

повернення додому. Будь-то вигнання з райського саду чи блукання Одісея; спричинене це ураганом Катріна чи війною; знищене чи понівечене при цьому майно, або і збережене.

Таким чином, ми приходимо висновку, що якими б не були змінні ландшафту життя, людина завжди знайде можливість освоїтися, оселитися та застрягти на тій чи іншій території. Та все це може не надати їй дому, якщо в неї не було міцної прив'язки до певної території, людей чи тих цінностей, які вони сповідують. Або ж навпаки, вона будь-де буде почуватися ніби вдома, оскільки осердям цього дому буде вона сама як носій тієї культури до якої вона належить.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гілл Дж. Удома у світі. Звуки та Симетрія Приналежності. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 464 с.

Віктор СІТКАР

*Кандидат психологічних наук, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Степан СІТКАР

*Кандидат педагогічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
Тернопіль, Україна
Sitkarv@gmail.com*

ВІЙНА, ЯКА ЗМІНЮЄ НАС ТА УКРАЇНСЬКИЙ СОЦІУМ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

З якого б періоду ми не вели відлік російсько-української війни – чи то від лютого 2014 з перемоги Революції гідності, втечі Януковича і окупації Криму, чи від 2003 року, коли виник перший конфлікт за острів Тузла, чи навіть з часів визвольних змагань ХХ століття – 24 лютого 2022 року для кожного з нас без винятку лишатиметься днем надзвичайної ваги. Важким, переломним і знаковим, для більшості українців – доленосним вододілом між умовно мирним життям «до» і життям «у війні» [4].

Актуальність даного дослідження ґрунтується на нагальному питанні: **«Яким чином війна вплинула на кожного з нас та на українське суспільство в цілому?»**.

Війна спричинила значні зміни у психоемоційному стані людей. Багато людей відреагували на події страхом та тривогою. Їхні реакції можна узагальнити у три групи:

«Тікати»: Ця група людей обрала шлях еміграції, шукаючи безпеки за межами України.

«Битися»: Велика кількість українців, прагнучи захистити свою країну, добровільно долучилися до лав Збройних Сил України та інших військових формувань.

«Завмерти»: Третя група людей відчула себе паралізованою страхом та нездатною до активних дій. Вони прагнули сховатися у своїх домівках, сподіваючись на швидке закінчення війни.

Важливо зазначити, що реакція людей на війну є індивідуальною та залежить від багатьох факторів, таких як особистісні характеристики, життєвий досвід, соціальне оточення, доступ до інформації та ресурсів.

Війна суттєво вплинула на всі сфери життя українського суспільства. Її наслідки відчуваються в економіці, політиці, освіті, культурі, демографії та інших сферах.

Економіка: Війна призвела до значних руйнувань інфраструктури, втрати робочих місць та різкого падіння рівня життя.

Політика: Війна змінила політичний ландшафт України, посиливши патріотичні настрої та згуртованість суспільства.

Освіта: Війна змусила мільйони дітей та молоді покинути свої навчальні заклади, що негативно вплинуло на рівень освіти та доступ до неї.

Культура: Війна стала каталізатором для розвитку української культури та мистецтва, які стали інструментом самовираження та опору агресору.

Демографія: Війна призвела до значних людських втрат, а також до масової еміграції українців.

Вплив війни на український соціум є складним та багатограним. Її наслідки відчуватимуться ще протягом багатьох років, – пояснює психологиня Роксоляна Вовк. Зіткнувшись із досвідом війни, люди відчувають різні емоції: тривогу, заперечення, страх, злість, безсилля, відчай, розгубленість. Та психологи запевняють – така реакція нормальна, для ненормальної ситуації [2].

Переживання воєнних катастроф такого масштабу як на рівні персональному, так і геополітичному, та ще у Європі і у XXI столітті... Чи буває гірше? Але ми не обираємо такі виклики, натомість, саме нам під силу опанувати ситуацію і реагувати на неї відповідно. Боротись чи

здаватись? Захищатись чи втікати? Ці дилеми більше ніж два роки тому стояли не лише персонально перед кожним з нас, а й перед спільнотами, цілою країною. Ці ж виклики лишаються для нас актуальними і сьогодні, на початку третього року війни з російським агресором, який не приховує, що хоче нас знищити – як людей, як націю [4].

Метою статті є висвітлити особливості змін українського соціуму та кожного/кожної з нас, які детерміновані вторгненням рашистів в Україну.

Виклад основного матеріалу. Для розв'язання аналізованої дилеми вважаємо за необхідне висвітлити контент, як змінювались ми в особистісному та суспільному зрізі за ці 803 дні? Іноді таке сканування «минулого» і «нинішнього» дає терапевтичний ефект, розуміння своїх сильних і слабких сторін. Як зазначив військовий експерт Павло Лакійчук, «так, зараз важко, але коли ми згадаємо перші дні війни, то зрозуміємо, що важко було тоді». Те, що суспільство змінює свої настрої, емоції з низки причини, зовнішніх і внутрішніх, особливо у воєнний час – безсумнівно і нормально. Але в який бік розвивається процес? Нас усіх це непокоїть [4].

Давайте детальніше розглянемо, як це виникло, як воно складалося та що вплинуло на настрої українців. Які етапи ми прожили за цей період?

Отже, як коментує П. Лакійчук, – «Вони почали блицкриг [5] (від нім. Blitzkrieg – блискавична війна, *додано нами*)». Росія розпочала широкомасштабне вторгнення в Україну, прагнучи захопити контроль над країною. Атака велася з декількох напрямків, з акцентом на швидке просування вглиб української території та захоплення ключових міст.

Однак героїчний спротив українських оборонців зірвав плани окупантів. Десанти, як повітряні, так і морські, зазнали невдачі через мужню відсіч українських військових. Росія також не змогла завоювати панування в повітрі, що стало значним шоком для її командування, зважаючи на значну перевагу в авіації.

Невдача з блискавичним захопленням України стала переломним моментом у війні. Російський наступ захлинувся, й війна перейшла в фазу позиційного протистояння. Україна, тим часом, почала нарощувати свою боєздатність, отримуючи зброю та підтримку від країн-партнерів.

На цій стадії війни можна спостерігати класичне протистояння двох армій. Україна обороняє свою землю, завдаючи ударів по ворогу, коли це можливо. Росія ж намагається просунутися вперед, але зустрічає жорсткий опір..

Другий етап – перший український контрнаступ. Весна-літо і частково осінь 2022-го. Саме цьому етапу завдячує звільненням Київщина, Чернігівщина, Сумщина, Харківщина, «ну і Харківська наступальна

операція, звільнення Херсона. Це була кульмінація періоду. А далі розпочалося протистояння, де все залежить від того, у кого більше ресурсів людських та матеріальних. І воно триває досі...». Десь ми мали перемоги, десь противник теж їх мав. Скажімо, окупація ворогом Бахмута. А ще за рік Авдіївки. «Насправді, в порівнянні з тими успіхами росіян, які вони мали за лічені дні лютого 2022 року, оця нинішня кривава баня це така собі «перемога» [4].

Військовий експерт прогнозує, що третій рік Великої війни буде відмінний від попередніх років. Без людей, без снарядів, без піхоти, без арти війну не виграти. «Але для рішучого перелому до цього всього потрібні технології. Сучасні технології, які дадуть нам змогу піднятися хоч на один щабель, вище росіян. І тоді буде все добре. А поки що важко». Він вважає, що зараз дуже важкий етап, але не найважчий. Завжди поки тримаєшся, здається, що сьогодні найважче [4].

Проте, соціальні психологи переконують, що громада перебуває у складній фазі проживання війни – близькій до депресії. Тут варто розібратись в етапах, які пододало суспільство і де ми перебуваємо нині, на 3-й рік війни, як цілісний колектив. На думку І. Губеладзе, – насправді суспільне проживання кризових ситуацій не сильно відрізняються від переживань індивідуальних. Це традиційний шок, завмирання, гнів, злість, заперечення, потім – етап прийняття та примирення. «Зараз, як на мене, етап більш депресивний. Він може бути триваліший в часі за інші, відчувається загальне виснаження, втома, поширеність депресивних станів на індивідуальному рівні і сумарно це складає в суспільстві картинку доволі депресивну» [4].

Ірина прогнозує затяжну нинішню стадію для українців, а ось вихід із неї це надзвичайно важливий процес, який залежить від вміння цілого суспільства пропрацювати травми і шукати правильні точки опори. «Це залежить від того, які дії будуть зроблені для того, щоб з неї вийти, щоб з цієї ями винирнути. Після депресії настає етап прийняття ситуації і змін, життя із ними, і це, як знаєте, точка біфуркації, від якої починається новий етап життя. Але до цієї точки хтось приходить, а хтось ні». Для якнайшвидшого подолання проблемного етапу, соціальна психологиня радить: «На суспільному рівні мають бути спільні практики прийняття втрат і якоїсь адекватної комунікації» [4].

У суспільному зрізі проживання третього року війни ми маємо зробити хронологічний відступ. Адже українське суспільство переживало не одну подібну травматичну історію. «Колективні практики опрацювання травм для нас відбувались дуже по-різному. І I і II Світові війни, радянська

окупація, Голодомори. Тоді не було спільного медіапростору, в якому проживаються всі ці події. Не було поширеного реагування на все, що людей травмувало». Нині Ірина звертає увагу на сучасні соцмережі, вони, як не парадоксально, можуть давати терапевтичний ефект: «З одного боку, вони посилюють переживання. А з іншого – дають відчуття єдності». Згадайте шквал взаємної підтримки у перші дні в Великій війни. «Як ти?» – два ключових слова того періоду. Непромовлені травми, заборонені теми стають через покоління, новими травмами вже для онуків. «Бо травматичний досвід має таку властивість передаватися через покоління. Не безпосереднім досвідом проживання травматичних подій, а через зразки поведінки» [4].

«Наприклад, тема Голодомору була заборонена, не можна було говорити навіть вдома на кухні, як наслідок ми отримали аж три покоління з колективною травмою». Так і нині «люди війни» (один із термінів на позначення суспільств, які живуть під час воєнної агресії, – ред.), уже з інших причин, але теж можуть передати травму своїм онукам.

Чи вистачає нині нам ресурсів для адекватного подолання кризи? «Ну, про адекватність в умовах такої війни говорити важко, але основне тут – ми встояли, втримали країну і виборюємо її. Це, безумовно, показник зрілості, сили суспільства. Можливо, не загальною на 100%, але це й неможливо. Втім, у нас достатньо критичної кількості людей, які за собою локомотивом тягнуть всіх інших». Як індивідуальне проживання війни, так і суспільне, зіткане із різних проявів та емоцій, дуже різних і нелінійних. «То ж чи буде травму в майбутньому прожито чи передасться вона далі – залежить від того, як кожен з нас опрацює цей досвід» [4].

Соціальна психологиня підкреслює, що українське суспільство активно шукає способи подолати травму та депресивні стани, спричинені війною. Ця тенденція чітко простежується у зростаючому попиті на фахову психологічну допомогу. Важливу роль у цій сфері відіграла національна програма Олени Зеленської «Ти як?». Завдяки цій ініціативі проблема психічного здоров'я українців вийшла з тіні, а люди перестали соромитися звертатися за допомогою.

Зростання звернень до психологів свідчить про те, що українці готові йти на шляху до зцілення. Чим більше людей отримують доступ до фахової допомоги, тим краще вони зможуть впоратися з наслідками травми та депресії.

Окрім звернень до психологів, важливо також наголошувати на важливості самопомоги. Оволодіння простими техніками, як-от

медитація, дихальні вправи, ведення щоденника, може значно покращити емоційний стан та допомогти впоратися з негативними переживаннями.

Шлях до подолання травми та депресії буде складним, але українське суспільство вже робить важливі кроки у цьому напрямку. Разом, завдяки єднанню та спільним зусиллям, ми зможемо зцілитися та стати сильнішими.

То ж зафіксуємо, що нині, на думку І. Губеладзе: «У нас найскладний етап. Проживання депресії, момент нащупування точки опори. Якщо ми цього не зробимо з різних причин, депресія може бути дуже затяжною і деструктивною. А всі попередні етапи: шок, заперечення, горювання є закономірними, «автоматичними» їх важливо дозволити собі прожити». Тому, пошуки точки опори, шляхів руху це дуже важливо і дуже складно. І це, знову ж таки, про зрілість суспільства і готовність брати відповідальність за життя – своє і країни [4].

В дослідженні заслуговують на увагу також думки респондентів, щодо контексту, «Які зміни відбулися з нами на персональному рівні?». На думку дослідниці Н. Позняк: »Багато що з вищезазначеного пережила і я. І під обстрілами в Гостомелі, і в Тернополі 1,5 місяця. Та й зараз більше тримаюся режиму не «Життя», а «Виживання». Але війна позбавила мене багатьох зайвих речей. Я стала абсолютно вільною від «А що люди скажуть». Вчуся жити тут і зараз. Познайомилася з такими фантастичними людьми, з якими за жодних інших обставин не перетнулася б. А головне – зрозуміла суть гасла «Україна понад усе», кожною клітинкою свого тіла і свідомості. Тому – прорвемося. Житимемо!» [4]

Інша респондентка, комунікаційниця О. Бабчук, зазначає: »Розумію одне: я стала зовсім інша. Дуже хочеться хоча б деколи повертатися у стан «до», я тепер розумію, який він був ресурсний. Але це неможливо. А найбільше відкриття – я значно сильніша, ніж думала про себе. Це усвідомлення сили підтримує мене зараз» [4].

Як **висновок** зазначимо думку про те, як великі війни змінюють суспільство, яку висловила соціологиня Ела Лібанова. «Вони посилюють характерні риси, які були неочевидні. Ніхто не очікував, що українці 24 лютого так стануть на смерть, ми самі цього не очікували. Здатність українців до самоорганізації, здатність єднатися за необхідності відіграла важливу роль від 24 лютого. Ця підсвідома здатність до самоорганізації була нам завжди притаманна, тільки не було причин її демонструвати. Війна ці причини сформувала [3].

Проте, колективну воєнну травму ми проживатимемо ще тривалий час навіть після перемоги. Чуда не буде – війна не завершиться в один день. Психологи кажуть, що, з одного боку, всі персонально дуже очікують перемоги, разом із тим – вони дещо бояться того періоду. Багато інформації стане відкритою, а змобілізований стан українців мине і ми матимемо ще одну психологічну кризу – післявоєнну і скоріш за все – більш тривалу. Проявляться як психологічні хвороби, так і ті, що є наслідком хронічного стресу. Тому психологи та інші фахівці з перших днів повномасштабної війни докладають максимум зусиль, щоб мінімізувати наслідки воєнного періоду [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Гліжинська О. Психологічний стан українців у воєнний період. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3716026-psihologicnij-stan-ukrainciv-u-voennij-period.html> (дата звернення 30.04.2024).
2. Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати. URL: <https://www.holosameryky.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxolog-psuxolohichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html> (дата звернення 30.04.2024).
3. Скільки залишилось українців? Хто не повернеться? Яким буде українське суспільство та економіка? Інтерв'ю з соціологинею Еллою Лібановою. <https://forbes.ua/war-in-ukraine/skilki-zalishilos-ukraintsiv-khto-ne-povernetsya-yakim-bude-ukrainske-suspilstvo-ta-ekonomika-intervyu-z-sotsiologineyu-elloyu-libanovoju-17012023-11104> (дата звернення 26.04.2024).
4. Скуратівська Я. Два роки, які змінили Україну. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3831492-dva-roki-aki-zminili-ukrainu.html> (дата звернення: 28.04.2024).
5. Словник іншомовних слів / за ред. О.С. Мельничука. Київ: Головна редакція УРЕ, 1975. С. 103.

Антоніна ЯРУЧИК

*Кандидат філософських наук,
Волинський національний університет
імені Лесі Українки,
Луцьк, Україна
A_Yaruchyk@ukr.net*

ЦІННОСТІ ЯК ОСНОВА ДУХОВНОГО СВІТУ ЛЮДИНИ

Немає сумніву, що духовний світ людини ґрунтується на складному переплетенні цінностей. Саме тому аксіологічна проблематика завжди привертала увагу видатних філософів минулого й сьогодення, адже вона лежить в основі формування людської особистості.