчуттям, що зараз полетять літаки»; «...постійно пече в грудях, ломить ноги...»; «...моя сестра через сильний стрес, який пережила після того, як її будинок було зруйновано, на деякий час перестала ходити»; «...матусине волосся навіть вкрилося сивиною...»; «...тремтіння опанувало мене, ходив холод по руках, зводило щелепи...»; «...хворіти я почала набагато частіше». Зважаючи на постійні емоційні випробування опитаних в умовах війни, описані приклади не викликають здивування.

Ще одна суттєва категорія – «Позитивні емоції». Спершу вона видається нелогічною. Однак, навіть у тяжких умовах частина українців намагається адаптуватися й відчувати щось позитивне: сподіватися, радіти, любити, пишатися, що надає сил більш-менш повноцінно жити далі. У цілому позитивні почуття охоплювали респондентів від хороших новин, можливості вийти на зв'язок з рідними, спілкування з домашніми тваринами, звільнення їхнього населеного пункту, перемог української армії тощо. Наприклад: «З...надією проживаємо кожен день...»; «Що ж стосується моєї родини, то я дуже ними пишаюсь, з перших днів війни мої батьки пішли допомагати міській громаді...»; «...ми далі продовжуємо жити, радіти...»; «Стільки сліз радості було. Нарешті я вдома»; «Мабуть ніколи не була такою щасливою, як у той день, коли до нас приїхали НАШІ бійці»; «Дуже раділа звільненню Азовців, Харківської області» «Так і живеш з неймовірною гордістю і величезною вдячністю (нашим військовим – М.Д.) за кожен прожитий день».

Окрім основних категорій, ми виокремили також додаткові (на рівні тенденції). Це: «Душевний біль, скорбота, горе, жаль»; «Патологічні емоційні стани»; «Ворожі емоції», «Спокій, відсутність страху». **Переживання скорботи, болю, горя** зазвичай пов'язане зі смертю рідних, знайомих, колег по роботі; з поганими новинами, що стосуються війни; з вимушеною еміграцією; зі спостереженням за тим, що відбувається навколо тощо. Наведемо приклади: «...боляче розуміти, що не можна повернути час, коли ми жили вільно і в спокої...»; «На сьогоднішній день у полоні є мої (авторка есе – бойовий медик, інструктор з тактичної медицини – М.Д.) дівчата і хлопці, немає жодної гарячої точки, де б не було моїх, і це біль, пекучий, глибокий біль»; «Я у скорботі, адже мої друзі, близькі та не дуже, але точно найкращі сини

нашої Землі, віддали своє життя за те, щоб я мала змогу писати це есе, йти далі...та жити...»; «Наші дні були наповнені бідною...»; «...єдине, що прийшло на думку, це вийти в ліс і прокричати, провити весь біль, що я і зробила».

Серед **патологічних емоційних станів** у творах йшлося про переживання депресії або глибокого суму (як одного з її проявів), апатії, емоційної нестабільності. Зокрема: «Депресія плавно витекла з гніву у період знаходження на заході країни...»; «Вдома мені ставало недобре, постійно не хотілось нічого...»; «Постійна велика емоційна гоїдалка...». Такі почуття – результат актуальних подій і реакцій на них осіб з низькою стресостійкістю.

Виділяючи **ворожі емоції** (гнів / лють, злість, роздратованість і т.ін.), які згадували респонденти, ми розрізняли їхній прояв: *по відношенню до окупантів* (у тата «жорстокість по відношенню до окупантів»); «Я ненавиджу ворога. Для мене просто вони перестали існувати...»; «...Я відчуваю гнів, згадуючи, що через клятих росіян моя дитина зустріла свій перший рік у погребі...»; *до оточення* («...повернувшись до Чернігова, зіштовхнулася з тим, що мене дратують люди, які продовжують говорити мовою ворога»; «...на деяких хлопців, які поїхали з міста, я спочатку злилася»; «...я була схожа на їжачка, який виставляє голки, коли хтось підходить»)) й загалом без уточнень («Почалася злість, ненависть»; «разом (з друзями – М.Д.) ми переживали ...злість...»). Причому найменше ворожих емоцій адресувалося оточенню (що можна пояснити зростанням особистої емоційної напруги, наявною ситуацією фрустрації), а до окупантів і «загалом» їх була майже однакова кількість. Це є логічним, зважаючи на ситуацію в країні й звірства ворогів.

Зазначимо, що у ряді есе було заявлено про відчуття досліджуваними або їхніми близькими, знайомими **спокою, відсутності страху** або, принаймні, це так виглядало зовні: вибухи «було чути...усе ближче і ближче до нас..., але я була спокійна...»; «...мені не було страшно за себе...»; «Я, на диво, спокійно і без паніки реагувала на все, що відбувається...». Дехто зізнавався, що звикся з ситуацією і зараз уже не страшно, або ж говорив, що поступово, перебуваючи в безпечному місці, з рідними чи то вдаючись до певних заходів (наприклад, інформаційної гігієни, домашніх справ, молитви), починав заспокоюватися. Припускаємо, що відчуття спокою або ж його удавання на людях було необхідне досліджуваним у першу чергу для збереження емоційно-вольового самоконтролю («холодної голови») у складних життєвих обставинах і прийняття непростих рішень, від яких залежало подальше життя.

3. Специфіка поведінкових компонентів у переживанні й усвідомленні війни молоддю

Виокремлені в есе поведінкові компоненти нами були поділені на такі групи: 1) поведінка в умовах війни; 2) ресурси подолання стресу; 3) патологічні та неадекватні поведінкові реакції; 4) інші поведінкові компоненти (див. табл. 3).

Таблиця 3

Результати за компонентами поведінкового (П) типу

Тип	Зміст	Частота (%)
<i>Поведінка в умовах війни:</i>		
П1	Емоційна підтримка близьких	1,5
П2	Матеріальна (фізична) допомога близьким, взаємодопомога)	0,5
П3	Допомога іншим людям (чужим)	1,7
П4	Турбота про інших (без уточнень), підтримка інших, взаємопідтримка	0,9
П5	Волонтерство та допомога ЗСУ	1,5
П6	Міграція та евакуація (зовнішня, внутрішня, у безпечне місце без уточнень)	2,7
П7	Відсутність міграції та евакуації (перебування вдома)	0,3
П8	Підготовка до бойових дій (збір тривожної валізи; запас продуктів, товарів, ліків; облаштування бомбосховища)	1,2
П9	Заходи з виживання під час бойових дій (купівля продуктів, пошук води, зв'язку тощо)	1,1
П10	Адаптація до умов війни	1,8
П11	Перехід на українську мову	0,1
П12	Дотримання рекомендацій (укриття, комендантська година, світломаскування тощо)	1,8
П13	Недотримання рекомендацій (неперебування в укритті тощо)	0,3
П14	Пішов (-ла) на військову службу	0,6
П15	Пасивність, відсутність дій	0,3
<i>Ресурси подолання стресу:</i>		
П16	Комунікація з іншими людьми, згуртованість	2,9
П17	Пошук інформації, вибіркове споживання інформації	1,2
П18	Уникання інформації	0,2
П19	Гумор, жарти, сміх	0,5
П20	Вживання заспокійливих ліків	0,2
П21	Молитви, читання Біблії, відвідування церкви	0,6
П22	Хобі, творчість	0,5
П23	Домашні побутові справи	0,5
П24	Спорт	0,2

П25	Спілкування з домашньою твариною	0,3
П26	Навчання та робота	1,4
П27	Художні ресурси (читання книжок, слухання музики, перегляд фільмів/мультфільмів)	0,8
П28	Психотерапевтичні техніки (групи зустрічей, індивід. консультації психолога, йога, медитація, ведення щоденника)	0,8
П29	Емоційно-вольовий самоконтроль	1,6
П30	Прогулянки	0,2
П31	Патологічні та неадекватні поведінкові реакції (паніка, істерика, плач, крик; замкненість, відсутність спілкування з іншими; агресія, нецензурна лайка, конфлікти з оточенням; вживання алкоголю, поганий сон або його відсутність)	4,9
П32	Інші поведінкові компоненти	1,7

Найвагомішими категоріями першої групи виявилися: «Міграція та евакуація (зовнішня, внутрішня, у безпечне місце без уточнень)»; «Адаптація до умов війни»; «Дотримання рекомендацій (укриття, комендантська година, світломаскування тощо)»; «Допомога іншим людям (чужим)»; «Емоційна підтримка близьких». Категорія «Волонтерство та допомога ЗСУ» виділена на рівні тенденції. Як показали результати, досліджувані або їхнє оточення більшою мірою **мігрували** в межах країни (до Західної / Центральної України; у село / селище / містечко до близьких, родичів тощо) чи навіть міста (з околиць до центральних районів або до місць, які респондентами вважалися більш безпечними): «*Ми не виїжджали з Чернігова, але поїхали до рідних, в інший район*»; «*Ми... виїхали до Тернополя*»; «*...брат з сім'єю перебрався на час до батьків*». Наголосимо, що майже в третині есе йшлося про евакуацію в безпечне місце без уточнень, куди саме (мабуть, вважали це не важливим для дослідження або ж за звичкою приховували місце перебування): «*Через 3 тижні нас евакуювали...*»; «*...брат вивіз жінку з дитиною у безпечне місце...*»; «*ми з сім'єю виїхали із зони бойових дій*». Менша частина повідомляла про зовнішню еміграцію (загалом до Німеччини, Польщі, Естонії).

Багато есе містило згадки про **адаптацію** авторів та/або їхнього оточення до умов війни. Наведемо приклади: «*...я вже почала зникати до звуків вибухів та чорного диму в небі...*»; «*Я і моя сім'я, вже пристосувались до війни, якщо так можна сказати! Навчилися жити, працювати, здійснювати мрії, отримувати позитивні емоції, навіть, в умовах війни*»; «*Зараз війна стала звичною...*»; «*...постійні тривоги... з часом перестали лякати...*»; «*...Те, що ще зовсім нещодавно здавалося страшним, на третій-четвертий день було звичним явищем...*». На перший погляд, вище описане видається дивним, але, з іншого боку,

може бути пояснене другою стадією стресових реакцій за Г. Сельє – підвищенням загальної резистентності організму до стресових впливів. Взагалі, адаптація постає необхідною умовою виживання у нових, часом складних, непередбачуваних умовах.

За зізнанням авторів есе, вони, їхні близькі / знайомі справно **дотримувалися рекомендацій** органів влади **щодо поведінки під час війни**: комендантської години, світломаскування, перебування під час повітряних тривог у сховищі та ін. Звісно, такі заходи не могли гарантувати повної безпеки, але хоча б частково створювали відчуття захищеності, що надзвичайно важливо в екстремальній ситуації. Ось кілька прикладів: «...ми дотримувались світломаскування, також дотримувались комендантської години»; «Ми ховались у ванній кімнаті вночі і навіть спали там»; «...ось так і почалося наше життя в бомбосховищі в центрі міста великою сім'єю»; «Я провела майже два місяці в підвалі, який знаходиться в пожежній частині...».

Майже в третині есе йшлося про **допомогу іншим («чужим») людям** – незнайомим, знайомим, сусідам тощо. Причому мали місце й допомога власне авторів есе / їхнього оточення, і допомога згаданим людям з боку інших. Як і будь-яка екстремальна ситуація, війна проявляє у людини певні риси – негативні (бажання отримати матеріальну вигоду, «нажитися» за рахунок інших тощо), або ж – позитивні (зокрема, здатність до альтруїзму, безкорисливого прояву доброти). Останнє спостерігаємо у згуртуванні частини українців, формуванні на масовому рівні почуття «Ми». Ось кілька цитат: «Ми... в дорозі допомогли пораненій жіночці сісти на потяг...»; «Ніколи не забуду..., ми спали в якійсь церкві, і нас там годували вранці, я їла і плакала, бо ці люди безкоштовно надавали прихисток і годували...»; «Ми намагалися допомагати стареньким сусідам або друзям»; «...на нашому шляху ми побачили стільки хороших людей, які допомагали нам просто так»; «Нам генератор підкинули ті хто виїхав. Подзвонили та сказали... якщо треба, беріть, ми і взяли. Все садове товариство заряджалося у нас»; «В мою під'їзді залишилося лише 7 людей. Ми з ними ділили все: їжу, воду і навіть павербанки. В той час у нас з'явилася традиція – обідати всім разом... Кожен ставив на стіл все що мав... До речі, ця традиція залишилася донині: всі свята ми сидимо за одним столом...».

Не менш актуальною для досліджуваних та їхнього оточення виявилася, згідно з результатами, **емоційна підтримка близьких**, яка також може бути пояснена впливом феномена згуртованості в екстремальній ситуації: «Кожен раз, коли мені телефонував тато, я намагалась його підбадьорити і пояснити, що незабаром це скінчиться...»; «...за місяць до початку війни я закінчила курс КПТ (когнітивно-поведінкової терапії – М.Д.) і це допомогло мені допомогти... деяким своїм друзям, хто був до цього відкритим, та людям, які цього потребували...»; «Я кожену хвилину заспокоювала маму

та бабуся...»; «Поряд були рідні, друзі, близькі, які підтримували тебе, а ти їх».

Ряд згадок у досліджуваних творах стосувався **волонтерства й допомоги ЗСУ**, як-от: «...Ми організували збори гуманітарної допомоги, волонтерили в госпіталях...»; «2 березня я пішла працювати волонтером, і потім майже рік я кожен день допомагала готувати для ЗСУ»; «Після скасування тривоги ми йшли в будинок... готувати їжу, речі нашим захисникам. Пекли хліб, пиріжки, збирали теплі речі»; «Чоловік... допомагав військовим... Після прибуття на західну... всі кошти, що мали, витрачав на волонтерську діяльність...»; «Тато... допомагав у боротьбі з окупантами. Коли ворожа колона йшла через сусіднє село, де він працював, він був одним із тих хто перекривав їм дорогу»; «Моя мама займається волонтерством: плете сітки для військових, передає теплий одяг та не одноразово допомагала фінансовою допомогою»; «Якщо є можливість завжди доначу. Суми невеликі, але, можливо, вони врятовують когось життя». Отже, знову ж таки спільні, негативні обставини сприяли зростанню у певної частини співвітчизників почуття патріотизму, бажання бути корисними та спонукали до просоціальної діяльності на користь України.

Найсуттєвішою категорією **другої групи** («Ресурси подолання стресу») виявилася **«Комунікація з іншими людьми, згуртованість»**. Сюди були віднесені відповіді, що стосувалися безпосереднього й опосередкованого спілкування, відчуття єдності, зближення з кимось із оточення (дзвінки до/від рідних, друзів, знайомих, зустрічі з людьми, проведення часу разом). Мабуть, саме спілкування з іншими, відчуття, що ти не один, допомагає впоратися з емоційною напругою, викликаною військовими діями, слугує своєрідною психотерапією (проговорювання душевного болю, різних проблем допомагає швидше з ними впоратися, віднайти себе тощо). Наведемо приклади такої «терапії»: «В перші дні війни я почала спілкуватися з молодим чоловіком, з яким вже у квітні ми одружилися»; «Я старалась постійно перебувати в колі людей, близьких, аби не відчувати себе самотньою...»; «Моїй родині допомагало... спілкування між собою про щось хороше...»; «...ми всі разом намагалися згуртуватися та тим самим підтримувати один одного...»; «Люди виходили на вулицю, щоб готувати та заряджати пристрої. Вони більше між собою спілкувалися, знайомилися, підтримували один одного, розповідали про свої емоції, думки, життєві ситуації... таке спілкування приносить певне емоційне полегшення...»; «я знайшла собі багато нових друзів, які мені допомагають та підтримують по сьогоднішній день. З'явилося багато друзів і в Інтернеті, які завжди цікавляться моїм життям та розповідають про своє».

Категорії: «Емоційно-вольовий самоконтроль», «Навчання та робота», «Пошук інформації, вибіркоче споживання інформації»;

«Психотерапевтичні техніки (групи зустрічей, індивід. консультації психолога, йога, медитація, ведення щоденника)»; «Художні ресурси (читання книжок, слухання музики, перегляд фільмів / мультфільмів)» – виділені нами на рівні тенденції. Так, понад третина есе містила згадки про прояв **емоційно-вольового самоконтролю** досліджуваними або їхніми близькими. Причому частина демонструвала його загалом протягом активних бойових дій. А частина описувала конкретні ситуації, у яких не дозволяла собі прояву зайвих емоцій (під час обстрілів, почутих вперше вибухів, телефонної розмови-прощання з родичами, від гучного звуку першої сирени тощо). Серед згаданих і відрефлексованих причин застосування емоційно-вольового самоконтролю можна назвати: 1) усвідомлення, що паніка не допоможе й треба зберігати «холодну голову» задля раціональної поведінки в критичних ситуаціях; 2) відчуття відповідальності за інших, прийняття на себе ролі «хранителя спокою», «розрадника»; 3) небажання показувати свою слабкість перед іншими тощо. Дехто зізнавався, що знаходив або ще шукає способи саморегуляції емоційного стану. Прочитуємо: *«...хоч мене переповнювали емоції, я цього не показувала, тому що розуміла що зараз паніка нічим не допоможе...»*; *«мама зберігала спокій від самого початку і до кінця, швидше за все через те, що... знала, що якщо вона почне переживати, то це передасться всій родині і відчувала велику відповідальність...»*; *«Треба було триматися, адже поряд діти...»*.

Як ще один ресурс подолання стресу, ми **виокремили пошук інформації або ж її вибіркове споживання**. Підкреслимо, що в перші дні-тижні повномасштабної війни частина досліджуваних та / або їхніх близьких демонструвала залежність від стрічки новин (хоча є й ті, хто таку залежність виявляв перші два місяці війни і зізнається, що продовжує постійно стежити за подіями в Україні). Дехто навпаки переконував у обраній ним стратегії вибіркового споживання інформації. А були й такі, що згодом змінили першу стратегію на другу, аби забезпечити себе від надмірної емоційної напруги. Наведемо приклади: *«В перші дні не відлипала від телефону. Кожну секунду перевіряла... новини в усіх телеграм-каналах»*; *«Більше тижня всі, хто був поруч, просто сиділи біля телевізора і чекали на гарні новини»*; *«Кожен день я слідкую за новинами»*; *«Я ігнорувала більшість новин, фільтрувала...»*; *«Я... дивилась новини лише від людей, яким довіряла на той момент, або ж хотіла вірити. Не перевантажувала себе поганими новинами і дивилась їх раз в день»*; *«Для покращення свого стану наразі я намагаюся менше читати новини»*.

Третина авторів есе вела мову про **навчання** (зазвичай своє) **та роботу** (власну або ж оточення). Можемо припустити, що ці види діяльності, серед іншого, відволікали від тривожних думок (у тім числі й про майбутнє), а також сприяли нормалізації емоційного стану. Крім того, для деякого вони або були пов'язані з виконанням професійних

обов'язків (робота), або розглядалися як своєрідна місія допомоги іншим людям (навчання за фахом «Психологія»; турбота про дітей; наближення Перемоги тощо). Ось цитати: *«Щодня я ходила на роботу, щоб не було часу на новини. Серед робочих клопотів та галасливих колег час проходив трохи швидше...»*; *«Не збожеволіти і жити далі мені допомагає... робота, навчання...»*; *«...пішла на роботу, оскільки я працюю в центрі соціальних служб, то мала це зробити, бо від мене, окрім моєї сім'ї, залежали ще і інші люди»*; *«Щодня, під шаленими обстрілами, з дівчатами-колегами, надавали першу медичну допомогу пораненим та евакуювали їх до медичних закладів»*; *«...наступним кроком в моєму особистому проживанні війни стало навчання на психолога. Тепер вважаю своєю задачею допомогти іншим впоратися з травмуючими подіями...»*.

Частині респондентів допомагали впоратися зі стресом різні **психотерапевтичні техніки**, як-от: індивідуальні консультації психолога, групи зустрічей, йога, медитація, ведення щоденника тощо. Наприклад: *«Я навчилась робити дихальні практики на заспокоєння, а також полюбила медитації... Я... також звернулась до психолога, адже розуміла, що не все можу прожити і прийняти самотійно»*; *«...дуже ефективною практикою для мене є написання щоденника. Просто рефлексія протягом дня чи ввечері допомагає очистити голову і знизити рівень тривожності»*; *«...Ніч, холод, темрява, різні звуки, ДРГ, снайпер, щоб все це не звело з ладу мій мозковий «пристрій», мені на думку прийшло «писати» листи в голові..., коли сидів на дні окопа, «писає» листи про те, як я провів день, що було гарного чи поганого, розповідав як я воюю, який в мене побут, що я їв та інше. Це мені дуже допомагало!...»*. Оскільки більшість авторів есе – майбутні психологи, застосування різних психотерапевтичних технік видається цілком очевидним.

Ще в третині есе йшлося про звернення до **художніх ресурсів** як засобів відволікання від ситуації війни: читання книжок, слухання музики, перегляд фільмів/мультфільмів. Частіше це було періодичне «занурення» до віртуального світу, світу без війни, але часом – ситуативне заняття (коли «терміново» треба було взяти себе в руки, абстрагуватися). Наприклад: *«Все що я робила в той і в усі останні дні – ... читання дітям книжок..., пісні, перегляд тих фільмів і мультфільмів, які були завантажені на ноуті...»*; *«Я... увімкнула свій улюблений багатосезонний серіал... Цей величезний серіал я переглянула двічі за 8 місяців війни, просто підряд, всюди де була змога дивитись... Ці 155 двогодинних серій я знаю напам'ять, таким чином, перегляд мені створює поінформованість в наступну секунду, а це відповідно є ілюзією безпеки та спокою...»*; *«Для мене заспокійливим у цей час стала музика...»*; *«Ми намагалися відсторонити її (молодшу сестру – М.Д.) від непотрібних новин, від того що зможе нашкодити їй, намагалися*

зайняти її чимось корисним – малювали, дивилися мультфільми, читали її улюблені книги. А коли сиділи в сховищі, під час повітряних тривог, то вмикали аудіо-казки»; «Вже на виїзді з міста... почався обстріл з градів... У мене в машині була книга, з казками. Я почала її читати для дівчинки. Але і зараз не розумію чи тільки для дівчинки, чи від мого монотонного читива заспокоювався і син, і я, і інші...». Цікаво, що найрідше серед ресурсів подолання стресу згадувалися: уникнення інформації, прогулянки, спорт. Це, мабуть, закономірно, адже в ситуації війни об'єктивно досить складно реалізовувати згадані практики.

Найбільш вираженою у відсотковому відношенні виявилася категорія «Патологічні та неадекватні поведінкові реакції», що склала третю групу. Вона включала відповіді, які відображали прояви паніки, істерики, плачу; замкненості, відсутності спілкування з іншими; агресії (переважно вербальної), конфліктів (до оточення та ворогів); вживання алкоголю, проблеми зі сном. Причому найчастіше мали місце саме прояви плачу, істерики, паніки, крику. Це були реакції на військові події (вибухи, обстріли, окупацію, звірства ворога, невідомість того, що далі та ін.). На когось вплинули ситуативні чинники (екстремальна ситуація і закономірний стан розгубленості, емоційної напруги, стресу), а хтось мав певні особистісні риси (тривожність, агресивність, нерозвиненість навичок самоконтролю, вольових рис тощо), помножені на ситуацію навколо. Прочитуємо: «Мама закривалась на кухні в істериці і дуже відчайдушно молилась, мене не впускала. Я так само лежала і плакала в подушку»; «Всередині все наче обірвалось, я впала на коліна і почала просто плакати та істерично кричати: «Навіщо? Навіщо ви таке робите? Навіщо прийшли на нашу землю? Навіщо ви прийшли нас бивати?»»; «...я була настільки пригнічена, що сльози з моїх очей не зупинялися ні на секунду»; «...Мене охопили паніка та істерика, з якими я не міг впоратися»; «...Почалась паніка. Вона захоплювала мене поступово, день за днем. Дійшло до того, що я прокидалась з відчуттям паніки і з ним же лягала»; «Чую голос мами: «Настюша, почалась війна, але ти не переживай, у нас все добре, ми раді, що ти зараз далеко...», кажу, що передзвоню, кладу трубку і починаю плакати, плачу довго, можливо пів години без зупинки, кричу від безсилля».

Також частина досліджуваних згадувала про прояви агресивної поведінки, що частково може пояснюватися особистісними особливостями (агресивність), а частково – піком емоційної напруги від навколишніх подій: «Тато – спокій і агресія, яка відчувалась за кілометр. Лайливі слова та жорстокість по відношенню до окупантів...»; «Більше сварюся нецензурною лайкою...»; «На жаль, мама справляється, по більшій мірі, зі своїми переживаннями і емоціями через агресію на інших людей...»; «За 2 тижні відносини в сім'ї трошки зіпсувалися, всі одне з одним сварились, адже всі дуже морально втомились».

Ще один вагомий критерій, з нашого погляду, – деталізація розповіді про переживання війни (власні та оточення). Ми виокремили 2 варіанти деталізації змісту есе (хоча їхня оцінка за цим критерієм була відносно суб'єктивною): 1) малу (26%); 2) середню та вищу за середню (74%). До групи з малою деталізацією ми віднесли ті твори, автори яких зосереджувалися (цілковито або переважно) на загальних роздумах про війну (її наслідках – соціальних і особистісних, сприймання війни людством) та/або людську природу, мотиви, потреби, права людини під час війни тощо. Часом у таких есе досліджували надавали поодинокі факти про себе та близьких, пов'язані з переживанням військових подій (перебування в укритті, евакуація в безпечне місце, життя в окупації тощо). У другій групі опинилися есе, у яких описувалися більш чи менш детально думки, емоції, поведінка під час військових дій, певні значущі події тощо. Оскільки ми виявили лише кілька есе з достатньо високим рівнем деталізації, то вирішили не виділяти окремо таку групу, а поєднали її з другою.

ВИСНОВКИ

1. У змісті рефлексивних наративів про війну найбільше було виділено когнітивних компонентів (думок, спогадів, мрій, планів тощо), а найменше – емоційних (згадок про пережиті та актуальні емоції, емоційні стани), що може свідчити про більшу вираженість механізму усвідомлення, ніж переживання.

2. Компонентами когнітивного типу найчастіше виступали роздуми: про отримані нові знання та досвід під час військових дій; мрії, бажання, фантазії, плани, наміри, очікування; розв'язання проблем, прийняття рішень; спогади: про бойові дії та обстріли; конкретні дати; побутові, життєві проблеми. Серед складових емоційного типу переважали: страх/тривога; емоційна напруга та її наслідки (у тім числі психосоматичного характеру); позитивні емоції (радість, любов, надія, гордість). Найчастіше згадуваними компонентами поведінкового типу були: міграція та евакуація; адаптація до умов війни; дотримання рекомендацій з безпеки; допомога іншим; емоційна підтримка близьких; комунікація з іншими людьми; патологічні та неадекватні поведінкові реакції (зокрема, паніка, істерика, плач, крик; агресія, конфлікти з оточенням).

3. Зміст наративів відображає прояв у досліджуваних комплексу захисних механізмів і копінг-стратегій: заперечення; витіснення, регресії, самоконтролю, прийняття відповідальності, планування розв'язку проблем, уникання, дистанціювання; пошук соціальної підтримки, позитивної переоцінки.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей переживань війни представниками різних соціо-демографічних груп (вікових, статевих, професійних) українського

суспільства, а також проведенні подальших досліджень лонгитюдного типу (для відстеження відповідної динаміки).

АНОТАЦІЯ

Метою дослідження виступало вивчення кількісних і якісних особливостей переживання та усвідомлення подій російсько-української війни вітчизняними студентами. Дослідження (яке проводилося у грудні 2022 р. – травні 2023 р.) охоплювало 116 студентів жіночої (84,5%) й чоловічої (15,5%) статі, середній вік – 26,4 років, яким пропонувалося написати есе на тему «Як ми переживаємо війну». Обробка змісту нарративів здійснювалася методом частотного контент-аналізу, під час якого усі відповіді поділялися на 3 основні групи: когнітивні, емоційні та поведінкові. У змісті рефлексивних нарративів найчастіше згадувалися когнітивні (39%), а найменше – емоційні (26%) компоненти. Компонентами когнітивного типу найчастіше виступали роздуми: про отримані нові знання та досвід під час військових дій; мрії, бажання, фантазії, плани, наміри, очікування; розв’язання проблем, прийняття рішень; спогади: про бойові дії та обстріли; конкретні дати; побутові, життєві проблеми. Серед складових емоційного типу переважали: страх/тривога; емоційна напруга та її наслідки (у тім числі психосоматичного характеру); позитивні емоції (радість, любов, надія, гордість). Найчастіше згадуваними компонентами поведінкового типу були: міграція та евакуація; адаптація до умов війни; дотримання рекомендацій з безпеки; допомога іншим; емоційна підтримка близьких; комунікація з іншими людьми; патологічні та неадекватні поведінкові реакції (зокрема, паніка, істерика, плач, крик; агресія, конфлікти з оточенням). Отже, в опитаній молоді більш вираженим є механізм усвідомлення, ніж переживання подій війни. Зміст нарративів відображає прояв комплексу захисних механізмів і копінг-стратегій: заперечення, витіснення, регресії, самоконтролю, прийняття відповідальності, планування розв’язку проблем, уникання, дистанціювання; пошук соціальної підтримки, позитивної переоцінки.

Література

1. Дослідження психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни (13.09.2022). URL: <https://ispp.org.ua/2022/09/13/doslidzhennya-psixologichnogo-stanu-naselennya-v-umovax-povnomasshtabnoii-vijni/>
2. Дроздов О. Ю. «Військові наративи» мешканців Чернігова. *Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд* [Електр. ресурс]: матеріали Всеукр. круглого столу (7 квітня 2022 р.) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної. К., 2022. С. 14-15. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/10/krStilWoor-%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0.pdf>

3. Комплексне дослідження «Як війна змінила мене та країну». Підсумки року (Лютий 2023). URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rating_war_changed_me_and_the_country_february_2023.pdf

4. Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових ситуацій. *Психологія переживання подій*: зб. наук. праць / За ред. М.В. Папучі. Ніжин, 2020. С. 86-109.

5. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. К., 2017. 288 с.

6. Сімнадцяте загальнонаціональне опитування. Ідентичність. Патріотизм. Цінності. (17-18 серпня 2022). URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_ua_1000_independence_082022_xvii_press.pdf

Information about the author:

Drozdova Maryna Anatoliivna,

orcid.org/0000-0002-1388-4955

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Social Work,

Educational and Pedagogical Sciences,

Т. Н. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»

53, Hetmana Polubotka str., Chernihiv, 14013, Ukraine