МОЛОДЬ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ

THE YOUTH OF UKRAINE IN THE CONDITIONS OF FULL-SCALE WAR: PSYCHOLOGICAL STATE AND LIFE STRATEGIES

УДК 316.6-053.6:159.922] «364»
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.55

Черьомухіна О.К.
запрошений дослідник у Школі права та державного управління,
Дублінський міський університет,
Київський міжнародний інститут соціології

Федоренко Н.І.
к.соціол.н.,
доцент кафедри соціології
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

Стаття присвячена висвітленню впливу повномасштабної війни на молодь України, а саме аналізу психологічного стану української молоді, життєвим стратегіям, міграційним планам, волонтерській діяльності молоді та баченню власної самореалізації в життєвому та кар'єрному плані. У воєнний час у молодих людей спостерігаються гострі емоційні реакції на те, що відбувається, автори наголошують, що формування та розвиток стресостійкості стає для молодих людей найважливішим завданням сьогодення. Для цього молодим людям потрібно допомагати формувати нові адаптаційні компетенції: здатність адекватно оцінювати ситуацію, уміння знаходити рішення в надзвичайних ситуаціях, навички вмотивованості, самоконтролю тощо. Формування емоційної стійкості допоможе молоді швидше справлятися з негативним досвідом, переживаннями та допоможе швидше адаптуватися до нових реалій і сприймати труднощі як тимчасові. У роботі авторами зроблений вторинний аналіз даних соціологічних досліджень, проведених компанією "Kantar", аналітичним центром "Cedos" і дослідницькою агенцією "Info Sapiens" щодо думок і ставлення молоді до різноманітних аспектів впливу війни: невизначеності майбутнього, важкості будувати власні плани, міграційних настроїв і власного бачення самореалізації в період війни. У роботі запропоновані практичні рекомендації щодо можливостей залучення української молоді до процесу відновлення України та сприяння адаптації її до нових викликів воєнного часу. У статті прописані шляхи покращення взаємодії держави та молоді, а саме створення сприятливих умов для молоді щодо стимулювання роботодавців та вирішення проблем працевлаштування молоді, створення програм оплачуваного стажування та професійного менторства з можливістю подальшого працевлаштування, спрощення системи кредитування й оподаткування молодіжного бізнесу та створення різноманітних державних програм щодо підтримки української молоді.

Ключові слова: *молодь, повномасштабна війна, психологічний стан, життєві плани, адаптаційні стратегії, кар'єрні можливості, волонтерство, міграційні настрої.*

The article is devoted to the coverage of the impact of the full-scale war on the youth of Ukraine, namely the analysis of the psychological state of Ukrainian youth, life strategies, migration plans, youth volunteer activities and the vision of their own self-realization in terms of life and career. In wartime, young people have acute emotional reactions to what is happening, the authors emphasize that the formation and development of stress resistance is becoming the most important task for young people today. For this, young people need to be helped to form new adaptive competencies: the ability to adequately assess the situation, the ability to find solutions in emergency situations, motivational skills, self-control, and others. The formation of emotional stability will help young people to deal with negative experiences and emotions more quickly, and will help them to adapt to new realities and perceive difficulties as temporary. In this work, the authors made a secondary analysis of sociological research data conducted by the Kantar company, the Cedos analytical center and the Info Sapiens research agency regarding the opinions and attitudes of young people towards various aspects of the impact of the war, such as the uncertainty of the future, the difficulty of making one's own plans, migration attitudes and own vision of self-realization during the war. The paper offers practical recommendations on the possibilities of involving Ukrainian youth in the process of rebuilding Ukraine and facilitating its adaptation to the new challenges of wartime. The article describes ways to improve the interaction between the state and youth, namely, the creation of favorable conditions for youth in terms of stimulating employers and solving youth employment problems, creating programs for paid internships and professional mentoring with the possibility of further employment, simplifying the system of lending and taxation of youth business, and creating various state programs regarding the support of Ukrainian youth.

Key words: *youth, full-scale war, psychological state, life plans, adaptation strategies, career opportunities, volunteering, migration attitudes.*

Під впливом геополітичних турбуленцій військово часу молодь стає вразливою групою, що стала свідком і учасником подій, які творять історію країни та залишають невиліковні сліди у психічному здоров'ї та планах молодого покоління. В умовах війни зростає чинник невизначеності, що має суттєвий вплив на формування життєвих стратегій молоді. На відміну від мирного часу, коли особистість може планувати своє майбутнє, вибудовувати близькі та далекі перспективи, під час війни молоді люди вимушені вибудовувати нові адаптаційні життєві плани для того, щоб вижити в цей непростий час.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Життєвими планами молодих людей цікавилась ціла низка українських соціологів: А. Бова, В. Баранівський, Ю. Заблоцька, В. Кривошеїн, А. Беленок, В. Ніколенко. Вплив війни та воєнного стану на психіку молодих людей досліджували зарубіжні вчені: G. Miller, T. Wyatt, R. Murthy, A. Yon, S. Betancourt, вітчизняні науковці: Л. Карамушка, О. Кокун, Л. Опанасенко, О. Стахов, Н. Агаєв, І. Мартиненко. Життєві стратегії адаптації та виживання особистості досліджували такі вчені, як Н. Наумова, Н. Давидова, Т. Заславська, Ю. Левада.

Метою наукової статті є вторинний аналіз соціологічних досліджень щодо впливу повномасштабної війни на психологічний стан, формування життєвих стратегій молоді, оцінка їхніх міграційних настроїв і виявлення сучасних тенденцій кар'єрного спрямування молодих людей.

Війна завжди несе руйнацію не лише військових і цивільних об'єктів, а й звичайного життя людини, її життєвих планів через стрес. Як психологічне напруження стрес є відповіддю організму на екстремальні умови, надзвичайні ситуації, спричинені війною. Г. Сельє вивів три стадії розвитку стресу [1]:

1) тривога, що включає в себе фази шоку та протишоку, що дозволяє індивіду мобілізувати свої сили з метою боротьби або втечі від небезпеки;

2) адаптація, де зростає стійкість особистості до випробувань і негативних чинників;

3) виснаження, що включає розлад механізмів саморегуляції.

Під час такого психологічного потрясіння, як війна, неможливо уникнути стресів, які обов'язково впливатимуть на психічне здоров'я. Найбільшими потрясіннями для української молоді стали: бомбардування й обстріли; комендантська година й обмеження воєнного часу; сирени; різноманітні диверсійні дії та теракти; руйнування житлових будинків; інформація про полонених, масове насилля, тортури, втрати; необхідність практично постійно перебувати в бомбосховищі.

За соціологічним дослідженням «Вплив війни на молодь України», що провела соціологічна компанія "Info Sapiens" у жовтні 2022 р. – січні 2023 р., втрати через війну пережили 82% молодих людей. Серед найбільш поширених втрат унаслідок війни були названі: по-перше, зниження або втрата доходу (36%); по-друге, погіршення психічного здоров'я (28%). Молоді люди також визнали, що пережили розрив стосунків, а також розлуку зі своєю сім'єю (18%); смерть друзів або членів сім'ї (14%); пошкодження житла (6%); вони або члени їхньої сім'ї отримали травми, пов'язані з воєнними діями (6%). 27% молоді турбують питання фізичної безпеки, що стосується їхньої власної безпеки або безпеки членів їхньої сім'ї, що пов'язано із жорстокістю з боку агресора, спрямованою проти мирного населення, а також ракетними обстрілами [2].

Згідно з результатами іншого всеукраїнського соціологічного дослідження 2023 р. «Підлітки та їхнє життя», яке було проведено компанією "Kantar" [3], станом на березень 2023 р. війна хвилює молодь найбільше (73%). Порівняно із життям у пандемію, життя зазнало більших змін протягом війни, про це говорять 87%. Найбільшою зміною у зв'язку з війною 38% називають страх за життя, здоров'я (своє, близьких), на другому місці – невизначеність майбутнього (12%), на третьому – переїзд друзів в інші країни/міста та відсутність світла/інтернету/зв'язку.

У 2022 р., порівняно із 2021 р., частка молоді, яка виражає занепокоєння стосовно свого психічного здоров'я, збільшилась удвічі (22,0% проти 11,0% відповідно). Насправді проблема психічного здоров'я може бути недооцінена через те, що багато молодих людей соромляться її визнавати або взагалі не сприймають серйозно. Нині складно говорити про наслідки повномасштабного російського вторгнення, які можуть проявлятися у своїй довгостроковій перспективі. Тому для української молоді важливо розпочати активно дбати про своє психічне здоров'я. Держава вже нині вживає важливих заходів для забезпечення системної підтримки психічного здоров'я населення. Одним із таких заходів є Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка була розроблена за ініціативою першої леді та спрямована на ліквідацію та запобігання психологічним бар'єрам і порушенням психічного здоров'я населення України, спричиненим наслідками війни. Окрім того, у рамках Національної програми психічного здоров'я було презентовано Дорожню карту із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни, яка є унікальним документом, спільною розробкою органів державної влади, неурядових і експертних організацій, міжнародних партнерів. Цей стратегічний документ визначає пріоритети, спрямовані на задоволення потреб населення України у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що ґрунтуються на найновіших досягненнях, поточних розробках і узгоджуються з міжнародною доказовою базою, експертним рекомендаціями щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації [4].

Переживання щодо здоров'я однаково притаманні й молоді, яка залишається в Україні, і українській молоді, яка зараз проживає за кордоном. Водночас молодь, яка виїхала за кордон, значно частіше стикається із проблемами психологічного здоров'я, відсутності грошей, відсутності можливості самореалізації, а також неможливості працевлаштуватися або втрати актуальності їхньої професії. Ці проблеми, імовірно, зумовлені виїздом за кордон і необхідністю адаптуватися до нових умов життя, інтегруватися в соціум іншої країни. Можна припустити, що за меншої вираженості матеріальних потреб (з електроенергією, безпекою, грошима) порівняно з молоддю в Україні для молоді за кордоном на перший план виходять складні питання інтеграції, які впливають негативно на їхнє психологічне здоров'я, самореалізацію, спілкування. Результати досліджень

це підтверджують. Так, для української молоді, що виїхала за кордон, основними проблемами, які турбують її найбільше нині, є: психічне здоров'я (поганий настрій, пригніченість, депресія, тривога) – 54%; здоров'я (своє та близьких) – 47%; відсутність можливості самореалізації, саморозвитку – 33%; відсутність друзів, труднощі у спілкуванні з оточенням – 27% [2].

У воєнний час у молодих людей спостерігаються гострі емоційні реакції на те, що відбувається, надмірне збудження, страх, перепади настрою, істерики тощо. У молоді, що перебуває далеко від бойових дій, формується почуття провини. Молодь намагається триматися. За даними опитування «Підлітки та їхнє життя» [3], для підлітків бути стійкими зараз – це: бути сильними, витривалими (14%), бути психологічно, морально витривалими (14%), вірити в себе, бути впевненими в собі (14%), не падати духом (14%), не панікувати, зберігати спокій (12%). У цій складній ситуації формування емоційної стійкості молоді вкрай необхідне. Це не тільки допоможе молодим людям швидше справлятися з негативним досвідом, переживаннями, а й навчить їх швидше адаптуватися до нових реалій і сприймати труднощі як тимчасові. Розвиток емоційної стійкості тісно пов'язаний з роботою молоді над своїми життєвими планами та стратегіями: плануванням і організацією свого життя та досягненням життєвої мети; урахуванням досвіду виживання минулих поколінь в умовах війни; створенням власного досвіду подолання труднощів. Для прискорення адаптації молоді до сучасних реалій молодим людям потрібно допомагати формувати нові адаптаційні компетенції: здатність адекватно оцінювати ситуацію, уміння знаходити рішення в надзвичайних життєвих ситуаціях, навички вмотивованості, самоконтролю тощо. У цю роботу повинні включитися не тільки державні установи, а й освітні заклади.

У цей складний час вивчення життєвих планів і адаптаційних стратегій молоді стає актуальною темою досліджень. Життєві стратегії є складним і динамічним явищем людського життя, вони відображають майбутній життєвий шлях особистості та засоби його реалізації, здатність планувати та змінювати власне життя, спрямовують поведінку особистості протягом життя. Дослідження життєвих стратегій молоді є актуальним як для аналізу соціальних характеристик молоді, так і для вивчення перспектив розвитку сучасної України.

За всеукраїнським соціологічним дослідженням «Підлітки та їхнє життя» [3], приблизно половина молоді зазнала впливу на бачення власного майбутнього, а для більшості стало складно будувати плани. Для 87% з війною стало важко щось планувати на довгий період, для 47% молодих людей війна змінила їхнє бачення власного майбутнього. Натомість 67% знають, ким хочуть стати в майбутньому. Згідно з вищезазначеним дослідженням, та молодь, що залишається в Україні, свідомо робить цей вибір. Навіть та частка молоді, яка планує поїхати за кордон на навчання через складну ситуацію в Україні, заявляє про готовність повернутись в Україну.

Щодо міграційних планів молоді, за даними дослідження «Вплив війни на молодь України» [2], частка молодих людей, які не планують виїжджати зі свого населеного пункту, зросла із 48 до 66% у 2022 р. Це може пояснюватись поверненням частини молоді з-за кордону або інших населених пунктів (таких 16%). Можна припусти, частина з них розчарувалась у міграції й ухвалила рішення лишатись у своєму населеному пункті. Також це може пояснюватись посиленням патріотичних настроїв і соціальної згуртованості. За віковими групами можна спостерігати таку тенденцію: чим молодша людина, тим більше вона хоче виїхати з того населеного пункту, де проживає; цей показник зменшується в більш старших групах. Учасники фокус-груп у дослідженні Info Sapiens, які не планують виїжджати з України через війну, назвали такі причини свого рішення: брак коштів, необхідність вивчати мову іншої країни, небажання залишати свою поточну роботу, небажання проживати будь-де, окрім України, а також острах через складність знайти лікарів-спеціалістів за кордоном, які б могли наглядати за їхнім станом здоров'я. Натомість молоді люди, які розглядають виїзд за кордон, пояснили своє рішення причиною відключення електроенергії , що ускладнює роботу та життя українців. Серед інших причин назвали можливий повторний наступ військ РФ на Україну. Ті учасники фокус-груп, що планують повертатися після закінчення війни, говорили, що можливими мотивами поверненням буде спокійна ситуація у країні.

Згідно з даними соціологічного дослідження від UReport [6], опитування було проведено в липні 2023 р., життєві плани молоді стосовно їхніх перспектив професійного та кар'єрного розвитку мають такі особливості. Щодо навчання та кар'єрного спрямування респонденти шукають інформацію та підтримку більш за все для розуміння своїх навичок та інтересів (27%). Це говорить про те, що молодь бажає бути більш самосвідомою та застосувати свої сили для кар'єрного спрямування. Також важливою метою для молоді є пошук інформації про різні професії та можливості (20%). Вони шукають інформацію про те, які професії доступні та як вони можуть відповідати наявним інтересам і запитам. Значна частина респондентів шукає інформацію про можливості для отримання робочого досвіду (13%). Це може вказувати

на бажання молоді отримати практичний досвід в обраній галузі. Деякі респонденти мали інтерес до інформації про можливості самозайнятості та створення власного бізнесу (8%), що може вказувати на бажання розвивати власні підприємницькі навички. Частина респондентів висловили бажання мати можливість відвідувати компанію та мати постійну комунікацію, співбесіди та кар'єрні розмови із представниками бізнесу (14%). Вірогідно, це пов'язано з бажанням отримання інсайтів і порад щодо обрання кар'єрного шляху. Деякі респонденти проявили інтерес до тренінгів із життєвих навичок і управління кар'єрою (12%), що вказує на бажання молодих людей розвивати навички для досягнення успіху в кар'єрі. Також респонденти висловлюють бажання отримати консультації щодо своїх навичок, досвіду й амбіцій (10%). Така активність може бути корисною для розвитку особистого плану кар'єрного росту.

За результатами дослідження «Вплив війни на молодь України» [2], бачення професійного розвитку перспективних і привабливих професій у плані життєвого успіху залишається у 2023 р. незмінними – бізнес і підприємство й ІТ. На третьому місці професій, що забезпечують успіх, військовики (23%). Також нині все більше молодих людей уважають привабливою сферу торгівлі: 16% у 2023 р. проти 11% у 2021 р. Водночас молоді люди зазначають професії будівельників(-ць), архітекторів(-ок), інженерів(-ок), медичних працівників(-ць) та інші соціально важливі професії як такі, що, на їхню думку, будуть дуже актуальними та потрібними під час та після закінчення війни. Також респонденти згадували спеціалістів(-ок) із психічного здоров'я, аргументували тим, що багато людей потребуватимуть профільної допомоги. На питання «Чого найбільше ви хотіли б досягти в житті?» 56% респондентів відповіли: «Зробити кар'єру», 42% обрали «Стати кваліфікованим спеціалістом».

Після початку повномасштабного вторгнення збільшилась кількість молоді, яка долучилась до волонтерства. За даними дослідження «Вплив війни на молодь України» [2], третина приєдналась до волонтерського руху в умовах повномасштабного вторгнення, ще 13%, які були волонтерами у 2021 р., так і продовжили це робити у 2022 р. Якщо порівняти ситуацію до початку та після початку війни, проявляється найпомітніша зміна – це зростання частки свідомої молоді, яка включилась у волонтерський рух. У 2021 р. частка молоді, яка вперше долучилась до волонтерства протягом останніх 12 місяців, становила 6%, то у 2022 р. їх уже було 30%.

Найбільше молодих людей збирали кошти для ЗСУ або прагнуть долучитися до цієї діяльності в майбутньому. Поширеною допомогою у волонтерстві від молоді є збір коштів і організація та збір гуманітарної допомоги, а також фізична допомога на місцях, допомога військовим, біженцям, ВПО. Щодо мотивів до волонтерства, є бажання допомогти конкретним людям (34%), принесення користі суспільству (32%), також прагнення долучитися до спільної справи (27%). Згідно з даними дослідження «Підлітки та їхнє життя» [3], 43% підлітків уже долучалися до волонтерської діяльності під час повномасштабної війни, з них половина збирали кошти на ЗСУ (49%), 35% плели маскувальні сітки, допомагали дітям одягом, іграшками (28%), допомагали пакувати допомогу (27%), готували та роздавали їжу (20%).

Висновки. У підсумку можна відзначити, що війна вплинула на молодь із різних сторін. Молоді люди зрозуміли, що психічне здоров'я – це не менш важлива складова частина їхнього загального благополуччя, ніж фізичне здоров'я. В умовах воєнного стану стрес, тривога, психологічні травми можуть мати серйозні наслідки для майбутнього молодої людини. Розуміння цього спрямовує молодь уважно ставитися до власних емоцій і визнавати потребу не тільки у психосоціальній підтримці, а й формуванні нових адаптаційних компетенцій, як-от здатність адекватно оцінювати ситуацію, уміння знаходити рішення в надзвичайних життєвих ситуаціях, навички вмотивованості, самоконтролю тощо.

Молоді люди почали все більше відчувати себе стурбованими за своє фізичне та психічне здоров'я, за брак коштів і за дефіцит можливостей для працевлаштуватися та самореалізації, тому державній владі необхідно розробляти програми відновлення країни та підтримки молоді, звертати особливу увагу на освітньо-економічні ініціативи та модернізацію сфери охорони здоров'я. Загалом, можна побачити, що в молоді відбувається переоцінка цінності життя. Молоді люди стали більше цінувати кожну хвилину життя, стали швидше визначатися з тим, ким хочуть стати та що прагнуть робити в майбутньому.

Натепер молодь налаштована патріотично, більшість хоче залишитися жити в Україні. Більшість тих, хто виїхав чи планують виїхати за кордон, планують повернутись до України. Найважливішим завданням для держави буде розроблення програми повернення молоді у країну. Ця програма може включати такі напрями:

– забезпечення базових потреб (відбудова житла й інфраструктури, доступ до якісної освіти та медицини, створення робочих місць, високий рівень зарплат);

– інформаційно-комунікативна робота (ведення ефективної комунікації з українцями за кордоном і країнами-реципієнтами);

– упровадження стимулів (грантові програми, допомога за працевлаштуванням, компенсація витрат на повернення, доступ до житла).

Нині ми бачимо зростання громадської активності молоді, тому зараз дуже актуально почати залучення молодих людей до процесу відбудови країни. Щодо інструментів донесення інформації до молоді, варто використати ті соціальні мережі, що є найбільш популярними в колі підлітків: за опитуванням Cedos, це Telegram (73%), YouTube (54%) та Instagram (47%) [3]. Зважаючи на це, зацікавленим сторонам у вирішенні проблеми молодіжної політики, органам влади, молодіжним організаціям варто використовувати не тільки офіційний канал комунікації (наприклад, сайт), а й співпрацювати із соціальними мережами, що є популярними в молоді.

Більшість молоді хвилює також питання відсутності можливостей для самореалізації та неможливість працевлаштуватися. Зважаючи на це, необхідно розробляти програми зі сприяння поверненню молоді на ринок праці та її професійному розвитку, як-от: підтримка в пошуку нової роботи або у відкритті власної справи, допомога з перекваліфікацією, особливо для тих, хто втратив роботу через вимушену міграцію всередині країни. Щодо форматів підтримки, то це може бути: стимулювання роботодавців працевлаштовувати молодь; створення інфраструктури консультування молодих підприємців із юридичних, економічних, податкових питань; спрощення умов кредитування молодіжного бізнесу; розроблення програм професійного менторства та стажування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Радченко О. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. URL: https://health-ua.com/article/71356-teoriya-stresu-taflosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin (дата звернення: 20.12.2023).

2. Дослідження «Вплив війни на молодь в Україні». *Громадська організація «Центр дослідження суспільства» (Cedos) :* сайт. URL: https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-namolod-v-ukrayini/ (дата звернення: 06.01.2024).

3. Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої, цінності, майбутнє. Березень 2023. URL: doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf (dobrodiy.club) (дата звернення: 06.01.2024).

4. Пеша І., Андріученко Т. Збереженні психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. URL: http://srso.udpu.edu.ua/article/view/291876 (дата звернення: 06.01.2024).

5. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. URL: https://lib.iitta.gov.ua/732806/1/457-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-1291-1-10-20221109.pdf (дата звернення: 05.01.2024).

6. Дослідження U-Report «Кар'єрне зростання». URL: https://ukraine.ureport.in/opinion/6482/ (дата звернення: 07.01.2024).