ДИНАМІКА ПРАГНЕННЯ ДО СЕНСУ СЕРЕД УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

THE DYNAMICS OF DESIRE FOR MEANING AMONG UKRAINIANS DURING A FULL-SCALE WAR

УДК 159.942:141
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.33

Самара О.Є.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Коваленко О.І.
магістр психології, психолог

Досліджені прагнення до сенсу та загальний психологічний стан цивільних, що не змінювали місце проживання з початком війни в Україні. Прагнення до сенсу розглядається, як процес активного пошуку сенсу у своєму житті або в конкретних ситуаціях.
Війна є складним явищем, яке випробовує основні цінності та сенси, змушуючи людей переосмислювати своє місце у світі, шукати нові мотиваційні сили. Воєнний час підвищує вразливість цивільного населення до травматичних подій. Тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад є найбільш поширеними проблемами психічного здоров'я, про які повідомлялося серед населення, яке постраждало від війни. Спираючись на психологічні ознаки, що виділяють автори, нами для дослідження були відібрані наступні психологічні характеристики з метою вивчити їх зв'язок з прагненням до сенсу: загальний психологічний стан, рівень тривоги і депресії.
Наводяться результати емпіричного дослідження прагнення до сенсу, та його зв'язок з виділеними характеристиками. Згідно з результатами дослідження в липні 2022 року 75% опитаних показали високий рівень наявності та пошуку сенсу, в липні 2024 року лише 50% опитаних показали високий рівень наявності сенсу і пошуку сенсу. В 2022 році прагнення до сенсу було вищим у людей з високим ІЖЗ, і нижчим у людей з підвищеним рівнем тривоги та депресії. На сьогоднішній день, у 2024 році, прагнення до сенсу вище у людей с нижчим ІЖЗ, та вищим рівнем тривоги і депресії, що підтверджує основні положення логотеорії. Високі показники тривоги і депресії можуть бути як передвісниками можливого потрапляння в екзистенційний вакуум, так і вказувати на те, що людина вже знаходиться в ньому. На основі отриманих даних наводяться рекомендації по роботі психолога з цивільними українцями, що не змінювали місце проживання з початком війни.
Ключові слова: *сенс життя, прагнення до сенсу, тривога, депресія, екзистенційний вакуум, логотерапія.*

The desire for meaning and the general psychological state of civilians who have not changed their place of residence since the beginning of the war in Ukraine are studied. The will to meaning is seen as an active search for meaning in one's life or specific situations.
War is a complex phenomenon that tests basic meanings, forcing people to rethink their place in the world. Wartime increases the vulnerability of the civilian population to traumatic events. Anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder are the most common mental health problems reported among war-affected populations. Based on the psychological signs identified by the authors, we selected the following psychological characteristics in order to study their relationship with the desire for meaning: general psychological state, level of anxiety, depression.
The results of an empirical study of the desire for meaning, and its connection with the selected characteristics are presented. According to them, in July 2022, 75% of respondents showed a high level of presence and search for meaning, in July 2024, only 50% of respondents showed a high level of having meaning and searching for meaning. In 2022, the desire for meaning was higher in people with high LSI, and lower in people with increased levels of anxiety and depression. The desire for meaning is higher in people with a lower LSI, and a higher level of anxiety and depression in 2024, which confirms the main tenets of logotheory. High rates of anxiety and depression can portend a possible fall into an existential vacuum or indicate that a person is already in one. Based on the data obtained, recommendations are given for the psychologist's work with civilian Ukrainians who have not changed their place of residence since the beginning of the war.
Key words: *meaning of life, desire for meaning, anxiety, depression, existential vacuum, logotherapy.*

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. 24 лютого 2022 року Російська Федерація розпочала повномасштабне вторгнення в Україну, що спричинило численні серйозні проблеми як в середині країни, так і на міжнародному рівні. З перших днів повномасштабного вторгнення українці об'єдналися задля захисту своєї Батьківщини. Однак тривалість і масштабність війни в Україні ставлять під випробування фізичні, психологічні та духовні ресурси кожного українця.

Український народ переживає період значних змін, які, на жаль, негативно впливають на психічний стан людей. Неочікувана військова агресія, що супроводжується політичними та економічними катаклізмами, порушенням цілісності країни, окупацією, великими втратами житла та близьких людей, можливістю вести звичний спосіб життя і працювати, внутрішньою міграцією та вимушеною еміграцією до інших країн – усе це викликає у людей серйозні труднощі у переживанні нормального спектру емоцій [4].

Під впливом довготривалого стресу дуже різко постає питання сенсу життя, окремих життєвих подій. Спираючись на власний досвід та практику, автор помітив відчутні зміни у стані людей, що проживають на території

України впродовж останніх двох років, в контексті пошуку, наявності або відсутності сенсу. Тому вважаємо доцільним дослідити як змінювався загальний стан українців, їх прагнення до сенсу впродовж цих двох років, до яких наслідків це призвело і до можливих шляхів подолання негативних (втрата сенсу, тривога, депресія) і підтримки позитивних з них (резилієнтність, посттравматичне зростання), сформулювати рекомендації щодо роботи психолога на основі екзистенційної психології та логотеорії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням сенсів та психологічної стійкості в екстремальних умовах займалися багато вчених: В. Франкл (розробив логотерапію – напрям психотерапії, що акцентує увагу на пошуку смислу життя, особливо у важкі моменти), А. Антоновський (досліджував, як люди зберігають здоров'я та стійкість, незважаючи на стреси та екстремальні умови, і ввів поняття «почуття когерентності», яке включає сприйняття осмисленості життя), М. Селігман (досліджував, як позитивні емоції, смисли та психологічна стійкість допомагають людям справлятися з життєвими труднощами), Е. Егер (її роботи і книги, такі як «Вибір», досліджують, як знаходити сенс і силу в найекстремальніших ситуаціях). Значний внесок зробили також Е. Фромм, І. Ялом, К. Роджерс, Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні, Р. Баумайстер, Е. Візель. Питання психотравми вивчали такі дослідники, як Б. Колодзін, Д. Калшед, Дженей і Баррі Уайнхолд, Е. Фредерик, Н. Пезешкіан, Н. Тарабріна та ін. Сучасні дослідження психологічного стану українців проводять численні міжнародні дослідницькі групи, часто в партнерстві з українськими інститутами, науковці з українських університетів, але тема все ще є мало дослідженою і потребує постійного розширення, оскільки війна продовжується, як і її вплив на фізичний, психічний і духовний виміри українців.

Війна є складним і багатогранним явищем, яке суттєво впливає на людське життя і світогляд. З початком війни в Україні активізувались процеси переоцінки цінностей (життя як найвища цінність, значення людських стосунків, важливість свободи та незалежності), процеси пошуку сенсу в стражданні (релігійний досвід, філософські роздуми, пошук героїзму), психологічні травми (посилення тривоги та страху, зневіра), соціальні зміни та колективна ідентичність (зміцнення національної ідентичності, соціальна нерівність, зміни в ролі жінок). Війна випробовує основні цінності та сенси, змушуючи людей переосмислювати своє місце у світі, шукати нові мотиваційні сили. Ми розглядаємо прагнення до сенсу, як процес активного пошуку сенсу у своєму житті або в конкретних ситуаціях. Терміни воля до сенсу і прагнення до сенсу в даній роботі розглядаються нами як синоніми. Спираючись на думки В. Франкла в поточному дослідженні розглядається психічний та духовний виміри українців протягом двох років війни, зокрема, рівень задоволеності життям, тривоги, депресії (як можливі симптоми фрустрованості волі до сенсу та екзистенційного вакууму) та їх зв'язок зі зміної прагнення до сенсів протягом цього часу.

Виклад основного матеріалу. Наслідки військової агресії впливають на звичайних людей, які живуть у різних регіонах нашої країни. Хоча вони не беруть безпосередньої участі у бойових діях, вони повністю залучені в соціально-політичну ситуацію та психологічно сприймають навколишнє середовище як небезпечне і таке, що постійно загрожує їхньому життю.

Воєнний час підвищує вразливість цивільного населення до травматичних подій. Тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад є найбільш поширеними проблемами психічного здоров'я, про які повідомлялося серед населення, яке постраждало від війни [14]. Рівень тривожності може бути високим, якщо люди вважають, що криза триватиме ще довго; високий рівень депресії та тривоги був зареєстрований серед молодих людей, які зазнали впливу війни в Україні; повідомлялося про підвищену депресію та підвищену схильність до зловживання алкоголем та наркотиками серед студентів та співробітників університетів з України [17].

Спираючись на психологічні ознаки, що виділяють автори, нами для дослідження були відібрані наступні психологічні характеристики з метою вивчити їх зв'язок з прагненням до сенсу: загальний психологічний стан, рівень тривоги і депресії.

Загальна вибірка дослідження склала 40 людей обох статей (32 жінки та 8 чоловіків) з різним соціальним статусом (від безробітних до власників бізнесу), сімейним станом (одружені – 21, в романтичних стосунках – 10, розлучені – 5, вільні – 4) в віці від 25 до 50 років. Всі опитувані проживають в місті Одеса, Україна та не змінювали місце проживання з початком війни. м. Одеса знаходиться під регулярними ракетними та дроновими атаками. Дослідження проводилось двічі: липень 2022 року та липень 2024 року для виділення тенденцій у показниках.

Для дослідження психологічних та духовних особливостей українців, що не змінювали місце проживання з початком повномасштабної війни нами були використані теоретичний та емпіричний методи, останній представлений наступними психодіагностичними методиками: тест «Індекс життєвого задоволення» Б. Ньюгартена (адаптація Н.В. Паніної, 1993), госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) [2], Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) [16].

Проведене дослідження показало, що тривалий стрес (2 роки війни) негативно впливає на показники індексу життєвої задоволеності, збільшує рівень депресії і тривоги, зменшує впевненість людини у наявності сенсу життя, негативно впливає на пошук сенсу. Згідно з результатами дослідження на липень 2022 року 75% опитаних показали високий рівень наявності та пошуку сенсу (> 25), на липень 2024 року лише 50 % опитаних показали високий рівень наявності сенсу і пошуку сенсу (Табл. 1).

Статистичний аналіз підтвердив відмінності у показниках наявності сенсу ($t = 3,011$; $p < 0,05$), пошуку сенсу ($t = 4,005$; $p < 0,001$) та сенсу життя ($t = 3,054$; $p < 0,05$) в 2022 та 2024 роках (Табл. 2).

Результати кореляційного аналізу підтвердили взаємозв'язок між деякими характеристиками та рівнем наявності сенсу, його пошуком. Пряма залежність характерна для загального сенсу життя та шкал індексу життєвої задоволеності ($r = 0,304$; $p < 0,05$) і тривоги ($r = 0,314$; $p < 0,05$) в 2024 р. В 2022 р. простежується зворотний зв'язок між сенсом життя та депресією ($r = -0,726$; $p < 0,01$). Схожа ситуація для показника наявності сенсу: прямий зв'язок з індексом життєвої задоволеності ($r = 0,460$; $p < 0,01$) в 2024 р. та зворотний з депресією ($r = -0,759$; $p < 0,01$) в 2022 р. Дуже цікавими вважаємо результати за показником пошуку сенсу, де залежність кардинально змінилась за 2 роки впливу повномасштабної війни. Так, в 2022 році пошук, прагнення до сенсу був вищим у людей з високим ІЖЗ ($r = 0,373$; $p < 0,05$), і нижчим у людей з підвищеним рівнем тривоги ($r = 0,-424$; $p < 0,01$) та депресії ($r = 0,-842$; $p < 0,01$). На сьогоднішній день, у 2024 році, кореляція інша: воля до сенсу вища у людей с нижчим ІЖЗ ($r = -0,458$; $p < 0,01$), та вищим рівнем тривоги ($r = 0,854$; $p < 0,01$) і депресії ($r = 0,591$; $p < 0,01$).

Обговорення результатів. Отримані психодіагностичні дані підтверджують основні положення логотеорії. Прагнення до сенсу є важливішим, ніж уникнення страждань. Воно є активним процесом і включає в себе адаптацію до нових умов, трансформацію та переоцінку життєвих цілей. Можемо припустити, що високі показники тривоги і депресії можуть бути як передвісниками можливого потрапляння в екзистенційний вакуум, так і вказувати на те, що людина вже в ньому знаходиться. Однак вищий показник пошуку сенсу відкриває шляхи роботи з теперішнім станом. Екстремальні обставини можуть стати можливістю для знаходження нового сенсу і мети, а отже застосування логотерапії є дуже важливим саме сьогодні. На основі отриманих даних вважаємо доцільним використання наступних підходів роботи психолога:

1. Дерефлексія та самотрансценденція – дерефлексія може допомогти людині відволіктись від своїх внутрішніх переживань, а самотрансценденція може надати цьому процесу глибшого сенсу, спрямовуючи увагу на щось більше і важливіше, ніж власні проблеми.

2. Пошук сенсу в стражданні – важливий метод роботи з тривогою та депресією, особливо в рамках логотерапії. Цей метод зосереджений на тому, щоб допомогти людям знайти сенс навіть у найважчих обставинах.

3. Логодіалог – розмова допомагає клієнту зрозуміти свої цінності та цілі в житті. Це допомагає знайти новий сенс і мотивацію.

4. Робота з екзистенційними данностями – метод, який фокусується на глибинному дослідженні екзистенційних питань, таких як сенс життя, свобода вибору, відповідальність, смерть, самотність і автентичність.

5. Зосередження на позитивних аспектах життя – клієнтам пропонується фокусуватися на позитивних аспектах їхнього життя, навіть у важкі часи. Це може допомогти зміцнити їх здатність знаходити сенс у щоденному житті.

Таблиця 1

Рівень сенсу досліджуваних за роками

	Наявність сенсу		Пошук сенсу	
	2022	**2024**	**2022**	**2024**
Низький (< 25)	11 (27%)	19 (48%)	10 (25%)	22 (55%)
Високий (> 25)	29 (73%)	21 (52%)	30 (75%)	18 (45%)

Таблиця 2

Статистичні показники сенсу в 2022 та 2024 роках

Змінні	Роки	Медіана	Середньо-арифметичне	t-критерій
Наявність сенсу	2022 2024	31 23	28 22	$t = 3,011$ ($p < 0,05$)
Пошук сенсу	2022 2024	32 27	30 26	$t = 4,005$ ($p < 0,001$)
Сенс життя	2022 2024	61 48	56 49	$t = 3,054$ ($p < 0,05$)

6. Практика медитації та усвідомленості – використання практик для зосередження уваги на поточному моменті, що допомагає знайти сенс у кожній миті життя.

7. Творчі методи – малювання, письмо, музика та інші творчі методи можуть допомогти клієнтам виразити свої почуття та знайти новий сенс у своїх переживаннях.

8. Бібліотерапія – можна застосовувати в рамках логотерапії для допомоги людям у пошуку сенсу життя, подоланні труднощів та розвитку внутрішньої сили. Література може допомогти читачам переосмислити власні життєві події, зменшити їх тривожність і травматичність, а також знайти новий сенс у житті.

Висновки. Прагнення до сенсу є фундаментальною основою життя людини, яка визначає її мотивацію, поведінку та сприйняття світу. Це прагнення впливає на те, як людина ставиться до себе, інших та навколишнього середовища. Пошук сенсу допомагає подолати страждання і знайти ціль в умовах кризи. Прагнення до сенсу є основним компонентом особистісного розвитку і психічного здоров'я.

Проведене дослідження показало, що тривалий стрес (2 роки війни) негативно впливає на показники індексу життєвої задоволеності, збільшує рівень депресії і тривоги, зменшує впевненість людини у наявності сенсу життя, негативно впливає на пошук, прагнення до сенсу. Згідно з результатами дослідження на липень 2022 року 75% опитаних показали високий рівень наявності та пошуку сенсу (> 25), на липень 2024 року лише 50 % опитаних показали високий рівень наявності сенсу і пошуку сенсу.

В 2022 році прагнення до сенсу, яке досліджувалось нами за шкалою пошуку сенсу (MLQ, 2006) було вищим у людей з високим ІЖЗ, і нижчим у людей з підвищеним рівнем тривоги та депресії. На сьогоднішній день, у 2024 році прагнення до сенсу вище у людей с нижчим ІЖЗ, та вищим рівнем тривоги і депресії, що підтверджує основні положення логотеорії. Отже, прагнення до сенсу є важливішим, ніж уникнення страждань. Воно є активним процесом і включає в себе адаптацію до нових умов, трансформацію та переоцінку життєвих цілей. Високі показники тривоги і депресії можуть бути як передвісниками можливого потрапляння в екзистенційний вакуум, так і вказувати на те, що людина вже в ньому знаходиться. Екстремальні обставини і стан можуть стати можливістю для знаходження нового сенсу і мети, а отже застосування логотерапії є дуже важливим саме сьогодні, щоб попередити потрапляння людей з високим рівнем тривоги і депресії у екзистенційний вакуум або стимулювати вихід з нього.

На основі отриманих даних можна рекомендувати використання наступних підходів для роботи з українцями, що не змінювали місце проживання з початком війни: дерефлексія та самотрансценденція, пошук сенсу в стражданні, логодіалог, робота з екзистенційними данностями, зосередження на позитивних аспектах життя, практика медитації та усвідомленості, творчі методи, бібліотерапія.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS). URL: https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2711-gosptalna-shkala-trivogi--depres-HADS (дата звернення: 03.07.2024)

2. Егер. Е. Вибір. Книголав. Київ, 2020. 400 с.

3. Кандибей В.К. Використання методу логотерапії В. Франкла при проведенні реабілітації осіб, постраждалих від війни. *Соціально-етичні та деонтологічні проблеми сучасної медицини (немедичні проблеми в медицині):* зб. матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 лютого 2023 року). Запоріжжя. 2023. С. 173–176

4. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Disaster and crisis psychology problems.* 2022. № 1(3). URL: http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2022-1/3-73-83.pdf

5. Пурйо Т. Духовні можливості логотерапії Віктора Франкла. Інструкція для успішного застосування. Переклад: Українська Асоціація Логотерапії та Екзистенційного Аналізу(УАЛЕА). Харків, 2022. 248 с.

6. Релігієзнавство: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Г. Є. Аляєв, О. В. Горбань, В. М. Мєшков та ін.; за заг. ред. проф. Г.Є. Аляєва. Полтава: ООО «АСМИ», 2012. 282 с.

7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 150 с.

8. Франкл. В. Сказати життю «Так». Психолог у концтаборі. Таллін: Abi Print Ltd. 2016. 112 с.

9. Murthy RS, Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry. (*2006) 5:25–30.

10. Strack K. M. A measure of interest to logotherapy researchers: The Meaning In Life Questionnaire. *The International Forum for Logotherapy.* 2007. Vol. 30. P. 109–111.

11. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Steger M.F., Frazier P., Oishi S., Kaler M. *Journal of Counseling Psychology.* 2006.Vol. 53. P. 80–93.

12. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I. *Frontiers in Psychiatry.* 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/372690091_The_mental_health_impact_of_the_ongoing_Russian-Ukrainian_war_6_months_after_the_Russian_invasion_of_Ukraine

13. Uji M., Takagishi Y., Adachi K. Interpersonal Dependency Inventory: Its Construct Validity and Prediction of Dysphoric Mood and Life Functioning via Negative Life Events. *Psychology.* 2013. Vol. 4, № 12. P. 930–936. URL: https://www.scirp.org/html/40488.html (accessed: 03.07.2024).