

Розділ 6

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН НАСЕЛЕННЯ НА ТЛІ ВІЙНИ: ВІД МОБІЛІЗАЦІЇ РЕСУРСІВ ДО ПОЛЯРИЗАЦІЇ ОЦІНОК

Збройні конфлікти справляють надзвичайно руйнівний вплив на цивільне населення. Прямий вплив війни – смертність і травми, майже рівною мірою стосується як військових, так і цивільних, відсоток втрат серед яких під час сучасних воєн лише зростає [Levy & Sidel, 2003]. Не менш руйнівним є вплив війни на психологічний стан населення [Norpen et al., 2021]. Цивільні зазнають психологічної шкоди через безпосередній вплив насильства та руйнувань війни: загрозу смерті чи серйозних поранень себе чи інших осіб, втрату житла, вимушене переселення та розлуку з родиною та друзями. Додаткове навантаження справляють «щоденні стресори»: стресові соціальні та матеріальні умови, які часто викликані або посилені збройними діями. Численні дослідження свідчать, що стресори, пов'язані з війною, спричиняють підвищення рівня психологічного стресу серед цивільного населення [Karam & Ghosn, 2003; Murthy & Lakshminarayana, 2006; Johnson & Thompson, 2008; Neria et al., 2010; Miller & Rasmussen, 2010; Morina et al., 2018]. Окремий напрям утворюють дослідження цивільного населення, що було вимушено покинути місця постійного проживання внаслідок загрози смерті або серйозні травми. Це один з ключових напрямів в аналізі руйнівних впливів війни на психологічний стан населення [Fazel et al., 2005; Porter, 2007; Steel et al., 2009]. Характерною ознакою цієї групи, що породжена війною, є процес поступового накопичення стресорів і травм внаслідок нашарування на доміграційний досвід насильства та втрат, дії щоденних стресових факторів, пов'язаних із досвідом переміщення [Miller & Rasmussen, 2017].

Як правило, більшість досліджень впливу війни на психологічний стан населення оцінюють стресовий досвід ретро-

спективно, однак, як показує метааналіз досліджень, проведених у районах, яких торкнулися нестабільність, конфлікт і насильство, існує значна відмінність, у поширеності серед людей депресії та тривоги під час воєн і в повоєнний період [Lim et al., 2022]. Загалом досліджень, які проводилися «під вогнем» («underfire»), не так багато. Це насамперед дані, які були зібрані під час гарячої фази ізраїльсько-палестинського конфлікту [Besser et al., 2015; Helpman et al., 2015; Greene et al., 2018]. Наразі корпус таких досліджень активно поповнюється в Україні, яка стала полігоном досліджень «underfire». Останнім часом дедалі частіше в іноземних виданнях з'являються статті, які представляють, як правило, точкові дослідження на невеликих вибірках. Серед них можна відмітити дослідження динаміки стану психічного здоров'я українських цивільних і професійних учасників бойових дій: на початку російського вторгнення [Pavlova et al., 2022; Xu, et al., 2023] та через шість місяців війни [Kurapov et al., 2023a]. Здійснювалися також дослідження психологічного стану українців під час війни в контексті крос-культурних порівнянь [Chudzicka-Czupala et al., 2023], дослідження стресових станів окремих соціально-демографічних груп, таких як батьки неповнолітніх дітей [Karatzias et al., 2023] або університетська спільнота [Kurapov et al., 2023b, Pavlenko et al., 2023].

Загалом дослідження такого типу проводяться он-лайн і мають подібні обмеження: вибірка не є випадковою й не може бути репрезентативною для територій, на яких розгортається збройний конфлікт; обмежена участь чоловіків, наприклад, в Ізраїлі чоловіки були недоступні через участь у військових діях [Besser et al., 2015]. Однак їх перевагою є можливість зафіксувати безпосередній досвід цивільних осіб, які перебувають під загрозою, у режимі реального часу. Дослідники сконцентровані на фіксації психологічних станів у різних соціодемографічних груп у момент реальної дії стресорів, а не постфактум. Одним із найбільш складних моментів у дослідженнях «underfire» є відсутність достовірних даних про те, якими були показники психологічного стану населення перед початком війни, що ускладнює оцінку «доданого» ефекту воєнних стресорів. Фактично лише порівняння даних, отри-

маних «до» і «після» початку повномасштабного вторгнення, створює надійне підґрунтя для подальшої оцінки динаміки психологічного стану населення.

Загалом дослідження, в яких фіксуються показники психологічного стану населення, проводяться в Україні різними соціологічними центрами. Проблемою є не стільки відсутність даних, скільки їх розрізненість. Ми спробуємо виокремити ті дослідження, які мають повторюваний характер і можуть дати уявлення про динаміку психоемоційних станів під час війни і порівняти їх результати з даними Інституту соціології. Почнемо з відомої і тривалої серії вимірювань Київського міжнародного інституту соціології, присвячених тому, наскільки щасливими почуваються українці. Результати, отримані під час війни, самі автори визначили як парадоксальні. За даними КМІС, напередодні вторгнення у грудні 2021 р. 71% українців вважали себе щасливими, а 15%, навпаки, не вважали себе такими. Однак більше року війни практично не вплинули на цю картину. У травні 2023 р. співвідношення щасливих і нещасливих становило 70% проти 16%. Водночас, як зазначається у прес-релізі, присвяченому викладу результатів дослідження, переважна більшість населення пережила вплив таких негативних наслідків війни, які раціонально важко поєднати з почуттям себе щасливими. Зокрема, 78% стикалися з пораненням або загибеллю принаймні когось з родичів чи друзів [Київський міжнародний інститут соціології, 2023]. Коментуючи ці результати, В. Паніотто наводить кілька можливих пояснень, звертаючи увагу на те, що в умовах війни значно знижується рівень домагань і це певним чином компенсує негаразди, які переживають люди. Крім негативних факторів, таких як погіршення матеріальних умов життя, розлуки зі своїми сім'ями, є і фактори позитивні – зростання згуртованості суспільства, взаємопідтримки, покращення соціально-психологічного клімату [Київський міжнародний інститут соціології, 2023].

До цих міркувань варто додати, що саме переживання щастя може розглядатися в різних контекстах. Зокрема, за М. Селігманом, воно може на різних рівнях означати: 1–приємне життя, тобто життя, в якому успішно розвиваються позитивні емоції про сьогодні, минуле та майбутнє; 2 – хороше

життя, яке ґрунтується на використанні своїх сильних сторін для отримання великого задоволення (за рахунок занять, які нам подобаються) в основних сферах вашого життя; 3 – осмислене життя, яке потребує використання своїх сильних сторін і переваг на службі чогось набагато більшого, ніж потреби самої людини [Seligman, 2002, р. 249]. Очевидно, застосовуючи лише просту фіксацію самооцінки респондентами свого почуття, важко визначити, про яке саме розуміння щастя йдеться. Проте суто з соціологічної точки зору, варто, на нашу думку, розширити коло чинників, які можуть братися до уваги в трактовці отриманих даних. Якщо подивитися на результати досліджень КМІСу в тривалій перспективі, можна помітити, що принаймні частка тих, хто вважає себе нещасливими, коливається дуже слабко і протягом 20 останніх років знаходиться біля позначки 20%. І дійсно, з точки зору дії зовнішніх чинників, які впливають на самооцінку людиною себе як щасливої чи нещасливої, насамперед спадає на думку багатофакторність, яку ми не можемо зафіксувати, і маємо обмежитися лише кінцевою констатацією почуття самою людиною. Проте, можливо, можна просунути трохи далі, якщо перенести увагу на чинники внутрішні, які визначають відповідне сприйняття. У цьому сенсі видається перспективним звернутися до диспозиційної теорії і, зокрема, до досліджень диспозиційного оптимізму. Згідно з М. Шайєром і Ч. Карвером [2018] диспозиційний оптимізм – це відносно стабільне, узагальнене очікування того, що позитивні результати матимуть місце у важливих сферах життя.

Застосування саме такого підходу має суттєві переваги саме для пояснення поведінки в ситуаціях багатофакторних впливів. На відміну від однозначних моментів, щодо яких у нас є впевненість, контекст очікувань охоплює найрізноманітніші життєві обставини. Відповідно виробляється внутрішня готовність сприймати майбутнє в позитивному чи негативному ключі, що фактично і сприяло формуванню концепту узагальненого диспозиційного оптимізму, який описує стійку властивість особистості. Для оцінки цієї орієнтації застосовують тест життєвої орієнтації, короткий варіант якого [Scheier et al., 1994] було використано нами для оцінки вираженості

цієї властивості у населення України. Оригінальна шкала містить лише 6 елементів, які оцінюються (разом із 4 елементами-заповнювачами), тому її стислість є важливою перевагою у разі масового опитування. Як і стосовно інших особистісних якостей, слід мати на увазі, що існують різні точки зору на те, маємо ми одну чи дві різні властивості. Деякі дослідники припускають, що оптимізм і песимізм можуть відображати два взаємопов'язані, але окремі виміри [Kubansky et al., 2004]. Однак у переважній більшості існуючих досліджень оптимізм і песимізм розглядаються як біполярні за своєю природою. Відповідно результати вимірювань можна розташувати на уявному континуумі, на крайніх точках якого будуть радикальні оптимісти та песимісти, проте у більшості людей спостерігатиметься якість поєднання цих орієнтацій.

Розгляд диспозиційного оптимізму як риси особистості передбачає певний рівень стабільності її вираженості в часі. Зокрема, в дослідженнях підтверджено, що оптимізм може повільно підвищуватися від раннього до пізнішого періоду життя, але водночас може бути підірваний подіями дуже негативного характеру [Scheier & Carver, 2018]. Водночас надійність вимірювань виявилася високою навіть протягом десятирічного періоду [Matthews et al., 2004].

У 2022 р. коротку версію тесту диспозиційного оптимізму було адаптовано до української популяції та отримано оцінки основних статистичних параметрів для всієї вибірки, а також для підвбірок чоловіків та жінок [Лукова, 2023]. Цей інструментарій було використано і в дослідженні Інституту соціології¹. Попри суттєві відмінності у вибірці, яка в дослідженні Лукової охоплювала 315 підлітків (12–15 років) та 206 дорослих (18–70 років), а в нашому дослідженні включала лише респондентів віком від 18 років, не було зафіксовано статистично

¹ Пілотне дослідження Інституту соціології проведено у липні 2023 р. на онлайн панелі «Власна думка», у рамках виконання проекту «Стресові стани населення України в контексті війни: розповсюдженість, групи ризику та шляхи компенсації». Метод онлайн інтерв'ю (CAWI – Computer Assisted Web Interviewing). Вибіркова сукупність: 800 респондентів віком від 18 років, що проживали у містах, які знаходились на різній відстані від безпосереднього ведення бойових дій: Харків, Запоріжжя, Миколаїв, Херсон, Київ, Одеса, Луцьк, Івано-Франківськ, Рівне, Львів.

значущих відмінностей середніх оцінок диспозиційного оптимізму за вибірками в цілому. Середнє значення в дослідженні Лукової становило 15,6, а в нашому – 15,31 бала. Ці результати добре підтверджують високий рівень диспозиційного оптимізму серед населення і дають підстави розширити перелік тих чинників, які зазвичай використовують соціологи в оцінці психоемоційного стану населення. Зокрема, якщо повернутися до даних КМІС щодо почуття себе щасливими, яке притаманне 70% українців, і порівняти це з результатами відповідей на шкалу оптимізму в нашому дослідженні (табл. 6.1), можна помітити їхню узгодженість, особливо зважаючи на те, що дані збиралися практично в *той самий час*.

Таблиця 6.1

Розподіл відповідей на запитання шкали оптимізму, 2023 р., %²

<i>Якою мірою Ви погоджуєтесь з наведеними твердженнями</i>	<i>скоріше згодні</i>	<i>важко сказати</i>	<i>скоріше не згодні</i>
У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд	69,7	20	10,3
Я завжди з оптимізмом дивлюся у майбутнє	59,2	25,4	15,4
Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хорошого, ніж поганого	70,8	19,95	9,2

Аналіз відмінностей у соціодемографічних групах підтвердив, що рівень диспозиційного оптимізму нижче у молодшій віковій групі, що узгоджується з більшістю результатів інших досліджень. Як показали в своєму огляді Шайер і Карвер [2018], оптимізм може повільно підвищуватися від раннього до пізнішого періоду життя. Щодо гендерних відмінностей, то вони мають різну спрямованість. У деяких дослідженнях фіксується більш високий рівень диспозиційного оптимізму серед чоловіків, у деяких – серед жінок. Зокрема, Лукова [2023] зафіксувала хоча й незначний, але статистично значуще вищий рівень диспозиційного оптимізму серед чоловіків.

² У таблиці об'єднані відповіді тих, хто обрав варіанти «повністю згоден» та «скоріше згоден», а також тих, хто обрав варіанти «повністю не згоден» та «скоріше не згоден».

У нашому дослідженні, навпаки, вищий рівень зафіксовано в групі жінок. Причому за одночасного застосування в аналізі показників статі і віку ця тенденція зберігається, молоді жінки виявляють більшу оптимістичну налаштованість порівняно з молодими чоловіками (табл. 6.2).

Таблиця 6.2

Розподіл відповідей респондентів, які висловили згоду з твердженнями шкали оптимізму в статево-віковому розрізі, 2023 р., %³

Якою мірою Ви погоджуєтеся з наведеними твердженнями	стать/вік ⁴					
	Ч 18-29	Ч 30-45	Ч 46+	Ж 18-29	Ж 30-45	Ж 46+
У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд	60,7	70,3	69,4	68	71,4	78,2
Я завжди з оптимізмом дивлюся у майбутнє	54,5	60,8	64,3	52,7	60,2	62,8
Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хорошого, ніж поганого	59,2	68,5	65	71,7	80,4	80,1

Однак варто розуміти, що диспозиційний оптимізм не є безпосередньо показником афективного благополуччя. Очікування позитивного майбутнього створює важливий фон емоційних переживань, але саме воно не є переживанням. Зокрема, це підтвердилось і в процесі валідизації шкали диспозиційного оптимізму. Для оцінки конструктивної валідності шкали використовувалась серед інших методик шкала позитивних і негативних переживань SPANE [Diener et al., 2010]. Показники позитивних і негативних переживань виявили лише помірні, хоча й статистично значущі кореляції з диспозиційним оптимізмом [Лукова, 2023, с. 52]. Надалі звернемося саме до теми емоційних переживань і спробуємо показати, які

³ У таблиці об'єднані відповіді тих, хто обрав варіанти «повністю згоден» та «скоріше згоден», а також тих, хто обрав варіанти «повністю не згоден» та «скоріше не згоден».

⁴ Кількість респондентів у кожній з груп становила 133–135 осіб.

зміни в цій сфері відбулися і як це пов'язано з очікуваннями щодо майбутнього.

Напередодні початку війни у 2021 р. вийшла друком стаття, яка узагальнила усі дослідження Інституту соціології, які протягом 30 років незалежності стосувалися цієї теми [Злобіна, 2021]. На тлі війни Інститут продовжував дослідження з застосуванням того самого інструментарію, що дає можливість простежити ті зміни, які відбуваються в психоемоційному стані населення зараз. Водночас цієї теми торкалися й інші соціологічні центри, що сприяє триангуляції наших даних і формулюванню більш обґрунтованих висновків. На жаль, запитання щодо емоційного стану населення задавалися різними центрами в різних формулюваннях, а заміри часто мали точковий характер, тобто фіксували ситуацію лише тут і тепер. Для того, щоб побачити динаміку психоемоційного стану населення на тлі війни, потрібно було обрати дослідження, в якому той самий інструментарій повторювався принаймні кілька разів, включаючи довоєнний та воєнний періоди. Лише за таких умов можна порівняти те, які переживання пов'язували респонденти з Україною напередодні війни, і як картина змінилася під час війни. Таким вимогам відповідають дані соціологічної групи «Рейтинг», зібрані з інтервалом рік у серпні 2021, 2022 і 2023 рр.⁵ Дослідження відрізнялися як масштабами охопленої аудиторії, так і методами збору даних, два з них були репрезентативними, а в третьому вибірка була випадкова [Соціологічна група «Рейтинг», 2021, 2022, 2023]. Однак за браком абсолютно повторюваних замірів, що, насправді, стало реально неможливим під час війни, ми використовуємо

⁵ У 2021 р. вибіркова сукупність становила 20 тис. респондентів. Опитування проводилось методом САТІ [Computer Assisted Telephone Interviewing – телефонні інтерв'ю з використанням комп'ютера] на основі випадкової вибірки мобільних телефонних номерів. Вибірка репрезентативна за віком, статтю і типом поселення. У 2022 р. вибіркова сукупність становила 1000 респондентів. Метод опитування і характеристики вибірки не змінювалися. У 2023 р. вибіркова сукупність становила 6050 респондентів, у т. ч.: 700 респондентів – внутрішньо переміщені особи [ВПО], які на той момент перебували на території України; 750 респондентів – біженці з України, які на той момент перебували за кордоном. Опитування проводилось методом САВІ [Computer Assisted Web Interviewing]. Анонімне онлайн-інтерв'ю на платформі Rating Online. Вибірка випадкова, респонденти отримували запрошення через месенджери та соціальні мережі.

дані групи «Рейтинг» для фіксації певних тенденцій у змінах психоемоційного стану населення.

Як індикатор психоемоційного стану у трьох опитуваннях було використано запитання «Які дві емоції Ви відчуваєте, думаючи про Україну?». Респондентам пропонувалося обрати дві емоції зі списку, який включав три позитивні емоції – гордість, радість і зацікавленість та чотири негативні емоції – сум, страх, гнів, сором. Крім того, для фіксації відсутності емоцій до списку було додано байдужість. Респонденти могли також назвати власну емоцію⁶. У доступних нам матеріалах за результатами досліджень вибір саме цих емоцій ніяк не коментувався, але довільність формування списку емоцій є типовим «слабким місцем» навіть академічних розвідок, оскільки існують принаймні кілька різних теорій, які обґрунтовують перелік базисних емоцій. За П. Екманом, їх шість – гнів, страх, відраза, подив, сум і радість; за К. Ізардом, десять – цікавість, радість, здивування, гнів, горе, відраза, зневага, страх, сором та вина; за Р. Плутчиком, чотири пари – гнів проти страху, схвалення проти відрази, радість проти зневіри, очікування проти подиву. Як бачимо, у списку, який пропонувався респондентам, є емоції, які потрапляють у наведені варіанти базисних емоцій – радість, гнів, страх, сором, цікавість. Проте гордість – взагалі не емоція, а доволі складне почуття. Однак те, що воно було додано до списку емоцій, загалом зрозуміло, оскільки вперше це питання було використано в дослідженні «Портрет покоління незалежності», а отже, фокус дослідницької уваги був зосереджений на ідентичності ровесників незалежності. Це згодом стало значною перевагою застосування в дослідженнях саме цієї конфігурації почуттів, оскільки дало можливість робити деякі припущення щодо змін ідентичності на тлі війни. Слід також мати на увазі, що відповіді на це питання не фіксували безпосередні переживання, а тільки рефлексію респондентів щодо їхнього ставлення до України. Причому ця рефлексія була штучно обмежена не лише пропонованим переліком емоцій, а й необхідністю обрати лише дві з них. Тому, на-

⁶ Оскільки нам не були доступні масиви даних, надалі для аналізу ми використовуємо лише ті дані, які наведені у відкритих звітах за результатами дослідження.

справді, найбільше, що може в даному випадку дати кількісник, це уявлення про те, як викладає палітра ставлення населення до країни з точки зору наповнення позитивними чи негативними емоційними маркерами. Для цього, як правило, використовують показник балансу позитивних і негативних переживань.

Загальна картина відповідей на це запитання у всіх порівнюваних дослідженнях має такий вигляд (табл. 6.3).

Таблиця 6.3

Динаміка емоційного ставлення до України у 2021–2023 рр., %

<i>Емоції</i>	<i>2021</i>	<i>2022</i>	<i>2023</i>
Гордість	34	75	74
Сум	37	29	43
Радість	18	26	10
Зацікавленість	20	12	6
Страх	16	11	17
Гнів	5	5	13
Сором	18	2	7
Байдужість	5	0	1
Інше	4	3	5
Важко відповісти	2	0	1

Побудовано на основі даних, представлених у звітах соціологічної групи «Рейтинг» [Соціологічна група Рейтинг, 2021, 2022, 2023].

Примітка. Сума відсотків по кожній колонці перевищує 100%, оскільки респондент міг обрати більш ніж один варіант відповіді.

Отже, напередодні війни у серпні 2021 р. не було виявлено якогось одного системо утворювального психологічного маркера, жодна емоція не акцентувалась більшістю опитаних. Співвідношення виборів позитивних і негативних переживань був більш-менш збалансованим. Позитивні емоції – гордість, радість і зацікавленість відмітили 69% опитаних, негативні – сум, сором і страх – 71%. При цьому гнів і байдужість явно мали периферійний характер, оскільки їх обрали лише по 5% опитаних.

Однак через рік картина стає іншою та віддзеркалює зміни, які відбулися після початку війни. З'являється чітке системоутворювальне почуття – гордість за Україну, яке відмітили 75%

опитаних, натомість його антипод – сором, майже зникає з палітри почуттів (його обрали лише 2%). Так само зникає й почуття байдужості. Баланс позитивних і негативних (без гніву) емоцій радикально змінюється і становить 113% проти 42%. В основі цих трансформацій насамперед перегляд населенням оцінки спроможності України відбити напад РФ. Якщо напередодні вторгнення у лютому 2022 р. були абсолютно впевнені в тому, що це можливо, 28% опитаних, то вже з початку березня і до моменту проведення опитування у серпні таку думку постійно підтримувало близько 70% [Соціологічна група «Рейтинг», 2022, слайд 7]. При цьому звернення до хронології російського вторгнення в Україну за серпень 2022 р. показує, що об'єктивно можна було говорити про деяке підґрунтя для зміцнення позитивних очікувань, тому що напередодні опитування ЗСУ знищили четвертий та останній міст на Херсонщині, через який РФ перекидала техніку [Хронологія російського вторгнення ..., 2023]. Отже, ми знову повертаємось до теми очікувань, причому водночас як диспозиційних, так і ситуативних.

У серпні 2023 р. загальним трендом залишається домінуюча роль гордості серед почуттів населення до України, однак вираженість решти позитивних емоцій послабилася, а вираженість емоцій негативних посилилася. Відповідно змінився і баланс позитивних і негативних (без гніву) емоцій, який наразі становить 90% проти 67%. Зважаючи на помітне зростання гніву з 5% до 13% можна говорити про поступове погіршення психоемоційного стану населення. У звіті про це дослідження показано як змінюються конфігурації обраних емоцій у трьох групах: у населення, яке не виїжджало або повернулося на місце свого постійного проживання в Україні, серед внутрішньо переміщених осіб і серед вимушено переміщених осіб за кордоном. Остання група виявилася найбільш вразливою, в ній почували сум 60% опитаних, проти 40% у двох інших групах [Соціологічна група «Рейтинг», 2023, слайд 10]. Водночас саме ця група має найнижчі показники позитивних очікувань щодо майбутнього України. Зокрема, відповідаючи на запитання *«Що очікує Україну в найближчі 5 років більше: застій*

чи розвиток?», респонденти цієї групи оцінили майбутні перспективи середнім значенням 0,7 (за шкалою від -3 «застій» до +3 – «розвиток»). Натомість середнє значення в групі внутрішньо переміщених осіб усередині країни становило 0,9, а серед населення, яке не виїжджало або вже повернулося додому – середнє значення дорівнювало 1. Очевидно, конкретні емоційні стани більш мінливі й ситуативно змінюються під впливом як очікувань, що справджуються, так і під впливом розчарувань. Водночас більш узагальнююче переживання, яким є гордість за Україну, стійкіше, пов'язане з певними особистісними трансформаціями і є одним з внутрішніх психологічних ресурсів спротиву негативним зовнішнім впливам.

Окрема особлива роль саме цього переживання стає ще більш очевидною, при порівнянні змін почуттів до України та змін почуттів щодо себе (табл. 6.4).

Таблиця 6.4

**Динаміка емоційного ставлення до України і до себе,
2021, 2022 рр., %**

Емоції	2021		2022	
	почуваєте, думаючи про Україну	почуваєте, думаючи про себе	почуваєте, думаючи про Україну	почуваєте, думаючи про себе
Гордість	34	24	75	34
Сум	37	22	29	31
Радість	18	34	26	23
Зацікавленість	20	37	12	29
Страх	16	14	11	17
Гнів	5	3	5	5
Сором	18	6	2	2
Байдужість	5	4	0	1
Інше	4	7	3	6
Важко відповісти	2	3	0	6

Побудовано на основі даних, представлених у звітах соціологічної групи «Рейтинг» [Соціологічна група «Рейтинг», 2021, 2022].

Примітка. Сума відсотків по кожній колонці перевищує 100%, оскільки респондент міг обрати більше ніж один варіант відповіді.

Аналізуючи ці дані, слід відмітити кілька важливих моментів. По-перше, у почуттях щодо себе після початку війни не від-

булося формування системоутворювального елемента, хоча почуття гордості також посилилося, що свідчить про зміцнення самоповаги – певного внутрішнього ресурсу для протидії зовнішнім стресорам. Крім того, і у ставленні до України, і у ставленні до себе на тлі війни зросло почуття зацікавленості, що також є природною емоційною реакцією на зміни ситуації. По-друге, цікаві відмінності стосувалися балансу позитивних і негативних переживань. Перед війною цей баланс у почуттях до себе був виразно позитивний – гордість, радість і зацікавленість відмітили 92% опитаних, – сум, сором і страх – лише 42%⁷. Натомість у почуттях щодо країни фіксувався певний паритет позитиву і негативу. Однак 2022 р. позитивне сприйняття країни значно підсилювалося, а баланс позитиву й негативу в емоційному сприйнятті себе змінився незначно і становив 86% проти 50%. По-третє, наведені дані щодо зв'язку ставлення до себе і до України в розрізі соціодемографічних характеристик показали, що ці впливи були подібними. Зокрема, почуття гордості й радості як стосовно України, так і стосовно себе було вище в молодших вікових групах і нижче серед тих, хто відносив себе до бідних. Водночас люди з меншими доходами гостріше відчували сум і страх, знову ж таки як щодо себе, так і щодо України [Соціологічна група «Рейтинг», 2022, слайди 13–14]. Отже, вік і рівень матеріального благополуччя є важливими чинниками підсилення позитивних і зменшення негативних емоційних оцінок реальності.

Ми доволі ретельно представили дані соціологічної групи «Рейтинг», щоб мати більш об'ємну картину змін у психоемоційному стані населення, що відбуваються під час війни. Тепер розглянемо дані, які описують динаміку змін очікувань настроїв та емоційних станів, отримані в дослідженнях, здійснюваних Інститутом соціології. Оскільки у фокусі нашої уваги те, що переживає суспільство під час війни, до аналізу залучатимуться дані моніторингу, починаючи з 2014 р., коли війна фактично розпочалася, але тривала у фазі гібридної.

Насамперед привертає увагу суттєва зміна в загальному сприйнятті найближчого майбутнього, яка відбулася у масо-

⁷ Баланс почуттів щодо себе розраховано для коректності порівняння також без урахування емоції гніву.

вій свідомості на тлі війни. Дані моніторингу були отримані у грудні 2022 р., під час значного погіршення життєвих умов населення, яке реально перебувало «underfire» фактично в усіх регіонах країни⁸. Відповідно природним видавалось очікування принаймні якогось поліпшення ситуації (табл. 6.5).

Таблиця 6.5

Динаміка розподілу відповідей на запитання «Як Ви вважаєте, у найближчий рік наше життя більш або менш налагодиться чи ніякого покращення не відбудеться?», 2014–2022⁹ рр., %

Варіанти відповіді	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Ніякого покращення не буде	39,9	51,7	59	48,4	52,1	25,2	44	40,3	11,8
Важко сказати	37,6	27,3	24,8	29,2	30,8	29,5	38,9	39,2	20,2
Більш-менш налагодиться	22,3	19	16	21,2	17,1	45,2	16,8	20,2	67,5

Ці дані, на нашу думку, свідчать скоріше не про картину оптимістичного майбутнього в уявленнях населення, а про вплив на сприйняття майбутнього диспозиційного оптимізму, про який уже йшлося вище, оскільки налагодження життя фактично означало в тих умовах повернення до нормального задоволення базових потреб, нестача чого відчувалася практично усім населенням. У процесі дослідження респондентів просили відповісти, як, на їхню думку, оточуючі реагують на те, що у зв'язку з війною в житті людей виникає багато проблем (зростають ціни на продукти та товари, виникають проблеми

⁸ Опитування здійснювалося методом телефонних інтерв'ю з використанням комп'ютера (computer assisted telephone interviews, CATI) та винятково за мобільними телефонними номерами. Обсяг вибірки 2007 респондентів. Результати опитування репрезентують доросле населення України, за винятком АР Крим і тимчасово окупованих територій Донбасу (після зважування – відповідно до демографічної структури, що існувала на початок широкомасштабної війни РФ проти України). Польовий етап дослідження тривав з 19 до 25 грудня 2022 р.

⁹ Дані моніторингу до 2022 р. зібрані з використанням самозаповнення анкет респондентами. З метою коректності порівняння цих даних з даними, отриманими за допомогою CATI, індикатори 2022 та згодом і 2023 р. перевірені з точки зору відсутності зміщень, пов'язаних із соціальною бажаністю відповідей.

з електропостачанням та теплопостачанням, скорочуються робочі місця). У самій постановці питання вже констатувалась наявність суттєвих труднощів і йшлося лише про міру терпіння населення. Виявилось, що 69% вважають, що люди готові терпіти теперішні та майбутні проблеми стільки, скільки буде потрібно для перемоги України у війні, 23,9% зазначили, що оточуючі готові терпіти теперішні та майбутні проблеми, але лише обмежений час і лише 4,6% зазначили, що, на їхню думку, люди не готові терпіти ці труднощі вже зараз, що більшість (53%) з тих, хто не очікує покращення у найближчий рік, все ж таки готові терпіти труднощі скільки потрібно.

Водночас сама по собі ситуація руйнування звичних умов життя у поєднанні з виникненням реальних загроз безпеці, актуалізувала необхідність задіяності внутрішніх ресурсів для адаптації до несприятливих умов. Зокрема, дані моніторингу показують, що під час війни значуще зросла кількість тих, хто упевнений у своїх силах (табл. 6.6).

Таблиця 6.6

**Динаміка розподілу відповідей на запитання
«Чи вистачає Вам упевненості в своїх силах?», 2014–2022 рр., %**

Варіанти відповіді	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Не вистачає	28,6	27,5	30,3	32,7	26,6	30,2	26,2	28,2	14,6
Важко сказати вистачає чи ні	27,8	25	22,1	21,7	25,8	25,3	29,5	27,1	27,4
Вистачає	40,9	44	43,4	43	41,7	41,1	39,9	41,8	56,1

Загалом можна констатувати, що і в масовій свідомості, і на індивідуальному рівні зафіксовано позитивну динаміку психологічних ресурсів. Проте ключові зміни відбулися саме в особистісній площині. Хоча очікування щодо покращення в найближчому майбутньому допомагає справлятися з екстремальними умовами, дію цього чинника можна було побачити і на початку спостережень у 90-х роках. Натомість показник упевненості у власних силах демонструє радикальне зростання вперше за весь період моніторингу, тобто цей психоло-

гічний ресурс є таким, що актуалізований у значної частини населення вперше. Відповідно він є важливим психологічним чинником, що визначає поведінку населення в екстремальній ситуації.

Окремим питанням, яке в дослідженнях Інституту присутнє починаючи з середини 1990-х, є аналіз трендів емоційних трансформацій. Від початку 2000-х у моніторингу Інституту соціології з'явилися індикатори, які фіксували емоційне сприйняття ситуації в контексті очікувань щодо майбутнього. Респондентів просили відповісти на запитання про почуття, які виникають у них, коли вони думають про майбутнє України і про власне майбутнє¹⁰. При цьому варто розуміти, що зміщення уваги з емоційних оцінок теперішнього на майбутнє створює інший кут зору на психоемоційні стани, оскільки ті самі почуття залежно від часового контексту набувають різної ваги. Байдужість щодо теперішнього почуття значно більш раціональне, ніж байдужість щодо майбутнього, так само і тривоги чи страхи в теперішньому більш реальні, а отже, менш виражені в оцінках респондентів, ніж коли вони оцінюються як очікування уявних загрозу майбутньому.

У переліку наданих для вибору варіантів опису переживань щодо майбутнього в моніторингу було представлено низку парних категорій, які розташовувались на протилежних полюсах континууму емоційних станів. Найбільш узагальнююча пара – оптимізм – песимізм представляла інтегральну характеристику емоційно-психологічного стану, яка фіксує не окреме переживання, а певний умонастрій, що водночас виражає позитивне чи негативне ставлення до теперішнього і відповідні очікування щодо майбутнього. Оптимізм і песимізм є протилежними модальностями світосприйняття, які фіксують його позитивне або негативне емоційне забарвлення. За Селігманом, оптимізм можна розглядати як стиль мислення, за якого людина вважає невдачі випадковими і непостійними, а гарні події – закономірними й природними, а песимізм – як стиль мислення, що ґрунтується на протилежних тезах

¹⁰ Обирати можна було усі варіанти, які підходять, тому наповнення по кожній позиції відбиває більш реальну картину переживань, ніж та, яку нам демонстрували проаналізовані вище дані групи «Рейтинг».

[Seligman, 2002]. Водночас йдеться про специфічні настанови щодо сприйняття майбутнього, які на рівні почуттів набувають форми іншої пари категорій – надії та тривоги.

Почуття надії визначається як позитивний емоційний стан, що пов'язаний з очікуванням задоволення потреб. Парною категорією виступає в такому контексті безвихідь – сприйняття ситуації як такої, що не має позитивного вирішення. Переживання надії блокує переживання безвиході, оскільки пов'язано зі сприйняттям невдач як тимчасових, таких, що продюковані специфічними умовами окремої ситуації. Відповідно переживання безвиході обмежується в часі й просторі і залишається ознакою конкретної ситуації, а не загального стану речей.

Почуття упевненості характеризує психічний стан людини, який свідчить про наявність віри та переконань і проявляється у формі: 1 – впевненості, що передає почуття внутрішньої сили та правоти; 2 – впевненої поведінки, що демонструє силу і впевненість у своїй позиції; та 3 – рішучості, яка фіксує здатність впевнено приймати рішення. Натомість розгубленість – це психічний стан, що описує протилежні характеристики суб'єкта – внутрішню слабкість, невпевненість і нездатність приймати рішення.

Бінарна опозиція «інтерес – байдужість» описує стан зацікавленості – незацікавленості. Інтерес визначають як позитивний емоційний процес, пов'язаний з потребою пізнати щось нове про об'єкт інтересу, натомість байдужість – це стан абсолютної незацікавленості, який спричиняє апатію. Стан байдужості не є негативно зафарбованим сам по собі, але провокує згортання поведінкової активності. Крім цих індикаторів, для підсилення позитивного й негативного спектра переживань до переліку було додано базові емоції радості й страху.

Свого часу і сам показник психоемоційних станів, і пропонувані перелік індикаторів, задумувались авторами інструментарію як основа для оцінки поведінкової активності населення. Можна було очікувати, що зростання оптимізму, упевненості, надії та інтересу утворюють підґрунтя для підсилення активності, а зростання байдужості, песимізму, розгубленості та безвиході суттєво її гальмують. Однак, попри мінливість

емоційних станів, у цілому рухливість загальної конфігурації переживань виявилась помірною. Найбільше коливались якраз очікування щодо майбутнього – зростання надій супроводжувалось зменшенням тривоги і навпаки, причому ці сплески, як правило, синхронізувалися з виборчими компаніями. Однак перехід суспільства з мирного стану у воєнний супроводжувався суттєвими зрушеннями звичної динаміки, емоційна складова стала важливим ресурсом підтримки психологічної стійкості населення. На жаль, у 2022 р. ми не змогли здійснити заміри цього показника, а у 2023 р. відповідні дані були отримані не в межах моніторингу, а в ході онлайн-опитування¹¹. Однак, попри відмінності у зборі даних, порівняння результатів 2023 р. з тим, що ми спостерігали до цього, може бути зроблено принаймні щодо фіксації тенденцій змін. У таблиці 6.7 наведені дані моніторингу Інституту за період 2014–2022 рр. та дані 2023 р., отримані під час гарячої фази війни.

Якщо поглянути на період 2014–2021 рр., можна побачити, що, попри те, що оптимізм-песимізм вважаються інтегральними характеристиками сприйняття, вони скоріше утворюють певну рамку бачення майбутнього, яка змінюється не надто швидко, хоча й знаходиться під впливом дії зовнішніх чинників. Ключовими для оцінки ситуації в контексті емоційного сприйняття майбутнього виступають надія та тривога. Ці почуття згадуються респондентами найчастіше. Тобто найбільш чутливими щодо фіксації позитивного чи негативного психо-емоційного стану виявилися індикатори, що репрезентують очікування. Причому у 2021 р. очікування ці були не надто оптимістичними. З надією дивилися в майбутнє України лише 38,8% опитаних, що було найнижчим показником з 2014 р. і віддзеркалювало стан розчарування через нереалізованість надій, піднесення яких фіксувався на тлі виборчої кампанії 2019 р. Про це свідчив і баланс негативних і позитивних переживань. Загалом почуття безвиході, розгубленості, песимізму, триво-

¹¹ Опитування було проведено дослідницькою компанією GradusResearch методом самозаповнення анкети в мобільному додатку. Онлайн-панель Gradus відображає структуру населення міст із кількістю мешканців понад 50 тис. віком 18–60 років за статтю, віком, розміром населеного пункту та регіоном, за винятком тимчасово окупованих територій та територій активних бойових дій. Період опитування: 13–14 квітня 2023 р. Кількість інтерв'ю: 1330.

Таблиця 6.7

Динаміка розподілу відповідей на запитання
«Які почуття, виникають у Вас, коли Ви думаєте
про майбутнє України?», 2014–2023 рр., %

Варіанти відповідей	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2023
Оптимізм	23,5	22,8	21,9	20,6	20,1	32,8	26	40,2
Байдужість	1,6	2,2	1,7	2,8	3,7	2,2	8,8	2,3
Радість	4,1	1,7	2,3	2,7	5,1	6,8	5,4	14,0
Безвихідь	8,9	12,9	11	11,5	18,2	8,5	17,9	8,3
Упевненість	11,7	7,2	7,8	8,9	11,5	16,4	10,1	26
Розгубленість	13,4	16,7	14	16,5	23,4	13,8	21,5	13,3
Задоволеність	2,9	1,6	2,2	2,4	4,2	3,7	3,9	7,1
Песимізм	5,7	10,7	10,3	11,8	14,1	6,9	10,8	8,7
Надія	48,8	44,2	44,4	46,7	43,4	57,9	38,4	60,5
Тривога	44,5	40,3	37,6	34,3	37,6	23,4	38,3	29
Інтерес	10,2	11,4	10	14,1	15,2	22	14	25,4
Страх	23,6	21,0	22,9	16,9	21,1	10,7	23,2	14,5
Важко сказати	7,1	4,1	5,5	5,4	5,8	3,9	8,5	6,2

Примітка. Сума відсотків по кожній колонці перевищує 100%, оскільки респондент міг обрати більш ніж один варіант відповіді.

ги та страху відмітили у 2021 р. 111,7%, а почуття оптимізму, радості, упевненості, задоволеності, надії, інтересу – 97,8%.

Картина 2023 р. відрізняється від того, що було зафіксовано у 2021 р. доволі помітно. Тенденцією, яка проглядається вельми чітко, є загальне посилення позитивних переживань. Високий рівень надії та оптимізму забезпечує психологічну стійкість населення, яке в перспективі бачить завершення війни. Більше чверті опитаних почувають впевненість та інтерес, коли думають про майбутнє України. У загальному балансі позитивні почуття більш як удвічі переважають негативні.

Водночас суттєво змінилося порівняння картин бачення респондентами майбутнього України й власного майбутнього (табл. 6.8).

Останніми роками траєкторії бачення майбутнього почали розходитися. Власне майбутнє сприймалося з більшим оптимізмом, надією, впевненістю, причому розрив цей був помітний особливо серед молоді, яка більшою мірою покладалась у реалізації власних перспектив на себе і сподівалась їх реалізу-

Таблиця 6.8

**Динаміка переживань власного майбутнього
і майбутнього України, 2021, 2023 рр., %**

Емоції	2021		2023	
	<i>почуваєте, думаючи майбутнє України</i>	<i>почуваєте, думаючи про власне майбутнє</i>	<i>почуваєте, думаючи про майбутнє України</i>	<i>почуваєте, думаючи про власне майбутнє</i>
Оптимізм	26	40,4	40,2	35,8
Байдужість	8,8	5,1	2,3	1,3
Радість	5,4	13,6	14,0	12,3
Безвихідь	17,9	14,2	8,3	13,9
Упевненість	10,1	17,9	26	17,3
Розгубленість	21,5	21,3	13,3	25,3
Задоволеність	3,9	8,1	7,1	6,9
Песимізм	10,8	8,5	8,7	9,9
Надія	38,4	45,7	60,5	58
Тривога	38,3	30,4	29	39,9
Інтерес	14	18,3	25,4	28,6
Страх	23,2	14,3	14,5	21,2
Важко сказати	8,5	0,4	6,2	4,9

Примітка. Сума відсотків по кожній колонці перевищує 100%, оскільки респондент міг обрати більш ніж один варіант відповіді.

вати попри будь-які зовнішні перепони [Злобіна, 2021]. Однак війна суттєво зменшила як горизонти планування, так і можливості дистанціюватися від того, що відбувається. За даними 2023 р., на тлі майже однакового переживання надії щодо майбутнього країни і власного, оптимізм і впевненість щодо власного нижче і ця різниця статистично значуща. Натомість почуття тривоги й розгубленості стосовно власного майбутнього суттєво вищі порівняно з такими почуттями щодо майбутнього країни. Загалом виразні позитивні очікування населення щодо перемоги є важливим ресурсом психологічної підтримки, проте власні перспективи сприймаються значно реалістичніше, з більшими побоюваннями щодо їхньої реалізації, хоча баланс в обох випадках на користь переживань позитивних.

Загалом наведені дані підтверджують наявний більш-менш задовільний психологічний стан населення, який збе-

рігається під час війни. Однак, зважаючи на значні перерви між повторними хвилями опитувань і мінливість емоційних станів, завжди залишається ризик не зафіксувати важливі зміни. Попри відносну стійку тенденцію до збереження психологічної стійкості як ресурсу протидії стресорам війни, оцінити її потенціал у тривалій перспективі складно. Реальні зміни можна побачити за допомогою зменшення інтервалів у моніторингу психоемоційних станів, що відбуваються під час війни. Можливості такого порівняння можна побачити на основі аналізу чотирьох хвиль опитування, здійснених за інструментарієм Інституту соціології дослідницькою компанією Gradus Research у січні та травні 2022 р. і у травні та серпні 2023 р.¹²

Метою дослідження було відтворити зміни образу сучасного життя, сформованого в масовій свідомості. Опитування здійснювалося за програмою, яка була застосована вперше у масових репрезентативних опитуваннях, проведених Інститутом соціології НАН України у 1995 та 1996 рр. [Злобіна, Тихонович, 1996]. Респонденти мали оцінити своє життя за допомогою набору різноманітних характеристик не лише в емоційному, а й у когнітивному та поведінковому аспектах. Усього було використано 21 пару полярних оцінок, які описували життя в координатах безпеки (стабільність, усталеність, спокій, простота, безпечність), дієвості та раціональності (активність, прогресивність, будівничість, розумність, правильність), моральності (гідність, людяність, правдивість, відвертість, вільність), емоційного сприйняття (оптимізм, радість, веселість, щастя, різноманітність, цікавість)¹³. Загальну динаміку результатів представлено у таблиці 6.9.

¹² Дослідження проведено методом самозаповнення анкети в мобільному додатку. В першій хвилі вибірка відображала структуру населення міст України розміром понад 50 тис. жителів за статтю, віком [18–60 років], розміром населеного пункту і регіону. Період проведення поля: 5 січня 2022 р. Розмір вибірки: 1000 респондентів. У другій, третій і четвертій хвилі вибірка відображала структуру населення, яке мешкало до війни в містах України розміром понад 50 тис. жителів, за статтю, віком [18–60 років], розміром населеного пункту і регіону. Період проведення поля другої хвилі: 23 травня 2022 р. Розмір вибірки: 1133 респонденти. Період проведення поля третьої хвилі: 23 травня 2022 р. Розмір вибірки: 1333 респонденти. Період проведення поля четвертої хвилі: 7–8 серпня 2023 р. Розмір вибірки: 1100 респондентів.

¹³ У дужках вказано позитивний бік полярності.

Таблиця 6.9

Динаміка розподілу відповідей на запитання «Оцініть, будь ласка, життя у сучасному українському суспільстві», 2021, 2023 рр., %

Позитивний полюс	2022		2023		Негативний полюс	2022		2023	
	5.01	22.05	13-14.04	7-8.08		5.01	22.05	13-14.04	7-8.08
<i>Блок безпека</i>									
Стабільне	8,2*	12,1	11,8**	6,8	Нестабільне	75,6*	67,0	68,1*	85,4*
Усталене	8,0*	13,7	12,5**	15,5*	Мінливе	60,6*	46,1	46,1*	60,4
Спокійне	6,4*	13,3*	9,4**	6,9	Неспокійне	77,1*	65,9*	71,8*	85,1*
Просте	9,0	11,3*	7,6	7,3	Складне	74,0**	69,3*	76,1*	85,5*
Безпечне	9,9*	15,5*	11,6**	9,0	Небезпечне	66,0*	55,6**	60,2*	79,7*
<i>Блок раціональність – дієвість</i>									
Активне	31,6*	52,7	50,0*	55,9*	Пасивне	35,4*	13,9	16,6**	19,9*
Прогресивне	31,5*	41,3	38,5	41,6*	Консервативне	20,7*	13,0	14,9*	22,2
Будівниче	23,9*	36,5	32,9*	27,7**	Руйнівне	46,5*	18,9*	27,6*	48,2
Розумне	16,4*	38,1*	31,1*	36,5*	Нерозумне	48,2*	17,1*	22,8*	31,8*
Правильне	17,1*	34,1**	29,5	32,3*	Неправильне	50,0*	19,5*	24,8*	36,1*
<i>Блок моральність</i>									
Гідне	18,2*	44,0**	41,3	41,8*	Негідне	50,9*	18,3**	22,1*	32,8*
Людяне	21,6*	57,3*	49,1	49,9*	Бездушне	45,1*	13,0*	18,0*	26,5*
Правдиве	15,8*	32,9*	26,0	27,3*	Неправдиве	55,6*	22,3*	30,0*	45,3*
Відверте	18,5*	34,6*	27,7	27,7*	Приховане	48,2*	25,2*	30,5*	44,6
Вільне	29,5*	58,0*	48,2	48,8*	Невільне	42,3*	14,5*	21,8*	31,8*
<i>Блок емоційність</i>									
Оптимістичне	20,8*	46,4	46,1	43,2*	Песимістичне	49,0*	18,7**	22,3*	33,0*
Радісне	12,2*	18,9*	11,8	9,9	Сумне	58,5*	46,4*	54,2*	69,6*
Веселе	15,1*	22,3*	13,3	14,8	Невеселе	56,2*	44,2*	53,2*	65,2*
Щасливе	13,6*	26,6*	18,3	19,5*	Нещасливе	50,2*	29,9*	37,1*	49,3
Різноманітне	38,1*	49,2*	43,5*	51,3*	Одноманітне	30,9*	18,6*	25,4**	30,1
Цікаве	33,3*	46,5	44,9**	49,4*	Нецікаве	35,3*	13,5	16,1*	24,4*

Примітка. Позначки * та ** біля відсотка свідчать про статистичну значущість відмінностей на рівні $p < 0.01$ чи $p < 0.05$ з відсотком, який вказаний в тому ж рядку в наступному стовпчику. Тобто в першому стовпчику показана статистична значущість відмінностей між показниками першої та другої хвилі опитування, в другому між показниками другої та третьої хвилі, у третьому між показниками третьої та четвертої хвилі опитування. У четвертому стовпчику позначки показують статистичну значущість відмінностей між показниками четвертої та першої хвилі опитувань.

Спочатку все видається аналогічно тому, що ми вже фіксували в результатах інших досліджень. В оцінці безпеки життя в ситуації «до війни» на початку 2022 р. у більшості респондентів переважало сприйняття його як неспокійного та нестабільного. Майже половина опитаних вважали його неправильним і нерозумним. Негативні оцінки морального виміру життя значно перевищували позитивні, зокрема негідним вважало його половина опитаних. Емоційна палітра сприйняття життя також була негативною, більшість респондентів вважали його сумним та нещасливим. Таке сприйняття життя було реакцією на тривалу ситуацію невизначеності, оскільки суспільні трансформації, що відбувалися з 2014 р., не завершилися, а гібридна війна продовжувалась. Водночас на формування картини світу вплинула пандемія Covid-19, яка також значною мірою похитнула звичні умови життя, що погіршило самопочуття населення.

Щоб з'ясувати, які ж зміни в психологічному стані населення відбулися після початку повномасштабної війни, в травні 2022 р. була проведена друга хвиля дослідження. Виявилось, що в період переходу від першої до другої хвилі оцінки життя помітно змінилися, причому в різних блоках це відбувалося по-різному.

Загальне сприйняття картини світу «під час війни» стало не гіршим, а кращим порівняно з тим, яке було «до війни». Причому це відбулося в усіх компонентах, за якими оцінювалось сучасне життя. І сприяв цьому саме перехід з ситуації невизначеності в екстремальну ситуацію. Попри всі її проблемні моменти вона надала життю чіткі орієнтири, які створили нове підґрунтя для формування оцінок. Зокрема, покращилась оцінка безпеки, частка тих, хто вважав життя небезпечним, попри реальність можливих небезпек, зменшилась з січня 2021 до травня 2022 р. на 10% (з 66% до 55,6%). Проте важливою ознакою змін у цьому блоці була відсутність помітних зрушень на позитивному полюсі оцінок, хоча загалом зміни в оцінці усіх індикаторів, крім оцінки життя як простого, виявилися статистично значущими. Загалом варто розуміти, що між полярними характеристиками завжди розташовується частина респондентів, яка обирає варіант відповіді «важко сказати».

Саме ця група збільшилася в ситуації, коли на зміну уявній небезпеці, яка лякала на тлі очікувань можливої війни прийшла реальна. Життя не стало безпечнішим, але оцінка реальних загроз виявилася більш стриманою, особливо зважаючи на те, що йдеться про заміри, зроблені в травні, коли перший шок війни був певною мірою подоланий, стало зрозуміло, що бліцкриг не відбувся і ситуація певним чином стабілізувалася.

Іншою була картина в блоці раціональних і діяльнісних оцінок, який мав продемонструвати динаміку змін у когнітивному та поведінковому вимірах. Тут змінилися показники на обох полюсах, причому вектор розвитку отримав чіткий орієнтир – рух до закінчення війни. Відповідно оцінка усіх складових блоку набула нового сенсу. Насамперед відмітимо зміну когнітивних оцінок, які визначали сприйняття респондентами життя як розумного та правильного. Напередодні війни майже половина оцінок була сконцентрована навколо негативного полюсу – 48,2% вважали життя нерозумним, 50% – неправильним. Однак на тлі війни вважати життя в країні, яка намагається протистояти агресору, нерозумним і неправильним, було не надто логічним. Тому очікувано тут спостерігалось радикальне падіння негативу, нерозумним назвали життя лише 17,1%, неправильним – 19,5%. Оцінки життя в площині прогресивне – консервативне та будівниче – руйнівне, здавалося б, не надто показові індикатори для часів руйнувань і знищень, які несе з собою війна. Але й тут спостерігалось посилення позитиву і зменшення негативу. Особливо це помітно саме в сприйнятті життя як руйнівного. До війни таку характеристику давали йому 46,5% респондентів, а в травні 2022 р. так відповіли вдвічі менше – 18,9%. Попри реальне руйнування мирного життя населення намагалося максимально зберегти своє існування в кордонах нормальності, сподіваючись на відродження, що, очевидно, і вплинуло на посилення сприйняття його як будівничого (з 23,9% до 36,5%).

Зміни життя під впливом війни прямо впливали на актуалізацію запиту на особистісну активність. Якщо перед війною третина населення оцінювало життя як активне, третина – як пасивне, а решта вагалася між цими оцінками, то після початку війни кількість тих, хто вважав життя активним, зросла з

31,6% до 52,7%, і приблизно настільки ж зменшилась кількість тих, хто сприймав його як пасивне – з 35,4% до 13,9%. Отже, можна констатувати, що війна мобілізувала активність населення, яка, безумовно, набувала різних форм, але потребувала поведінкових змін.

Блок моральності охоплював два типи індикаторів, які умовно репрезентували оцінку життя в координатах правди та справедливості. Загалом усі індикатори цього блоку на ґрунті почуття справедливості боротьби проти агресора суттєво втратили на негативному полюсі й зміцніли на позитивному. Оцінка життя як гідного посилилася з 18,2% до 44%, людяним стали вважати життя 57,3% проти 21,6%. Боротьба за захист життя і свободи відбилася в сприйнятті життя як вільного. Таку оцінку у травні 2022 р. підтримало 58% респондентів порівняно з 29,5% у січні 2021 р. Зміни в оцінках правдивості та відвертості життя були на позитивному полюсі помірнішими, однак і тут спостерігалось зростання майже вдвічі. Правдивим стали вважати життя 32,9% проти 15,8% у першій хвилі опитування, відвертим 34,6% проти 18,5%.

Позитивні зрушення відбулися і в емоційному стані населення, однак тут вони були найменшими з усіх блоків. Найбільш радикально, практично дзеркальним чином, змінилося співвідношення оптимістів і песимістів, якщо «до війни» песимістичним вважало життя 49% опитаних, а оптимістів було лише 20%, то на момент повторного опитування оптимістів побільшало до 46,4%, а песимістів залишилося менше 20%. Однак третина респондентів в обох хвилях не обрало ці полярні характеристики. В цілому зростання позитивних емоційних оцінок життя та зниження оцінок негативних не змінило балансу емоційних станів, в оцінці життя як радісного чи сумного, щасливого чи нещасливого, веселого чи невеселого негативний полюс обирало більше респондентів. Суттєві позитивні зміни відбулися лише в оцінці життя як цікавого та різноманітного. Якщо перед війною кількість тих, хто обирав індикатори на позитивному та негативному полюсі, була досить близькою і становила близько третини опитаних, то після початку війни майже половина опитаних вважали життя різноманітним (49,3%) і цікавим (46,5%).

Підсумовуючи перехід від довоєнного стану в стан війни, можна було констатувати, що картина світу стала більш виразною завдяки концентрації оцінок на позитивному полюсі, що свідчило про мобілізацію психологічних ресурсів і давало дослідникам підстави говорити про створення підґрунтя тієї психологічної міцності, яку фіксували соціологічні дослідження. І результати третьої хвилі дослідження, проведеного майже через рік після другої, у квітні 2023 р. начебто підтверджували це прогнози. На відміну від радикальних змін між першим і другим замірами, ситуація видавалась доволі стабільною. Статистично значущі зміни фіксувалися переважно синхронно на обох полюсах, причому в усіх випадках на позитивному полюсі оцінок фіксувалося зниження, а на негативному – підвищення. Оцінки життя як будівничого і оптимістичного збереглися без змін на позитивному полюсі, проте оцінки життя як руйнівного та песимістичного підсилилися на негативному полюсі за рахунок тих, хто раніше коливався з вибором полярності. Тобто реально результати свідчили про погіршення ситуації порівняно з другою хвилею, але зростання негативних оцінок було помірним, його можна було пояснити тривалістю впливу військових стресорів, важкою зимою, яку населення пережило під масованими обстрілами і з постійними перебоями з постачанням електроенергії. До того ж великим психологічним резервом було очікування постійно підтверджуваного ЗМІ наступу, який у сприйнятті пересічних громадян наближав ситуацію якщо не до остаточної перемоги, то принаймні до суттєвого покращення на фронтах.

Таку оцінку підтримували й дані моніторингу Інституту соціології «Українське суспільство» за 2023 р., отримані в червні 2023 р.¹⁴ Порівнюючи відповіді респондентів на запитання «Що Ви думаєте про майбутнє України?», можна було конста-

¹⁴ Опитування здійснювалося методом телефонних інтерв'ю з використанням комп'ютера (computer assisted telephone interviews, CATI) та винятково за мобільними телефонними номерами. Обсяг вибірки 2004 респонденти. Результати опитування репрезентують доросле населення України, за винятком АР Крим і тимчасово окупованих територій Донбасу (після зважування – відповідно до демографічної структури, що існувала на початок широкомасштабної війни РФ проти України). Польовий етап дослідження тривав з 17 до 27 червня 2023 р.

тувати, що кількість тих, хто очікує погіршення збільшилася з 7,7% до 10,8%, а тих, хто вважає, що скоріше ситуація буде покращуватись, зменшилася з 76,2% до 66,1%. Проте більшість респондентів зберігала оптимістичні сподівання, що нібито давало підстави до оптимістичних прогнозів щодо збереження психологічної міцності.

Однак результати четвертої хвили опитування, проведеного в серпні 2023 р., засвідчили суттєві зміни в оцінках життя населенням. Зокрема, зафіксовано статистично значуще зростання оцінок на негативному полюсі для усіх індикаторів. При цьому на позитивному полюсі оцінка більшості індикаторів статистично значуще не змінилися. Це свідчить про поглиблення поляризації в оцінках життя, яке відбувалося переважно за рахунок тих, хто в попередніх хвилях обирав позицію «важко сказати». Причому рух цей відбувався переважно в бік посилення негативного сприйняття життя. Зокрема, у блоках безпека та емоційне сприйняття загальний баланс між оцінками, які розташовані на позитивному та негативному полюсах, відбивав переважання негативних оцінок. Водночас у блоках моральності й розвитку картина була протилежною.

Щоб оцінити рівень змін, які відбулися протягом усього періоду спостережень, ми знову повернемося до порівняння результатів. Однак спинимося лише на тих показниках, які в четвертій хвилі змінилися порівняно з тим, що було зафіксовано «до війни». Виявилось, що порівняно з першою хвилею суттєво погіршилися показники блоку безпеки і підсилилися деякі негативні емоції (рис. 6.1). Це чинить тиск на світосприйняття в цілому і може суттєво вплинути на загальний рівень психологічної стійкості населення.

Водночас у решті блоків на позитивному полюсі оцінок поки що зберігається тренд, який був зафіксований між першою та другою хвилями опитувань, і оцінки четвертої хвили все ще значно перевищують ті, які фіксувалися «до війни». Важливим моментом, який свідчить про збереження психологічних ресурсів, є нарощування оцінок на позитивному полюсі сприйняття життя. Зокрема, між третьою і четвертою хвилею зросли оцінки життя як розумного (з 31,1% до 36,5%) і, що особливо важливо, як активного (з 50% до 55,9%). Отже,

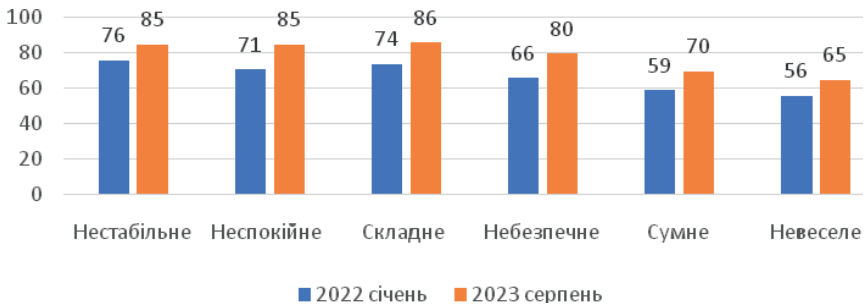


Рисунок 6.1. Динаміка зростання негативних оцінок життя від січня 2022 до серпня 2023 р., %

зростання негараздів «запускає» водночас і готовність з ними справлятися.

Підсумовуючи усі результати тих емпіричних розвідок, які дають певне уявлення про динаміку психоемоційних станів населення на тлі війни, можна зробити деякі попередні висновки, які стосуються оцінки психологічного самопочуття населення:

- наявність різних вимірювань, здійснених незалежними дослідницькими центрами, створює надійне підґрунтя для повноти розуміння процесів, що відбуваються у масовій свідомості;
- на тлі війни відбулась суттєва мобілізація психологічних ресурсів, яка є важливою складовою, що забезпечує на теперішній час здатність переживати труднощі війни і готовність їх терпіти у більшості населення;
- спостерігається поступова поляризація позитивних і негативних оцінок ситуації, картина сприйняття реальності стає більшою мірою «чорно-білою»;
- мінливість психоемоційних станів є доволі високою, тому, попри відносну стійку тенденцію до збереження психологічної стійкості, оцінити її потенціал у тривалій перспективі складно, не виключено стрімке зростання негативних переживань та оцінок.

Варто також констатувати брак досліджень, які б забезпечували постійний моніторинг психоемоційних станів, збір

даних відбувається епізодично на ініціативній основі самим дослідниками, що створює суттєву небезпеку втрати інформації про реальний стан справ щодо здатності населення до психологічного спротиву. Нагальною є необхідність підтримки такого моніторингу принаймні на рівні академічних досліджень.

Джерела

Київський міжнародний інститут соціології. (2023, 7 липня). *Самооцінка щастя населенням України до і після широкомасштабного російсько-го вторгнення*. Пресреліз. URL: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1257&page=1>

Злобіна, О. (2021). Між надіями і розчаруваннями: динаміка емоційних станів населення. *Українське суспільство: моніторинг соціальних змін*. 8(22), 360–375.

Злобіна, О. Г., Тихонович, В. О. (1996). *Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності*. Київ: Інститут соціології НАН України, 1996.

Лукова, С. В. (2023). Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (lifeorientationtest-revised-lot-r). *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 1, 47–55.

Соціологічна група «Рейтинг» (2021, 19 серпня). *Покоління незалежності: цінності та мотивації*. URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_generation_of_independence_082021.pdf

Соціологічна група «Рейтинг» (2022, 23 серпня). *Сімнадцяте загальнонаціональне опитування: Ідентичність. Патріотизм. Цінності (17–18 серпня 2022)*. URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_ua_1000_independence_082022_xvii_press.pdf

Соціологічна група «Рейтинг» (2023, 24 серпня). *Соціологічне дослідження до Дня Незалежності: уявлення про патріотизм та майбутнє України (16–20 серпня 2023)*. URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rating_independence_august_2023.pdf

Хронологія російського вторгнення в Україну (серпень 2022). (2023, 25 серпня). У *Вікіпедії*. URL: <http://surl.li/lxkde>

Besser, A., Zeigler-Hill, V., Weinberg, M., Pincus, A.L., Neria, Y. (2015). Intrapersonal resilience moderates the association between exposure-severity and PTSD symptoms among civilians exposed to the 2014 Israel-Gaza conflict. *Self and Identity*, 14(1), 1–15.

Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., Chiang, S.K., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Lee, C. T., Grabowski, D., Paliga, M., Rosenblat, J. D.,

Ho, R., McIntyre R. S., & Chen, Y. L. (2023). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports* 13, 3602

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. URL: <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>

Fazel, M., Wheeler, J., Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries. *Lancet*, 365(9467), 1309–1314.

Greene, T., Itzhaky, L., Bronstein, I., & Solomon, Z. (2018). Psychopathology, risk, and resilience under exposure to continuous traumatic stress: A systematic review of studies among adults living in southern Israel. *Traumatology*, 24(2), 83–103.

Helpman, L., Besser, A., Neria, Y. (2015). Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: A study of civilians under fire. *Journal of Anxiety Disorders*, 35, 27–34.

Hoppen, T. H., Priebe, S., Vetter, I., & Morina, N. (2021). Global burden of post-traumatic stress disorder and major depression in countries affected by war between 1989 and 2019: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Glob Health*, 6(7), e006303.

Johnson, H., & Thompson, A. (2008). The development and maintenance of post-traumatic stress disorder (PTSD) in civilian adult survivors of war trauma and torture: A review. *Clinical Psychology Review*, 28(1), 36–47.

Karam, E., & Ghosn, M. B. (2003). Psychosocial consequences of war among civilian populations. *Current Opinion in Psychiatry*, 16(4), 413–419.

Karatzias, T., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L., Cloitre, M., Ho G. W. K., Lorberg, B., Martsenkovskiy, D., Hyland, P. (2023). War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 147 (3), 276–285.

Kurapov(b), A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2023). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 28(2), 167–74.

Kubzansky, L. D., Kubzansky, P. E., & Maselko, J. (2004). Optimism and pessimism in the context of health: Bipolar opposites or separate constructs? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 943–956.

Lim, I.C.Z.Y., Tam, W.W.S., Chudzicka-Czupala, A., McIntyre, R. S., Teopiz, K. M., Ho, R. C., & Ho, C.S.H. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war –and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 978703.

Levy, B. S., & Sidel, W. S. (2003). War, terrorism, and public health. *Journal of Law, Medicine & Ethics*, 32, 516–523.

Matthews, K. A., Raikkonen, K., Sutton-Tyrrell, K., & Kuller, L. H. (2004). Optimistic attitudes protect against progression of carotid atherosclerosis in healthy middle-aged women. *Psychosomatic Medicine*, 66(5), 640–644.

Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7–16.

Miller, K. E., & Rasmussen A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(2), 129–138.

Morina, N., Stam, K., Pollet, T. V., & Priebe, S. (2018). Prevalence of depression and posttraumatic stress disorder in adult civilian survivors of war who stay in war-afflicted regions. A systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *Journal of Affective Disorders*, 239, 328–338.

Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1), 25–30.

Neria, Y., Besser, A., Kiper, D., & Westphal, M. (2010). A longitudinal study of posttraumatic stress disorder, depression, and generalized anxiety disorder in Israeli civilians exposed to war trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 23 (3), 322–330.

Pavlenko, V., Kurapov, A., Drozdov, A., Korchakova, N., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2023). Ukrainian «help» profession women: war and location status impact on well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 28(1), 92–95.

Pavlova, I., Graf-Vlachy, L., Petrytsa, P., Wang, S., & Zhang, S. X. (2022). Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian invasion. *European Psychiatry*, 65(1), e79.

Porter, M. (2007). Global evidence for a biopsychosocial understanding of refugee adaptation. *Transcultural Psychiatry*, 44(3), 418–439.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychologist*, 73(9), 1082–1094. URL: <https://doi.org/10.1037/amp0000384>

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. NY: Free Press.

Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A. & van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*. 302(5), 537–549.

Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(4), 957–966.