ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОБРАЗ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА

THE PSYCHOLOGICAL EFFECT OF THE WAR ON THE IMAGE OF LIFE OF THE PERSONALITY OF THE MODERN STUDENT

УДК 159.9:355.01
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.21

Нікітіна О.П.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології, педагогіки і мовної підготовки
Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова,
практичний психолог
ГО «Центр соціально-психологічного супроводу «Добробут»

Дацун Г.О.
старший викладач кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти
Українська інженерно-педагогічна академія

У статті осмислюється проблема психологічного впливу війни та воєнного стану на образ життя особистості студентського віку. Надано теоретичний огляд сучасних досліджень вивчення симптомів психічного здоров'я після війни серед молоді у Східному Афганістані, Косово, Камбоджі тощо. Визначено, що населенню, що перебуває в умовах війни та конфлікту, слід надавати психологічну допомогу в рамках загального процесу надання допомоги, реабілітації та реконструкції. Підкреслено, що війна дає великий поштовх розвитку концепцій психічного здоров'я, а вивчення психологічних наслідків воєн поточного століття може додати нове розуміння та розв'язання проблем психічного здоров'я населення загалом. Для вивчення психологічного впливу війни на образ життя особистості сучасного студента створено авторський психодіагностичний інструментарій – анкету «Моє життя, навчальна діяльність та здоров'я в умовах війни». Вибірку становили здобувачі вищої освіти харківських закладів вищої освіти віком від 17 до 19 років (n=52). Під час поточної війни (оголошеного воєнного стану в Україні) 69% респондентів залишилися у своєму селі (місті), із них 49% знаходилися на відносно спокійній території, 39% – на території, де велися активні бойові дії, але не окупованій, а 12% здобувачів вищої освіти знаходилися на окупованій території. Висвітлено, що 38% респондентів відчували й продовжують відчувати стрес. При цьому серед респондентів, які відчували/продовжують відчувати гострий стрес, розповсюджені відчуття тривожності, переживання страху, шоку, роздратованість. Представлено дані щодо джерел емоційної підтримки респондентів у складних ситуаціях в умовах війни, шляхів зниження відчуття стресу респондентами під час повітряної тривоги/обстрілів. Репрезентовано результати самозвітів здобувачів вищої освіти щодо стану їхнього психічного та фізичного здоров'я під час воєнного стану порівняно зі звичайним станом. Визначено проблеми здобувачів вищої освіти у навчанні під час воєнного стану, а також позитивні зміни їхньої життєдіяльності в умовах війни.

Ключові слова: *війна, воєнний стан, психологічні наслідки війни, образ життя, особистість, студентський вік.*

The article reflects on the problem of the psychological impact of war and martial law on the way of life of a person of student age. A theoretical review of current research on mental health symptoms after the war among young people in eastern Afghanistan, Kosovo, Cambodia etc. is presented. It is determined that the population, which is in conditions of war and conflict, should be provided with psychological assistance as part of the overall process of assistance, rehabilitation and reconstruction. It is emphasized that war gives a great impetus to the development of mental health concepts, and the study of the psychological consequences of wars of the current century can add new understanding and solution to the mental health problems of the population as a whole. To study the psychological impact of war on the lifestyle of a modern student's personality, an author's psychodiagnostic toolkit was created – the questionnaire "My life, educational activities and health in war conditions" (O. P. Nikitina). The sample consisted of applicants for higher education from Kharkiv institutions of higher education from 17 to 19 years old (n=52). During the current war (declared martial law in Ukraine), 69% of respondents remained in their village (city), of which 49% were in relatively calm territory, 39% were in the territory where active hostilities were fought, but not occupied, and 12% of applicants for higher education were in the occupied territory. It is highlighted that 38% of respondents felt and continue to experience stress. At the same time, among respondents experiencing / continuing to experience acute stress, a widespread feeling of anxiety, fear, shock, irritability. Data are presented on the sources of emotional support for respondents in difficult situations in war conditions, ways to reduce the feeling of stress by respondents during air raids / shelling. The results of self-reports of applicants for higher education on the state of their mental and physical health during martial law compared to the usual state are presented. The problems of applicants for higher education during martial law, as well as positive changes in their life in war conditions, are identified.

Key words: *war, martial law, psychological consequences of war, lifestyle, personality, student age.*

Постановка проблеми. Війна – це сфера невизначеності та агонії. Немає нічого більш вірогідного, ніж страх перед війною, щоб змусити раціональність піти наперекір, і немає нічого сприятливішого, щоб змусити навіть самих урівноважених почати поводитися зворотним чином. Війна – найзаплутаніша з усіх видів людської діяльності, водночас є й однією з найорганізованіших. Передусім, йдеться про дотримання військової честі: «уживати будь-яких дій не тільки проти обеззброєних противників, полонених і поранених, а й проти мирного населення та найбільш уразливих його представників: дітей, літніх людей і жінок» [4, с. 25].

Але починаючи від 24 лютого 2022 р. всі українці «наживо», разом із жителями всіх інших країн у режимі онлайн з екранів своїх гаджетів спостерігають за невиданою жорстокістю щодо цивільного населення від країни-агресора у межах російського широкомасштабного вторгнення в Україну. Це має катастрофічний вплив: на людські життя, засоби до існування, а психологічні збитки триватимуть протягом

кількох поколінь. Цивільні особи, які постраждали від війни, наражаються на більший ризик розвитку проблем із психічним здоров'ям, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривога та депресія [12].

Мета поточного емпіричного дослідження – висвітлити психологічні особливості впливу війни на образ життя особистості сучасного студента.

Виклад основного матеріалу. За оцінками ВООЗ, у ситуаціях збройних конфліктів у всьому світі 10% людей, які пережили травматичні події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям; у 10% розвинеться поведінка, яка перешкоджатиме їхній здатності ефективно функціонувати, а найбільш поширеними станами будуть депресія, тривога та психосоматичні проблеми (безсоння, біль у спині, біль у животі) тощо [13].

У дисертації В.Ф. Шольте (W.F. Scholte) «Психічне здоров'я населення, яке постраждало від війни» [9] наводиться низка досліджень населення, що постраждало від війни: біженців від геноциду в Руанді, які проживають у таборах біженців у Танзанії, населення провінції Афганістану і жителів північного округу Руанди відповідно. У цих, як і в інших постконфліктних регіонах, серед населення, яке обстежувалося, поширені проблеми з психічним здоров'ям.

Дослідження з використанням поперечної багатокластерної вибірки В.Ф. Шольте (W.F. Scholte), М. Олфф (M. Olff), П. Вентевогель (P. Ventevogel), Г.-Й. де Фріз (G.-J. de Vries), Е. Янсвельд (E. Jansveld), Б.Л. Кардозо (B.L. Cardozo), С. Crawford (К. Кроуфорд) [10], проведене в провінції Нангархар в Афганістані, виявило поширеність психічних симптомів та спектр ресурсів, що використовуються для емоційної підтримки, чинників ризику та покриття основних потреб. Зазначимо, що вибірку становили 1 011 респондентів у віці 15 років та старше. Майже половина населення пережила події, що травмують. Симптоми депресії спостерігалися у 38,5% респондентів, симптоми тривоги – у 51,8% та ПТСР – у 20,4%. Висока частота симптомів була пов'язана з великою кількістю пережитих подій, що травмують. У жінок показники були вищими, ніж у чоловіків. Основними джерелами емоційної підтримки були виявлені релігія та родина.

Поперечне кластерне вибіркове обстеження косовських албанців у віці від 15 років, проведене Б.Л. Кардозо (B.L. Cardozo), А. Вергара (A. Vergara), Ф. Агані (F. Agani), К.А. Готвей (C.A. Gotway), показало, що у 17,1% віднаходять прояви симптоми посттравматичного стресового розладу [3]. При цьому спостерігалося значне лінійне погіршення стану психічного здоров'я та соціального функціонування зі збільшенням кількості подій, що травмують, у осіб віком 65 років і старше, а також у людей із попередніми психічними захворюваннями або хронічними захворюваннями. Внутрішньо переміщені особи зазнавали підвищеного ризику психічних захворювань. 89% чоловіків та 90% жінок висловили сильне почуття ненависті до сербів, при цьому 44% чоловіків та 33% жінок заявили, що діятимуть відповідно до цих почуттів.

Обстеження 993 дорослих із найбільшого табору для переміщених осіб у Камбоджі на кордоні Таїланду і Камбоджі, проведене Р.Ф. Молліка (R.F. Mollica), К. Донелан (K. Donelan), С. Тор (S. Tor), Дж. Лавель (J. Lavelle), К. Еліас (C. Elias), М. Франкель (M. Frankel), Р.Дж. Блендон (R.J. Blendon), показало, що понад 80% із них відчували депресію та мали низку соматичних скарг попри вільний доступ до медичного обслуговування [5]. Приблизно 55% та 15% мали оцінки симптомів, які корелювали з критеріями депресії та посттравматичного стресового розладу відповідно. Однак усупереч високому рівню травматизму та симптомів соціальне та трудове функціонування у більшості респондентів зберіглося добре. При цьому кумулятивна травма продовжувала впливати на рівень психіатричних симптомів через десять років після початкової травматичної події [6].

Ізраїль перебуває у стані конфлікту вже понад чотири десятиліття. Нещодавнє дослідження, здійснене А. Блайх (A. Bleich), М. Гелкопф (M. Gelkopf), З. Соломон (Z. Solomon), показало, що 76,7% осіб, які перенесли травму, пов'язану з війною, мали принаймні один симптом, поєднаний із травматичним стресом, а 9,4% відповідали критеріям гострого стресового розладу. Найбільш поширеним копінг-механізмом був активний пошук інформації про близьких та соціальну підтримку [2].

Протягом останнього десятиліття велика кількість досліджень повідомляла про високий рівень психосоціальних проблем серед дітей і підлітків у Палестині. Дослідження, проведене Програмою психічного здоров'я Спільноти Гази серед дітей віком 10–19 років [8], показало, що 32,7% страждали від симптомів ПТСР, які вимагали психологічного втручання, 49,2% – від помірних симптомів ПТСР, 15,6% – від легких симптомів ПТСР і лише у 2,5% не було симптомів.

Конфлікт між сингальською більшістю і меншістю тамільського населення Шрі-Ланки триває майже 30 років. Одним із перших досліджень, у якому вивчалися психологічні наслідки конфлікту для цивільного населення, було епідеміологічне дослідження [11], де повідомлялося, що лише 6% населення, що брали участь у дослідженні, не відчували будь-яких військових стресів. Психосоціальні наслідки спостерігалися у 64% населення,

включаючи соматизацію (41%), посттравматичний стресовий розлад (27%), тривожний розлад (26%), велику депресію (25%), зловживання алкоголем та наркотиками (15%) та функціональну інвалідність (18%). Розпад тамільського суспільства призвів до того, що жінки взяли на себе більше обов'язків, що, своєю чергою, зробило їх більш уразливими до стресу. У дітей та підлітків захворюваність на психічне здоров'я була вищою.

Таким чином, наявність широкого спектра психологічних симптомів і синдромів у населення конфліктних ситуаціях широко документовано наведеними дослідженнями. Однак дослідження також надають дані про стійкість більше ніж половини населення до важких травм у військових ситуаціях [7; 5]. Немає жодних сумнівів у тому, що населенню, яке перебуває в умовах війни та конфлікту, слід надавати психологічну допомогу в рамках загального процесу надання допомоги, реабілітації та реконструкції. Як це сталося у першій половині ХХ ст., коли війна дала великий поштовх розвитку концепцій психічного здоров'я, вивчення психологічних наслідків воєн поточного століття могло б додати нове розуміння та розв'язання проблем психічного здоров'я населення загалом.

Для досягнення нашої мети ми створили відповідний психодіагностичний інструментарій, а саме анкету «Моє життя, навчальна діяльність та здоров'я в умовах війни» (О.П. Нікітіна), що включала 16 змістових запитань та запитання для визначення зворотного зв'язку (оцінка та побажання респондента щодо змісту самих запитань анкети) [1].

Характеристика вибірки. Дослідження було проведено протягом квітня – травня 2022 р. серед здобувачів вищої освіти (Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди) (n=52). В анкетуванні взяли участь 84% дівчат та 16% юнаків. 4% опитаних виповнилося 17 років, 55% – 18 років, 41% – 19 років. Із них 17% – першокурсники, 33% навчаються на другому курсі, 50% – на третьому.

Під час поточної війни (оголошеного воєнного стану в Україні) 8% опитаних виїхали в більш безпечне село (місто) за кордоном, 2% опитаних провели місяць у своєму селищі, а потім переїхали в більш безпечне місто, 21% опитаних переїхали в більш безпечне село (місто) в межах України і 69% залишилися у своєму селі (місті). При цьому 49% здобувачів вищої освіти з останньої групи знаходилися на відносно спокійній території, 39% – на території, де велись активні бойові дії, але не окупованій, та 12% – на окупованій території.

Згідно з отриманими під час війни даними, 38% респондентів відчували та продовжують відчувати стрес, 48% респондентів відчували його, і лише 14% визначили, що стресу під час війни вони не відчули.

При цьому серед респондентів, які відчували або ж продовжують відчувати гострий стрес, здобувачі вищої освіти під час війни відчувають тривожність (18%), пережили страх (17%), пережили шок (14%), відчувають роздратованість (10%) (табл. 1).

Визначено, що в умовах війни здобувачам вищої освіти зі складними ситуаціями допомагають справлятися, передусім, підтримка сім'ї (16%), підтримка друзів (15%), віра

Таблиця 1

Відповіді респондентів на запитання «Які прояви гострого стресу ви пережили під час війни?» за анкетою «Моє життя, навчальна діяльність та здоров'я в умовах війни» (О.П. Нікітіна)

Назва прояву	% прояву
пережив страх	17%
пережив паніку	7%
пережив шок	14%
пережив панічні атаки	6%
пережив горе у зв'язку з фізичними травмами/каліцтвом близьких людей	2%
пережив горе у зв'язку зі смертю близьких людей	2%
відчуваю тривожність	18%
відчуваю роздратованість	10%
став агресивним	5%
відчуваю невпевненість у собі	3%
відчуваю апатію	8%
відчуваю депресію	6%
утратив сенс життя	1%

в себе (12%), власна стресостійкість (12%), саморегуляція, самоорганізація своєї життєдіяльності (10%), підтримка одногрупників (8%), віра в Бога (8%), підтримка від викладачів (5%), нових знайомих (4%), куратора (2%), випадкових людей (2%), волонтерів (2%), адміністрації села (міста) (2%), адміністрації села (міста) куди виїхали (1%).

У ході анкетування визначено, що під час повітряної тривоги/обстрілів знизити відчуття стресу здобувачам вищої освіти допомагали: підтримка членів родини (17%), підтримка друзів (16%), перегляд серіалів/фільмів (13%), підтримка знайомих людей, що є поруч (12%), прослуховування музики (10%), читання (8%), підтримка знайомих людей, яких немає поруч (7%), малювання, ліплення, виготовлення чогось руками тощо (5%), молитва, читання релігійної літератури (4%), мріяння (4%), закривання вух та заплющення очей (2%), підтримка незнайомих людей, які є поруч (1%), контакт із домашніми тваринами (1%).

За результатами діагностики визначено, що порівняно зі звичайним станом 10% опитаних негативно оцінюють власне психічне здоров'я на цей час; 4% опитаних негативно оцінюють власне фізичне здоров'я на даний момент; скоріше негативно, ніж позитивно, оцінюють власне психічне здоров'я на цей момент 24% опитаних; скоріше негативно, ніж позитивно, оцінюють власне фізичне здоров'я на цей час 27% опитаних (рис. 1).

У навчанні під час воєнного стану опитувані зіштовхнулися з такими проблемами: втратили бажання навчатися (18%); не можуть організувати свій час (16%); відчувають складність у навчанні: через технічні проблеми (15%); через ускладнення в пізнавальній діяльності (уповільнення мислення, пам'яті, мислення тощо) (12%); через почуття того, що випадають із реального часу (відчувають періодичні провали в пам'яті) (12%); через прояви гострого стресу (11%); через утрату віри в себе, свою здатність навчатися (4%); через утрату перспектив подальшої реалізації у майбутній професії (4%); через проблеми з адаптацією на новому місці життя (4%); через утрату бажання навчатися нового (2%); через складнощі навчання, пов'язані з вивченням іноземної мови на курсах та браком часу на навчання в університеті (1%).

Відповідаючи на запитання: «Які позитивні зміни вашої життєдіяльності ви зафіксували в умовах війни?», респонденти визначили, що почали відчувати більшу цінність життя (18%), зрозуміли важливість родини (16%), відзначили підвищення стресостійкості (13%), поліпшили стосунки з рідними (9%), укріпили стосунки з друзями (8%), оволоділи новими навичками та завели нові знайомства (5%), відзначили більшу організованість (4%), навчилися краще спілкуватися з іншими (4%), поліпшили стосунки з одногрупниками (4%), почали займатися волонтерством (4%), змогли краще реалізувати свої здібності (3%), навчилися більш ефективно працювати на користь громади (2%), відчули поліпшення стосунків із викладачами (2%), з адміністрацією села (міста) (1%), відчули зміцнення сили духу, волі, переосмислили матеріальні цінності та відчули підвищення духовності (1%).

Висновки з проведеного дослідження. Життєдіяльність цивільного населення зазнає

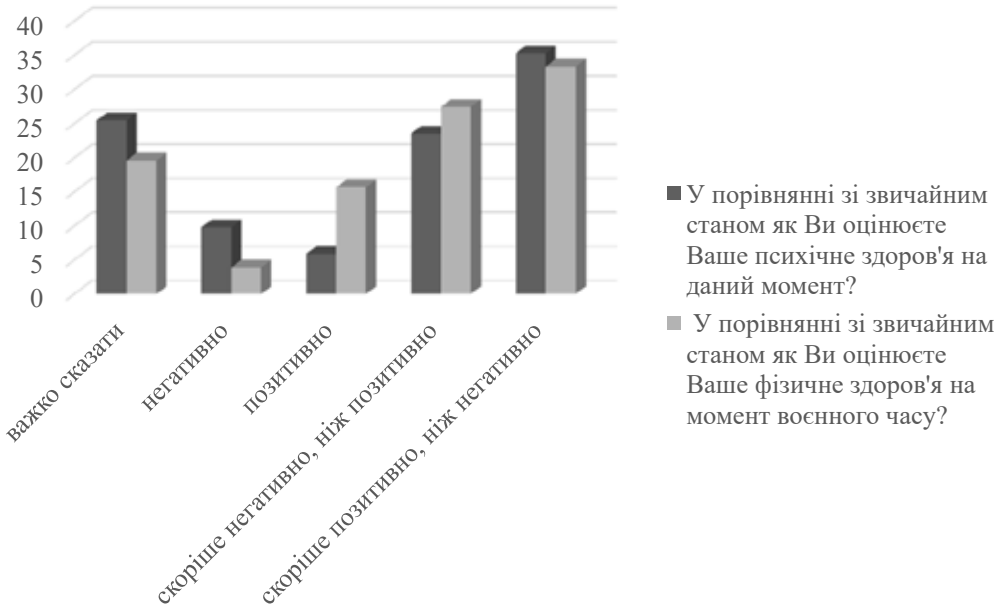

Рис. 1. Розподіл досліджуваних (у %) за відповідями на запитання за анкетою «Моє життя, навчальна діяльність та здоров'я в умовах війни» (О.П. Нікітіна)

радикальних змін в умовах війни та воєнного стану, а психологічні збитки від війни можуть проявлятися протягом кількох поколінь. Війни дають великий поштовх розвитку концепцій психічного здоров'я, і вивчення їхніх психологічних наслідків може додати нове розуміння та розв'язання проблем психічного здоров'я населення загалом, сприяючи створенню та імплементації програм психологічного супроводу постраждалих. Здійснене дослідження показало, що більше ніж третина опитаних здобувачів вищої освіти відчували й продовжують відчувати стрес. Розповсюджене відчуття тривожності, переживання страху, шоку, роздратованість, відчуття панічних атак, апатії тощо. Джерелами емоційної підтримки респондентів у складних ситуаціях в умовах війни постають, передусім, підтримка сім'ї, друзів, віра в себе, власна стресостійкість та саморегуляція. Репрезентовані результати самозвітів здобувачів вищої освіти щодо стану їхнього психічного та фізичного здоров'я під час воєнного стану порівняно зі звичайним станом, визначені проблеми у навчанні під час воєнного стану та позитивні зміни їхньої життєдіяльності в умовах війни дають об'ємне розуміння психологічного впливу війни на образ життя особистості сучасного студента.

Перспективою подальших наукових досліджень є порівняльний аналіз викладених результатів із поточною діагностикою психологічного впливу війни на образ життя особистості сучасного студента.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Нікітіна О.П. Психологічний вплив війни на життєдіяльність і особистість здобувача вищої освіти: анкета «Моє життя, навчальна діяльність та здоров'я в умовах війни». *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей) :* збірник наукових праць за матеріалами VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 27–29 жовтня 2022 р. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2022. С. 42–43.

2. Bleich A., Gelkopf M., Solomon Z. Exposure to terrorism, stress related mental health symptoms, and coping behaviours among a nationally representative sample in Israel. *JAMA*. 2003. № 290. P. 612–620.

3. Cardozo B.L., Vergara A., Agani F., Gotway C.A. Mental Health, Social Functioning, and Attitudes of Kosovar Albanians Following the War in Kosovo. *JAMA*. 2000. № 284(5). P. 569–577.

4. Frésard J.J. The Roots of Behaviour in War: A Survey of the Literature. International Committee of the Red Cross, 2004. 120 p. URL: https://www.icrc.org/en/doc/assets/files/other/icrc_002_0854.pdf (date of access: 10.03. 2023).

5. Mollica R.F., Donelan K., Tor S., Lavelle J., Elias C., Frankel M., Blendon R.J. The effect of trauma and confinement on functional health and mental health status of Cambodians living in Thailand-Cambodia border camps. *JAMA*. 1993 Aug 4. № 270(5). P. 581–586.

6. Mollica R.F., McInnes K., Poole C., Tor S. Dose-effect relationships of trauma to symptoms of depression and post-traumatic stress disorder among Cambodian survivors of mass violence. *The British Journal of Psychiatry*. 1998 Dec. № 173. P. 482–488.

7. Murthy R.S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. № 5(1). P. 25–30.

8. Sarraj E.E., Qouta S. The Palestinian experience. Lopez-Ibor J.J., Christodoulou G., Maj M. *Disasters and mental health*. Chichester: Wiley. 2005. P. 229–238.

9. Scholte W.F. Mental health in war-affected populations : PhD thesis / Faculty of Medicine (AMC-UvA), Universiteit van Amsterdam, 2013. URL: https://pure.uva.nl/ws/files/1663218/146288_thesis.pdf (date of access: 01.04.2023).

10. Scholte W.F., Olff M., Ventevogel P., de Vries G.J., Jansveld E., Cardozo B.L., Crawford C.A. Mental health symptoms following war and repression in eastern Afghanistan. *JAMA*. 2004. Aug 4. № 292(5). P. 585–593.

11. Somasundaram D. Jamunanatha C.S. Psychosocial consequences of war: northern Sri Lankan experience. De Jong J.T.V. M. *Trauma, war and violence: public mental health in socio-cultural context*. New York : Plenum. 2002. P. 205–258.

12. Ukraine-Russia War and Its Impact on Psychology and Mental Health Globally. Volunteer FDIP. 2022. URL: https://www.volunteerfdip.org/ukraine-russia-war-and-its-impact-on-psychology-and-mental-health-globally (date of access: 01.04.2023).

13. World Health Organization. *World health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope*. Geneva : Switzerland; 2001. 178 p.