

## НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ ТА НАДІЯ В НАРАТИВАХ УКРАЇНЦІВ НАВЕСНІ 2022 РОКУ

### UNCERTAINTY AND HOPE IN UKRAINIAN NARRATIVES IN SPRING 2022

У статті презентовано нарративний аналіз ставлення українців до хаосу та невизначеності, породжених початком повномасштабного вторгнення в лютому 2022 р. Низька толерантність до невизначеності є фактором ризику в розвитку посттравматичних станів і призводить до складнощів в адаптації до будь-яких змін. Серед стратегій, які використовуються людьми для опанування невизначеності, є раціональні, ірраціональні та проміжні. До ірраціональних стратегій реагування на непередбачуваність відносять опору на надію, віру, переконання. Метою статті було дослідження можливого зв'язку між ставленням до невизначеності та наявністю надії в наративах українців. Зібрані навесні 2022 року історії 169 українців були проаналізовані на наявність згадувань невизначеності та надії. З 22% нарративів, що містили згадки про невизначеність, нейтральне ставлення до неї мали 14% респондентів, а частиною травматичного досвіду невизначеність назвали 7,7% вибірки. Майже в третині нарративів (27,2%) була присутня надія та віра в краще майбутнє. І лише 4,1% описували свій стан як сповнений відчаю та безнадійності. Частотний аналіз виявив зв'язок між нейтральним ставленням до невизначеності та наявністю надії в наративах ( $\chi^2 = 5,6; p < 0,05$ ). Виявлений зв'язок можна трактувати як підтвердження ресурсної функції надії. У період кризи та непередбачуваності надія в обхід раціональних аргументів розширює горизонт бачення майбутнього, дає змогу перескочити за межі невідомості в точку, де бажане майбутнє досягнуто. Перспективами дослідження є включення темпорального виміру в дослідження сприйняття невизначеності в умовах військових дій.

**Ключові слова:** нарративний аналіз, війна в Україні, надія, стратегії раціональності, ставлення до невизначеності.

The article presents a narrative analysis of Ukrainians' attitudes toward the chaos and uncertainty caused by the beginning of the full-scale invasion in February 2022. Low tolerance to uncertainty is a risk factor for the development of post-traumatic stress and leads to difficulties in adapting to any changes. Among the strategies used by people to cope with uncertainty one can describe rational, irrational, and "in-between". Irrational strategies for responding to unpredictability include reliance on hope, faith, and belief. The purpose of the article was to explore the possible connection between attitudes toward uncertainty and the presence of hope in Ukrainians' narratives. Collected in the spring of 2022, the stories of 169 Ukrainians were analyzed for references to uncertainty and hope. Of the 22% of narratives that contained references to uncertainty, 14% of respondents had a neutral attitude toward it, and 7.7% of the sample named uncertainty as part of their traumatic experience. Almost a third of the narratives (27.2%) contained hope and belief in a better future. Only 4.1% described their condition as full of despair and hopelessness. The frequency analysis revealed a connection between a neutral attitude to uncertainty and the presence of hope in the narratives ( $\chi^2=5.6; p<0.05$ ). This relationship can be interpreted as a confirmation of the resource function of hope. In times of crisis and unpredictability, hope, bypassing rational arguments, expands the horizon of vision of the future, allows one to jump beyond the unknown to a point where the desired future has been achieved. Perspectives for the study are in inclusion of the temporal dimension in the study of uncertainty perception in the context of living in war.

**Key words:** narrative analysis, war in Ukraine, hope, strategies of rationality, attitude to uncertainty.

УДК 159.9  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.34>

**Громова Г. М.**

к.психол.н.,  
науковий співробітник  
Інститут соціальної та політичної  
психології Національної академії  
педагогічних наук України

**Вступ.** Вторгнення, яке розпочалося 24 лютого 2022 року, спричинило раптовий крах звичного життя для мільйонів громадян України. Мільйони громадян України були вимушені переїхати як у межах країни, так і за кордон. У перші місяці було окуповано понад 20% території, лише частину з яких вдалося повернути. Такі масштабні події змусили українців зіткнутися з усіма гранями невизначеності, а саме це несподіваність і швидкість мінливої обстановки, неможливість прорахувати ризику й передбачити розвиток подій, відсутність повної картини, інформаційний голод (особливо в людей, які опинилися на окупованих територіях), неможливість спланувати своє життя навіть на день уперед.

**Постановка проблеми.** Центральним аспектом сучасності є думка про те, що світ (і його невизначеності) можна контролювати за допомогою знання, тобто прорахувати.

Упродовж ХХ та на початку ХХІ століття ця впевненість в передбачуваності світу стала все частіше ставитися під сумнів. На початку ХХ ст. квантова фізика легалізувала «незнання як частину знання» [2, 32]. Пізніше на неминучість і розповсюдженість нестабільності, а отже, і невизначеності, у процесі розвитку систем звернув увагу І. В. Пригожин [15]. Н. Талеб, аналізуючи фондовий ринок та управління ризиками, показав, що намагання передбачити події, спираючись на минулий досвід, часто заводять людей у пастку [3]. Канеман і Тверські [18] у своєму дослідженні доказали, що люди часто виносять помилкові судження, навіть намагаючись бути раціональними.

Результати великого пулу досліджень з клінічної психології показали, що низька толерантність до невизначеності, тобто схильність сприймати невідоме більш як загрозу, ніж як можливість, є чинником, який знижує стресо-

стійкість, погіршує адаптивність, сприяє розвитку ПТСР [8, 16], пов'язана з негативними переконаннями й очікуваннями від майбутнього та збільшенням психологічних симптомів у дорослих [7]. У ситуаціях невизначеності люди напружують моделі управління ризиком і невідомістю, спираючись на особистий біографічний нарратив, де життєвий контекст та індивідуальні моделі дій тісно пов'язані між собою [21]. У ситуації кризи та непередбачуваності, якою є війна, особливо в перші її дні та місяці, прогнозування майбутнього стає завданням, що неможливо виконати. А коли перестають працювати звиклі умовно-раціональні стратегії, на допомогу приходять стратегії ірраціональні. До раціональних стратегій управління невизначеністю та ризиками Дж. Зінн [21] відносить зважування усіх за та проти, калькуляцію на підставі відомих даних. Віра (faith), надія (hope) та переконання / вірування (belief) є стратегіями ірраціональними. «Проміжні» (in-between) стратегії спираються на використання довіри, інтуїції або емоцій.

У важкі часи, коли майбутнє здається похмурих, непередбачуваним і непідвладним індивідуальному контролю, нераціональні стратегії, зокрема надія, стають опорою та способом мотивувати і спрямовувати власну активність. Дослідники відмічали як позитивну, так і негативну роль надії у складних життєвих обставинах. З одного боку, надія надає сил і сприяє подоланню обмежень теперішньої ситуації [6, 9], з іншого – спонукає витратити сили в марному очікуванні тоді, коли б краще було прийняти реальність і діяти за наявних обставин [4]. Е. Фром [10] розрізняє активну та пасивну надію. Пасивна надія може зупинити активність. У термінах Е. Фрома це ірраціональна віра, яка є підкоренням чомусь даному, що людина сприймає як істинне без внутрішньої роботи думки та почуттів. Пасивна надія, однак, може бути наслідком не браку залученості, а браку засобів. Така надія може бути останнім ресурсом, який допомагає людям терпіти постійні страждання, сподіваючись, що ситуація зміниться під впливом зовнішніх сил [20], утримує людину від почуття відчаю.

Перші місяці повномасштабного вторгнення зруйнували сталий ритм життя, плани на майбутнє, складений розклад подій. Непередбачуваність і тотальна невизначеність, тривога, страх і розгубленість створили контекст, у якому опора на ірраціональні стратегії була природною реакцією на обставини. Яким для українців виявилось зіткнення з непередбачуваністю та неможливістю спланувати навіть наступний день? Яку роль грала надія в обставинах, сповнених хаосу та невідомості? Для відповіді на ці питання було взято дані з нарративів, зібраних у перші місяці повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році [деталь-

ний опис дослідження й аналіз інших змінних можна подивитися тут: 17]. **Метою** роботи є:

1) дослідити ставлення українців до невизначеності, викликані військовими подіями після 24 лютого 2022 року;

2) дослідити можливий зв'язок між ставленням до невизначеності та наявністю надії в нарративах українців на початку повномасштабного вторгнення 2022 року.

У березні – квітні 2022 року було зібрано 169 нарративів мешканців України, яким було запропоновано відповісти на чотири запитання щодо їх досвіду переживання перших місяців війни 2022 року. Питання були сформульовані таким чином: 1) як війна змінила ваше життя (стосунки, цінності, види активності)? 2) що з пережитого під час війни було/є для вас найбільш травматичним, а що – ресурсним, життєствердним? 3) яким чином ви долали й долаєте негативні наслідки травматичного досвіду? 4) як вплинула війна на ваше бачення майбутнього (свого власного, сім'ї, країни)? [20]. Дані збиралися за допомогою Google-форми, розповсюдженої через соціальні мережі (Facebook, Instagram) і месенджери (Messenger, WhatsApp, Viber). Вибірку становили 132 жінки (78,1%) і 37 чоловіків (21,9%) віком від 19 і до 75 років ( $M = 43,2$ ;  $SD = 12$ ).

У подальшому використовувався дескриптивний та інтерпретативний аналіз нарративів [19] для визначення структурно-змістових характеристик історій. Усі фрагменти нарративів кодувалися за такими темами: згадування невизначеності, наявність надії / мрій / віри або згадування стану відчаю та відсутності надії. Далі дані опрацьовувалися за допомогою методів математичної статистики в програмі SPSS.23.

**Результати.** Майже 22% (37) нарративів містили згадки про невизначеність. У 14% (24) реакція на невизначеність звучала як нейтральна констатація факту: «За таких умов неможливо нічого планувати», «Моє майбутнє стало більш невизначеним, я поки що не можу нічого сказати напевно...», «Я намагаюся жити одним днем... це більше мрія, ніж план», «Невизначеність щодо того, де саме ми будемо, дуже присутня», «...І вже невідомість та невизначеність – норма».

Частина респондентів 7,7% (13) згадувала непередбачуваність як компонент травматичного досвіду: «Найбільше травмувала невизначеність, неможливість прийняти рішення», «Раніше в мене був план. Зараз я не знаю, що буду робити завтра. Постійно в підвищеному стані», «Травмує сам факт війни і повна невизначеність...», «Травмує бути під обстрілом на вулиці, у невідомості і переживати за Батьківщину», «...зміна життя, втрата майбутнього, неможливість планувати щось взагалі, ніколи, нікуди».

Таблиця 2

**Розподіл згадок про відчай у респондентів із різним ставленням до невизначеності**

| Невизначеність | Не має згадки про стан відчаю | Відчай | Усього |
|----------------|-------------------------------|--------|--------|
| Нейтральна     | 23                            | 1      | 24     |
| Травматична    | 12                            | 1      | 13     |
| Всього         | 35                            | 2      | 37     |

Одночасно з невідомістю досить часто в наративах звучала надія на краще, віра в перемогу, незважаючи на те, що дані збиралися в перші місяці повномасштабного вторгнення, коли підстав (реальної допомоги західних партнерів) для таких почуттів ще не було. Так чи інакше згадували про надію, віру в перемогу та мрії 27,2% (46) респондентів: *«Іноді здається, що живеш у суцільному тривалому кошмарі. Но все ж таки є надія на краще майбутнє», «Посадила у відра троянди на балконі. Саджанці я замовляла й оплатила ще в грудні. Мріяла на дачі виростити трояндовий рай. Тепер не можу доїхати до дачі, там ідуть бої. Доглядаю як за малими дітьми і не перестаю мріяти», «Усе моє життя – це рюкзак, вишивання та віра в перемогу ЗСУ», «Дуже хочу і вірю, що Україна буде. І буде нашою», «Боюся за майбутнє своєї країни – боюся, що проти нас можуть застосувати ядерну зброю. Але з'явилася надія, що Україна все ж таки перемає та стане сучасною і розвинутою країною», «Вірю в перемогу України. Наш народ заслуговує на саме найкраще майбутнє!»*

Усього 4,1% (7) респондентів описували свій стан як безнадійний, апатичний, сповнений відчаю: *«Повна апатія до якоїсь корисної та розвиваючої діяльності. Нащо працювати над чимось, коли тебе раптово може вбити ракета і зруйнувати все, що в тебе є?», «Коли накриває відчай і сум, що далі буде тільки гірше, займаюся механічною роботою, наприклад прибираю. Коли вже зовсім погано – плачу», «Якщо мені не повернуть моє минуле життя, я не хочу жити. Не бачу майбутнього в нових умовах».*

Наступним кроком ми проаналізували частоти згадування надії (табл. 1) та відчаю (табл. 2) у респондентів із різним типом ставлення до невизначеності.

Таблиця 1

**Розподіл згадок про надію у респондентів із різним ставленням до невизначеності**

| Невизначеність | Не має згадки про надію | Надія присутня | Усього |
|----------------|-------------------------|----------------|--------|
| Нейтральна     | 13                      | 11             | 24     |
| Травматична    | 12                      | 1              | 13     |
| Всього         | 25                      | 12             | 37     |

Виявлено значущий зв'язок у частотному розподілі типів згадування невизначеності та наявності надії в наративах ( $\chi^2 = 5,6; p < 0,05$ ).

Як бачимо, мала кількість наративів, де б згадувався стан безнадійності, не дала змоги виявити значущий зв'язок між ставленням до невизначеності та відчаєм ( $\chi^2 = 0,2; p > 0,05$ ).

**Аналіз і висновки.** За емоційним забарвленням у згадуваннях невизначеності в перші місяці повномасштабного вторгнення було виявлено два типи ставлення до невизначеності: нейтральне і травматичне. Нейтральне згадування невизначеності можна трактувати двояко: як прояв прийняття невизначеності або як певну захисну дисоціативну реакцію, блокування доступу до емоцій. Оскільки опитування було заочним і не було інтерв'ю з респондентами, уточнити це не вдалося. Але можна припустити, що в респондентів, у чиїх наративах одночасно з наявністю нейтрального згадування невизначеності присутня надія, було якщо не прийняття невідомості та непередбачуваності, то принаймні ресурс для подолання частини тривоги щодо майбутнього. На це вказує виявлений статистично значущий зв'язок між частотами розподілу наявності надії та нейтральнотою згадування невизначеності в наративах.

На наявність дисоціативної реакції може натякати звужене сприйняття часу, опис відчуття, що «час зупинився», який також був пов'язаний із песимістичним поглядом на майбутнє [1]. Оскільки звужене сприйняття часу характерно для людини у стресовому стані, коли потрібно зосередитися на виживанні, часто і емоційне проживання подій психікою автоматично «відкладається» на більш спокійний період. У такі часи відбувається мобілізація організму і вмикається природний механізм дисоціації, який дає змогу швидко зреагувати на обставини правильними діями, а міркування і переживання відкласти на момент досягнення безпеки, що за помірного рівня прояву є адаптивною реакцією на травматичні події [11, 12].

Виявлений зв'язок нейтрального типу згадування невизначеності з наявністю надії узгоджується з висновками [14] про те, що брак ресурсів спонукає мобілізувати надію, яка замінює планування в часи непередбачуваності майбутнього. Відомо, що низька толерантність до невизначеності сприяє більш тривожній реакції на несподіванки та пов'язана з коротшими строками планування у форс-мажорних обставинах [13], надія розширює горизонт бачення майбутнього, дає змогу перескочити за межі невідомості в точку, де «все вже добре».

Можемо додати, що активізуюча та ресурсна функція надії працює на першому етапі кризи. Якщо ситуація є важкою довгий час, власне, що ми і маємо з тривалими бойовими діями,

має сенс очікувати проходження всіх трьох фаз «надієтворення» [4]. Спочатку в українців були наївні безпосередні надії (зараз Захід нам допоможе, «закрие небо», вижене Росію з ООН та інших міжнародних інституцій). На другому етапі приходить розчарування, навіть відчай, які є протилежним полюсом цього емоційно-сміслового континууму. Надії стають більш усвідомленими, як і розуміння власних обмежень у здатності їх реалізувати, відчувається реальність зовнішніх перешкод. Третій етап – це вихід за межі первинного сприйняття, більш об'єктивний погляд на ситуацію, здатність поміркувати над нею.

Ця теза потребує подальших досліджень, але схоже, українці наприкінці другого року війни підходять (а може, вже й пройшли) до другої фази в динаміці переживання надії. Повільний наступ, що не реалізував «радужні» надії, хронічна втома від постійної небезпеки та невизначеності, «жорстка» реальність, що примушує із собою рахуватися, створили підґрунтя для розчарування. З іншого боку, якщо надія «не абстрактно-ілюзорна, а конкретно-буттєва, заземлена і вистраждана» [4, с. 24], вона стає джерелом життєтворчості й першим етапом формування оновленої реальістичної життєвої цілі.

Перспективами подальших досліджень бачимо включення в аналіз темпорального виміру сприйняття невизначеності: вивчення взаємозв'язків між валентністю майбутнього та ставленням до невизначеності, між наявністю надії та рівнем осмислення часу життя в умовах непередбачуваності, викликаного військовим станом, що триває.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Громова Г. М., Титаренко Т. М. Валентність майбутнього у нарративах українців на початку війни. Українська психологія. XXI століття. Початок (Дні української психології в Берліні) : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю 27–28 квітня 2023 року / за ред. В. Г. Панка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 613 с. С. 380–384. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>.
2. Капра Ф. Дао фізики. Дослідження паралелей між сучасною фізикою та східною філософією. КМ-БУКС, 2023. 384 с.
3. Талеб Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті. Наш формат, 2021. 392 с.
4. Титаренко Т. М. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2005. 336 с.
5. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
6. Bloch E. The principle of hope. Cambridge, MA : MIT Press, 1986.
7. Batigün A.D. & Ertürk İ.Ş. COVID-19 associated psychological symptoms in Turkish population: A path model. *Current Psychology*, 2021. № 42(3). P. 2436–2447. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02026-6>.
8. Carleton R.N., Norton M.A.P.J., & Asmundson G.J.G. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 2007. № 21 (1). P. 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>.
9. Ehrenreich B. Smile or die: How positive thinking fooled america and the world. London : Granta, 2009.
10. Fromm E. The revolution of hope: Toward a Humanized Technology. Open Road Media, 2023.
11. Greene T. Do acute dissociation reactions predict subsequent posttraumatic stress and growth? A prospective experience sampling method study. *Journal of Anxiety Disorders*, 2008. № 57. P. 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.05.008>.
12. Horowitz M.J. Stress-response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders. *Psychiatric Services*, 1986. № 37 (3). P. 241–249.
13. Hromova H. Intolerance of Uncertainty – Related Aspects of Planning for the Future During the Pandemic. *Journal of Education Culture and Society*, 2022. № 13 (1). P. 257–269. <https://doi.org/10.15503/jecs2022.1.257.269>.
14. Peou C. & Zinn J.O. Cambodian youth managing expectations and uncertainties of the life course – a typology of biographical management. *Journal of Youth Studies*, 2015. № 18 (6). P. 726–742. <https://doi.org/10.1080/13676261.2014.992328>.
15. Prigogine I. & Stengers I. The end of certainty. Simon and Schuster, 1997.
16. Satici B., Saricali M., Satici S.A., & Griffiths M.D. Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2020. № 20 (5). P. 2731–2742. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>.
17. Tetiana Tytarenko, Vadym Vasiutynskyi, Iryna Hubeladze, Svitlana Chunikhina & Hanna Hromova. War-Related Life-Making Landscapes: Ukrainian Context, *Journal of Loss and Trauma*, 2023. № 29 (2). P. 154–178. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219>.
18. Tversky A. & Kahneman, D. Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. *Science*, 1974. № 185 (4157). P. 1124–1131. <https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124>.
19. Zięba M., Wiecheć K., Biegańska-Banaś J., & Mieleśczenko-Kowszewicz W. Coexistence of Post-traumatic Growth and Post-traumatic Depreciation in the Aftermath of Trauma: Qualitative and Quantitative Narrative Analysis. *Frontiers in Psychology*, 2019. № 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00687>.
20. Zinn J.O. In-between' and other reasonable ways to deal with risk and uncertainty: A review article. *Health, Risk & Society*, 2016. № 18 (7–8). P. 348–366. <https://doi.org/10.1080/13698575.2016.1269879>.
21. Zinn J.O. Heading into the unknown: Everyday strategies for managing risk and uncertainty. *Health, Risk & Society*, 2008. № 10 (5). P. 439–450. <https://doi.org/10.1080/13698570802380891>.