

ДИНАМІКА ЗМІН ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НАСЕЛЕННЯ НА ПОЧАТКУ ВІЙНИ

DYNAMICS OF CHANGES IN THE EMOTIONAL STATE OF THE POPULATION AT THE BEGINNING OF THE WAR

У статті порушується питання психологічних наслідків війни РФ проти України. Говориться не лише про наслідки для конкретної особистості, а й для населення загалом. Проаналізовано статистику наслідків, які вже сьогодні прийняті ООН та іншими державами світу. Також представлено основні проблемні моменти, які загрожують збереженню нації «українець».

Порушується важлива проблема емоційного стану людей, які перебувають у кризових умовах існування, а саме на території, де проводяться активні бойові дії. Описано й порівняно емоційні стани населення в перший день війни і через 10–14 днів після початку війни. Показано трансформацію людських емоцій за цей короткий період.

За результатами дослідження можна сказати, що найбільш притаманними для населення емоційними станами в перший день війни стали страх/жах; розгубленість; невпевненість; тривога; злість/лють. Найбільш нетиповими станами в перший день війни стали зібраність, цікавість, відчуття відповідальності, гордість.

Найбільш притаманними населенню емоційними станами на 10–14 день війни були страх/жах; розгубленість; тривожність; злість/лють. Найменш характерними стали бажання бути корисними, недовіра, скутість, незадоволеність, безсилля тощо. Визначено, що є відмінності в емоціях, які відчувало населення в 1 день війни та на 10–14 день війни. Так, якщо в 1-й день війни людина відчувала одну-дві емоції, то на 10–14 день війни її емоції або змінилися, або до них приєдналися інші. І людина почала відчувати кілька емоцій водночас. Список емоцій і станів розширився, з'явилися такі емоційні стани, як холоднокровність, зібраність, роздратованість, агресія, емоційна виснаженість, занепокоєння, сором, прийняття, патріотизм, бажання бути корисними, упевненість у своїх силах тощо. Достовірність таких розбіжностей в емоційному стані реєструється й під час статистичної обробки даних.

Ключові слова: війна, пролонгована загроза, емоційний стан, психічний стан, населення, динаміка змін емоційного стану, зона активних бойових дій.

The article raises the question of the psychological consequences of the Russian Federation's war against Ukraine. We are talking not only about the consequences for a specific individual, but also for the population as a whole. The statistics of the consequences, which have already been adopted by the UN and other countries of the world, have been analyzed. Also, the main problematic points that threaten the preservation of the "Ukrainian" nation are presented.

The article raises an important problem of the emotional state of people who are in crisis conditions of existence, namely, in the territory where active hostilities are taking place. The emotional states of the population on the first day of the war and 10–14 days after the start of the war are described and compared. The transformation of human emotions during this short period is shown.

According to the results of the research, it can be said that the most typical emotional states for the population on the first day of the war were: fear/horror; perplexity; uncertainty; anxiety; anger/rage. The most atypical states on the first day of the war were: composure, curiosity, sense of responsibility, pride.

The most typical emotional states for the population on the 10–14th day of the war were: fear/horror; perplexity; anxiety; anger/rage. The least characteristic were: the desire to be useful, mistrust, stiffness, dissatisfaction, powerlessness, etc.

In the article, it is determined that there are differences in the emotions felt by the population on the 1st day of the war and on the 10–14th day of the war. So, if on the 1st day of the war a person felt one or two emotions, then on the 10th–14th day of the war, his emotions either changed or others joined them. And a person began to feel several emotions at the same time. The list of emotions and states expanded, such emotional states appeared as: coolness, composure, irritability, aggression, emotional exhaustion, anxiety, shame, acceptance, patriotism, desire to be useful, self-confidence, etc. The validity of such differences in the emotional state is also recorded during statistical data processing.

Key words: war, prolonged threat, emotional state, mental state, population, dynamics of changes in emotional state, zone of active hostilities.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.31>

Руденко Я.С.

аспірантка навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології
Науково-дослідний центр
Національного університету цивільного захисту України

Актуальність проблеми дослідження.

24 лютого 2022 року в Україні почалася повномасштабна війна. Військове вторгнення росії та окупація східних і південних територій України спричинили катастрофічні наслідки для існування всього живого, включно з людиною.

Організація Об'єднаних Націй оприлюднила свою оцінку впливу війни на людей, яка містить комплексний аналіз впливу російського вторгнення на умови життя, здоров'я, освіту, засоби існування, продовольчу безпеку, соціальну інтеграцію та гендерну рівність тощо. За її оцінкою, 22% домогосподарств витрачають більше ніж чверть свого місячного доходу

на охорону здоров'я, 65% повідомляють про значне зниження доходів, а 44% не можуть дозволити собі предмети першої необхідності [12; 13; 15], що, у свою чергу, призводить до продовольчої незахищеності.

Також ООН відмічає, що 11% людей зовсім не мають доступу до освіти [12].

До цього переліку «незручностей» можна додати екологічну катастрофу, яка спричинена великою кількістю накопичених залишків зброї та снарядів. Зареєстровані випадки використання російськими військовими хімічної зброї, що викликає зміну складу поверхні ґрунту й впливає на родючість землі. Обстріли

й пошкодження дамби впливають на водотоки, змінюються русла та наповнення річок, у результаті чого страждає рослинний і тваринний світ України. Від жаху та стресу тварини гинуть так само, як від вогнепальних поранень.

Зруйнований житловий фонд, пошкоджені комунікації, неможливість дотримання належних санітарно-гігієнічних норм, відсутність технічної та питної води викликають епідеміологічні наслідки й призводять до поширення епідемій.

Сім'ї розділяються, повноцінне подружнє життя для більшості людей відкладається. Стає питання довіри у взаєминах. Сповільнюється формування пар для подальшого планування сімейних взаємин, це призводить до зниження народжуваності. Уже сьогодні можна сказати, що демографічна криза неминуха [12; 13; 15].

На жаль, це не весь перелік наслідків війни, які сьогодні позначаються на фізичному та психоемоційному стані всього живого фонду України. На нашу думку, найбільшим і, можна сказати, сьогодні найбільш прихованим наслідком війни стане порушення ментального здоров'я. Ці наслідки матимуть свої прояви, на жаль, ще не в одному поколінні українців.

У сучасних умовах, у стані війни з агресором, усі українці потребують своєї кваліфікованої допомоги психолога. Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко зазначив: «З кожним днем кількість людей, які відчуватимуть наслідки для свого психічного здоров'я, буде зростати. Навіть на тих, хто зміг витримати перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, тому що звикання до постійного перебування в умовах війни також має негативний вплив на психічне здоров'я. За попередніми прогнозами, на даний момент війни близько 15 млн українців у майбутньому потребуватимуть психологічної підтримки, з них близько 3–4 млн потрібно буде призначати медикаментозне лікування» [13].

Тож можна сказати, що питання психоемоційного стану населення, тим паче населення, яке проживає на території проведення бойових дій, є актуальним питанням сьогодення [2; 3; 7; 10]. Вивчення наслідків порушення ментального здоров'я людини, яка тривалий час проживала в умовах пролонгованої реальної та екзистенціальної загрози, особливості прояву психологічної травми та шляхи її подолання – це актуальні проблеми, які потребують наукових досліджень, уточнень і розробок.

Мета статті – дослідити особливості динаміки емоційного стану особистості на початку війни.

Виклад основного матеріалу. Емоції та їх вплив на особистість людини, її поведінку й вчинки завжди цікавили науковців, це підтверджується значною кількістю досліджень ще з античних часів. Аристотель, Ч. Дарвін, І.П. Павлов, А.Н. Леонтьєв, Л.С. Виготський,

А. Маслоу, К. Ізарт та інші дослідники зробили вагомий внесок у розвиток теорій емоцій і їх уявлення в науковому світі [5; 6; 8; 9; 16; 17]. Але й досі не існує цілісного уявлення про емоції людини, їх властивості й механізми функціонування. Також залишаються недостатньо вивченими питання компенсаторних механізмів впливу емоцій на стан людини, на роботу інших психічних процесів, вищих психічних функцій тощо [4; 14; 19].

Так чи інакше, незважаючи на розбіжності науковців у поглядах на емоції людини, є все таки спільні точки перетину. Сьогодні всі науковці згодні, що ситуації екзистенціальної загрози життю людини викликають у неї певний спектр негативних емоцій, а надалі й негативних психічних станів, що може призводити до розвитку психічних розладів [1; 11; 18]. Це є актуальним особливо сьогодні, коли стресова подія триває довго й немає можливості відновити ресурси. Уже сьогодні можна сказати, що ресурси людського організму починають вигоряти. Зникає бажання до будь-якої діяльності, з'являється апатія, депресивні стани, знижується імунітет, починають загострюватися хронічні захворювання, «прокидаються» хвороби [19].

У сучасних умовах, у стані війни з агресором, усі українці потребують допомоги психолога. Тож першим кроком на цьому довгому шляху допомоги стало вивчення емоційного стану населення на початку війни. У дослідженні психоемоційного стану людини взяли участь 116 осіб. Вікова категорія досліджуваних становить від 17 до 76 років. До групи досліджуваних увійшли мешканці міста Харкова, а також територій, де й досі ведуться активні бойові дії. Дослідження проводилося за допомогою авторського опитувальника, який містив як закриті, так і відкриті запитання, де респондент мав можливість надати особистісні відповіді.

За результатами дослідження можна сказати, що найбільш притаманними для населення емоційними станами в перший день війни стали (див. рис. 1) страх/жах; розгубленість; невпевненість; тривога; злість/лють.

З рис. 1 видно, що майже половина з досліджуваної групи в перший день війни відчувала «страх/жах» (49,88% досліджуваної групи відмітили цей стан у себе). Стан розгубленості зафіксували 23,2% від усієї досліджуваної групи, тож можемо сказати, що ці люди не мали жодного плану дій і не розуміли, що і як їм потрібно робити. Отже, вони так чи інакше вже потребували допомоги ззовні (від іншої людини або служби допомоги).

Невпевненість у собі та своїх діях відчували 20,88% від усієї досліджуваної групи. Стани й емоції «злості/люті» і «тривоги» притаманні для 16,24% досліджуваної нами групи відпо-

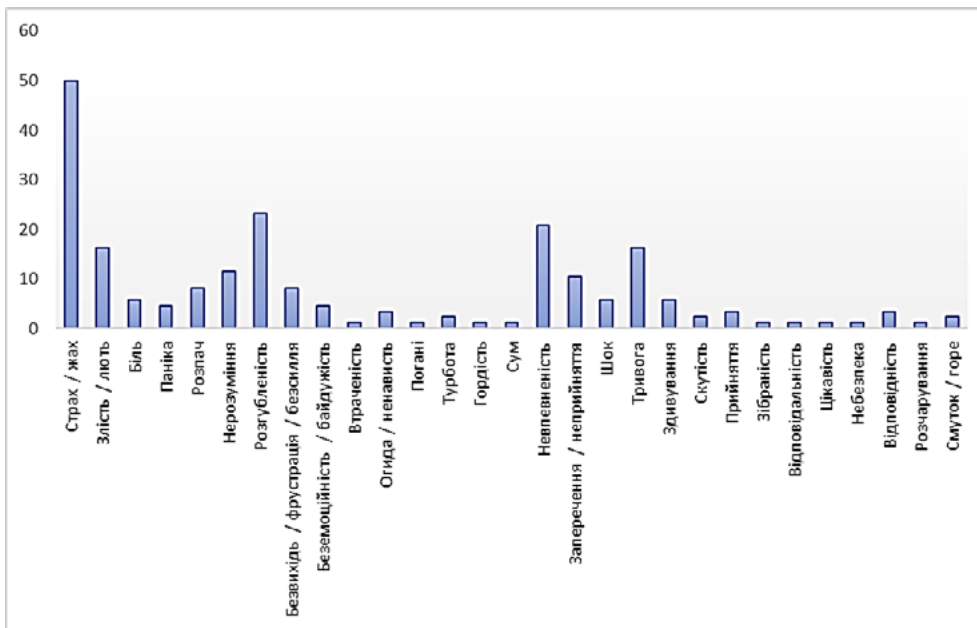


Рис. 1. Спектр емоційних станів людини в перший день війни

відно. Трішки менший відсоток досліджуваних відмітили в себе стан заперечення й неприйняття (11,6% та 10,4% відповідно).

Найбільш нетиповими станами в перший день війни стали зібраність, цікавість, відчуття відповідальності, гордість. Лише по 1,16% досліджуваної групи відмітили ці емоції, почуття і стани в себе в перший день війни.

На рис. 2 представлені результати відповідей досліджуваних щодо їхнього емоційного стану на 10–14 день війни.

З рис. 2 видно, що найбільш притаманними для населення емоційними станами були страх/жах; розгубленість; тривожність; злість/лють.

Страх/жах відчували 48,7% досліджуваної групи. Можна сказати, що війна й бойові дії, які

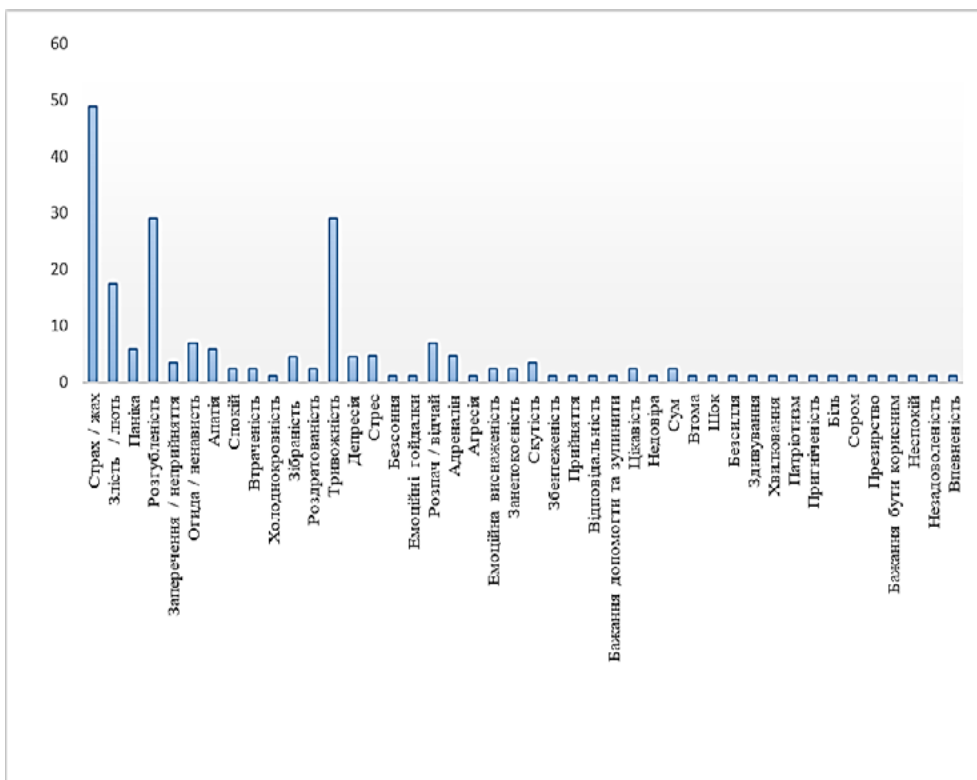


Рис. 2. Спектр емоційних станів людини на 10–14 день війни

Таблиця 1

Відсотковий показник спектру емоційних станів населення в різні періоди на початку війни, у %

№ з/п	Стан	1 день війни, (%)	10–14 день війни, (%)	φ
1.	Страх/жах	49,88	48,72	0,145
2.	Злість/лють	16,24	17,4	0,183
3.	Біль	5,8	1,16	1,736*
4.	Паніка	4,64	5,8	0,358
5.	Розпач	8,12	6,96	0,267
6.	Розгубленість/безпорадність	23,2	29	0,853
7.	Безвихідь/фрустрація/безсилля	8,12	2,32	1,774*
8.	Беземоційність/байдужість	4,64	1,16	1,378
9.	Утраченість	1,16	2,32	0,548
10.	Огида/ненависть	3,48	6,96	1,036
11.	Погані	1,16	3,48	1,021
12.	Гордість	1,16	2,32	0,548
13.	Сум	1,16	2,32	0,548
14.	Невпевненість	20,88	1,16	4,714**
15.	Заперечення/неприйняття	10,44	3,48	1,865*
16.	Шок	5,8	1,16	1,736*
17.	Тривога	16,24	29	1,95*
18.	Здивування	5,8	1,16	1,736*
19.	Скутість	2,32	3,48	0,472
20.	Прийняття дійсності	3,48	1,16	0,358
21.	Зібраність	1,16	4,64	1,378
22.	Відповідальність	1,16	1,16	0
23.	Цікавість	1,16	2,32	0,548
24.	Небезпека	1,16	1,16	0
25.	Відповідність очікуванням	3,48	1,16	1,021
26.	Смуток/горе	2,32	4,64	0,866

Примітки: * p=0,05; ** p=0,01.

проходять неподалік від міст, де знаходиться цивільне населення, є доволі великим стресогенним фактором, бо цей стан став характерним для населення вже на 10–14 днів поспіль. Стан «розгубленість» відмітили 29% досліджуваної групи, також 29% досліджуваних відчували тривожність. Стан «злість/лють» відзначили в себе 17,4% досліджуваної групи.

Найменш характерними станами для населення на 10–14 день війни стали бажання бути корисними, недовіра, скутість, незадоволеність, безсилля тощо.

Порівнюючи результати пережитих емоцій у 1 день війни й на 10–14 день війни, можемо констатувати, що на рисунках 1 і 2 видно, що вони дещо відрізняються. Почуття і стани людей поступово змінюються. Одні емоції замінюються іншими, до них приєднуються нові. Так, якщо в 1-й день війни людина відчувала одну-дві емоції, то пізніше, на 10–14 день війни, її емоції або змінилися, або до них приєдналися інші. І людина почала відчувати кілька емоцій водночас. Список емоцій і станів розширився,

з'явилися такі емоційні стани, як холонокровність, зібраність, роздратованість, агресія, емоційна виснаженість, занепокоєння, сором, прийняття, патріотизм, бажання бути корисними, упевненість у своїх силах тощо.

Достовірні розбіжності в емоційному стані реєструються й під час статистичної обробки отриманих результатів. Обробку даних проводили за допомогою φ-критерію Фішера. Отримані результати представлені в таблиці 1.

З таблиці видно, що за перші 10–14 днів війни значно змінився такий стан у населення, як «невпевненість». До кінця 2 тижня війни він значно знизився, це підтверджується достовірними розбіжностями на рівні значимості при p=0,01 (20,88% досліджуваної групи в 1 день війни й 1,16% досліджуваної групи на 10–14 день війни відповідно). Можна припустити, що люди отримали певний досвід і вже мали вибудований ними алгоритм дій, що й дав змогу відчувати себе більш упевнено.

Також можна стверджувати, що за перші два тижні війни в населення, яке перебувало

в зоні активних бойових дій, значно знизилася відчуття безвиході/фрустрації/безсилля (8,12% проти 2,32%, при $p=0,05$); відчуття болю (5,8% проти 1,16%, при $p=0,05$); заперечення/неприйняття (10,44% проти 3,48%, при $p=0,05$); шоку та здивування (5,8% проти 1,16%, при $p=0,05$ відповідно кожна).

При цьому хочемо зазначити, що рівень стану тривожності в населення значно зріс за 10–14 днів війни (16,24% проти 29%, при $p=0,05$).

Висновки. Результати дослідження показали, які емоції люди відчували в перший день війни та як трансформувалася їхній емоційний стан протягом 10–14 днів під час кризової ситуації війни. Для 1 дня війни притаманними були такі емоційні стани населення: страх/жах; розгубленість; невпевненість; тривога; злість/лють. Протягом 10–14 днів війни вони трішки трансформувалися й розширилися, але все одно найбільш притаманними залишилися страх/жах; розгубленість; тривожність; злість/лють.

На 10–14 день війни список емоцій і станів розширився, з'явилися такі емоційні стани, як холонокровність, зібраність, роздратованість, агресія, емоційна виснаженість, занепокоєння, сором, прийняття, патріотизм, бажання бути корисними, упевненість у своїх силах тощо.

За 10–14 днів війни емоційні стани населення значно змінилися. Так, «невпевненість», відчуття безвиході, заперечення, шоку і здивування знизилися, натомість відчуття тривоги значно зросло.

Страх, жах, лють, злість, розгубленість, тривога, неприйняття й інші емоції є частиною реакції людини на непередбачувані обставини незалежно від того, скільки їй років і який досвід вона пережила. Кожна емоція людини спонукає її на якусь дію. Надалі від дії або бездіяльності людини залежить її життя, пристосування й виживання на планеті.

Згідно дослідженням, у майбутньому можна буде дізнатися, як трансформуються емоції людей під час кризи, через місяць, рік тощо. Як запобігти впливу чи мінімізувати вплив надзвичайної ситуації на емоційний стан людей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кризова психологія / за заг. ред. О.В. Тімченко. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/2069> (дата звернення: 15.08.2023).
2. Деркач А.А. Акмеологія. URL: <http://medbib.in.ua/teoreticheskie-printsipy-pereodizatsii.html> (дата звернення: 19.09.2023).

3. Emotion. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/emotion/> (дата звернення: 16.08.2023).

4. Що таке емоція, почуття і бажання? URL: <https://sokrat.training/1990/> (дата звернення: 08.07.2023).

5. Емоція. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%8F> (дата звернення: 06.07.2023).

6. Емоції: види та значення, прояви, механізм виникнення. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/biolog/26132/> (дата звернення: 20.07.2023).

7. Навички самоконтролю (короткий опис, приклади). URL: http://lt.multycourse.com.ua/ua/print_page/theme/104 (дата звернення: 17.09.2023).

8. Які бувають почуття у людини: їх прояви та класифікація за таблицею емоцій. URL: <https://alexus.com.ua/yaki-buvayut-pochuttya-u-lyudini-%D1%97x-proyavita-klasifikaciya-za-tabliceyu-emocij/> (дата звернення: 28.08.2023).

9. Дарвін Ч. Вирази емоцій у людини і тварин. URL: <http://um.co.ua/13/13-8/13-83322.html> (дата звернення: 01.09.2023).

10. Емоції: значення, особливості, фундаментальні емоції людини. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10086/> (дата звернення: 22.08.2023).

11. Історія розвитку дослідження емоційного інтелекту. URL: <https://www.empatia.pro/istoriya-vynuknennya-ei-ta-empatiji/> (дата звернення: 13.09.2023).

12. Вторгнення РФ в Україну має руйнівні наслідки: ООН про оцінку впливу війни на людей. URL: <https://pon.org.ua/novyny/10457-vtrata-roboty-znyzhennia-rivnia-zhyttia-ta-psykhologichnogo-zdorovia-oon-pro-naslidky-viiny-v-ukraini.html> (дата звернення: 08.08.2023).

13. Ляшко В. Вплив війни на психічне здоров'я – колосальний. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psiichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko> (дата звернення: 12.09.2023).

14. Михайлишин У.Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/36358/3/94-Chapter%20Manuscript-5080-1-10-20210302.pdf> (дата звернення: 12.07.2023).

15. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методологічний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. Київ: Пульсари, 2018. 76 с.

16. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

17. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

18. Психологія життєвої кризи / відповідальний ред. Т.М. Титаренко. Київ: Агропром видав України, 1998. 348 с.

19. Саржевський С.Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги: навчально-методичний посібник для студентів 4 курсу медичних факультетів за спеціальностей «Лікувальна справа» та «Педіатрія». Запоріжжя, 2017. 72 с.