НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ: НАГАЛЬНІ ВИКЛИКИ І ВІДПОВІДІ

Науково-аналітична доповідь

Керівник авторського колективу:
Микола Слюсаревський,
директор Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
кандидат психологічних наук, член-кореспондент НАПН України

КИЇВ – 2022

Повномасштабне вторгнення військ Російської Федерації в Україну 24 лютого 2022 р., що стало кульмінацією тривалої та виснажливої гібридної агресії проти нашої країни, потягло за собою низку гострих викликів соціально-психологічному станові українського суспільства. На одні з них суспільство вже дало гідну й переконливу відповідь, інші ще чекають такої відповіді. І цілком очевидно, що в її обґрунтуванні провідну роль має взяти на себе фахове співтовариство вітчизняних психологів, ядром якого є колективи наукових установ психологічного профілю НАПН України.

На наш погляд, спричинені війною психологічні виклики можна умовно поділити на такі чотири групи:

1) виклики українцям як спільноті;

2) виклики ментальному здоров'ю особистості;

3) виклики психологічному благополуччю та розвитку дитини;

4) виклики українським психологам як фаховому співтовариству.

У пропонованій доповіді ми спробуємо коротко схарактеризувати кожну з виокремлених груп викликів та запропонувати психологічно обґрунтовані відповіді на них. У міру можливостей і потреби будемо при цьому спиратися на результати деяких емпіричних досліджень, а саме: проведеного 7-16 лютого, тобто буквально напередодні повномасштабної війни, всеукраїнського репрезентативного опитування, що здійснювалося Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України спільно з Асоціацією політичних психологів України в межах щорічного моніторингу громадської думки[1], а також на отримані вже під час повномасштабного вторгнення дані опитувань Українського центру економічних та політичних досліджень ім. О. Разумкова[2], Gradus Researc[3], Соціологічної групи «Рейтинг»[4] та результати щойно проведених досліджень окремих науковців. Слід зауважити, що дані, які отримано в умовах вторгнення, зі зрозумілих

[1]Режим доступу: https://ispp.org.ua/2022/04/23/stan-svidomosti-2022/

[2] Режим доступу: https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/ukrainski-bizhentsi-nastroi-ta-otsinky

[3] Режим доступу: : https://gradus.app/documents/195/Gradus_Report_War_29032022_w3_ua_final.pdf

[4] Режим доступу: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_ua_1200_ua_042022_v____i_press.pdf

причин навряд чи можуть претендувати на бездоганну репрезентативність, але все ж їх правомірно брати до уваги як такі, що відображають певні тенденції нинішнього стану суспільної свідомості та психоемоційного самопочуття українців.

Маємо зазначити також, що в доповіді використано окремі міркування й пропозиції, висловлені Зоєю Гаркавенко, Катериною Гольцберг, Андрієм Козінчуком, Тамарою Хомуленко та іншими колегами – учасниками зініційованого Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України Всеукраїнського круглого столу «Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд», що відбувся в режимі онлайн 7 квітня ц.р.

1. Виклики українцям як спільноті

Оскільки війна є гостроконфліктним зіткненням великих людських спільнот, то вона стає випробуванням насамперед на їхню міцність і життєздатність. До найістотніших психологічних викликів, що з початком повномасштабного російського вторгнення постали перед українцями як спільнотою, правомірно віднести:

- ***необхідність перебудови перцептивного образу російсько-української війни, що склався в попередні роки.*** Як випливає з даних наших моніторингових досліджень, упродовж восьми років гібридної агресії з боку Російської Федерації, українському суспільству так і не вдалося сформувати консолідоване бачення війни на Донбасі. Народною війною проти окупантів на момент останнього опитування її вважали 40,5% українців. А частка тих, хто сприймав її як нікому не потрібну війну, розв’язану українською (порошенківською) владою, у різні роки коливалася від 30% до майже 46%. Тобто громадська думка стосовно збройного протистояння на Донбасі була поляризованою, що істотно підривало єдність фронту і тилу. Це засвідчувало фактичну перемогу російської пропаганди в інформаційній війні проти України. Проте зовсім інакше сприймали українці гіпотетичне (до останнього часу) вторгнення російських військ на нашу землю. Частка респондентів, які

погоджувалися із тим, що якби Путін увів війська в Україну, вона б зустріла їх з квітами, в жодному регіоні, включно зі Сходом і Півднем, не перевищувала 5%. Тому закономірно, що, коли вторгнення таки відбулося, це докорінно змінило в суспільній свідомості сприйняття російсько-української війни, миттєво обнуливши перемогу російської пропаганди. Оскільки війна безпосередньо увійшла в наш дім, українці почали сприймати не її інформаційний образ, значною мірою викривлений, а реальний предметний зміст, і робити адекватні висновки. Отже, на цей психологічний виклик наше суспільство вже належно відповіло, що, однак, не дає підстав недооцінювати токсичного впливу російської пропаганди на певну частину населення, передусім на окупованих територіях;

- ***потреба актуалізації групової ідентичності українців як ідентичності національної.*** Упродовж трьох останніх десятиріч групова ідентичність українців формувалася як територітально-державницька, головною підвалиною якої є незалежність України. Цей процес відбувався може й повільно, але неухильно, і напередодні повномасштабного російського вторгнення наблизився до свого максимуму за багатьма соціологічними показниками. Так, 79,2% громадян вважали, що хоча на шляху нашої державності багато перешкод, Україна все одно має бути незалежною, лише 16% поділяли думку про те, що незалежність не принесла нам нічого доброго, менше 11% заявляли, що Україна занадто різна, і в одній державі нам не ужитися, тільки 9,5% зберігали ностальгійну мрію про відновлення «союзу братніх радянських народів». При цьому втрачав силу навіяний радянською та російською пропагандою зловісний образ українського націоналізму: небезпеку в ньому у лютому цього року вбачало вже менше чверті опитаних (найнижчий показник за весь період спостережень). Натомість територіально-державницька ідентичність громадян України набувала дедалі виразнішого національного забарвлення. Так, частка респондентів, на думку яких саме відродження національної свідомості дасть змогу Україні стати могутньою державою, напередодні

російського вторгнення зросла порівняно з попереднім роком загалом від 50,9% до 56,4%, а на, здавалось би, геть зденаціоналізованому Півдні – до понад 80%, що й проявилось у мужньому опорі мешканців цього регіону окупантам під національними прапорами. Разом з тим слід враховувати, що територіально-державницька ідентичність значної частини наших громадян, особливо на Сході та Півдні, традиційно поєднується з російською соціокультурною ідентичністю. На хвилі нинішнього патріотичного піднесення ця складова їхньої ідентичності значною мірою притлумилася, деактуалізувалася. Проте можна передбачити, що в міру вирішення завдань національного опору відбуватиметься її певна реактуалізація (внаслідок незадоволених духовних, естетичних, розважальних та ін. потреб). Тому зміцненню почуттів національної єдності в цій частині суспільства, глибоко не інтегрованій в український культурний простір, навряд чи сприятимуть деякі тези сьогоднішньої антиросійської риторики, на кшталт тверджень про те, що рашистських варварів нібито виховала класична російська культура, або про те, що трубадурами Російської імперії були такі постаті, як, наприклад, нещадний її критик Михайло Лермонтов;

- ***потреба зміни характеру владно-підвладних відносин.*** Одним з головних трендів громадської думки в Україні упродовж усіх років незалежності було невдоволення громадян владою. Не вдалося уникнути цього невдоволення жодній владній команді, зокрема й чинній. Усі соціологічні служби фіксували останнім часом падіння рейтингу довіри як до Президента, так і до Уряду та Верховної Ради. Водночас значна частина українців не так уже й потребувала цієї довіри, оскільки почувалася значною мірою унезалежненою від влади, автономною в громадянському сенсі. Майже половина учасників нашого опитування (46,3%) зазначили, що їхній добробут залежить не від політичної та економічної ситуації в країні, зумовленої діями влади, а від їхніх особистих зусиль. Така громадянська автономія робила структуру владно-підвладних відносин доволі аморфною, що, може, й непогано під певним кутом зору, але не відповідало потребам

воюючої країни. І суспільство відповіло на цей виклик кардинальним посиленням своєї вертикальної ієрархії, вершину якої уособлює лідер нації. При цьому українцям було важливо, щоб лідер виконував не тільки і не стільки організаційну й регулятивну функцію, а передусім символічну та ідеологічну. Із цією місією блискуче впорався Володимир Зеленський завдяки особистій твердості і мужності, виявленим у перші дні вторгнення. Його однозначно визнане лідерство пригасило в суспільстві колишні політичні чвари та взаємні образи. Дії влади тепер підтримують від 78% до 88% громадян[5]. Однак у міру збільшення тривалості війни й певних ознак сприйняття її як буденності, що вже з'являються, колишні чвари та образи знову починають спливати на поверхню. Отже, цей виклик не втрачає актуальності;

- ***наявність як доцентрових, так і відцентрових тенденцій суспільної згуртованості.*** Необхідно зазначити, що ті суперечності, які постійно приписувалися українському суспільству за регіональною, національною та іншими ознаками, ніколи не були такими значущими, як їх намагалися змалювати. За даними наших опитувань, певну напруженість від впливу на їхнє життя мешканців інших регіонів чи осіб інших національностей могли відчувати менше 15% громадян. Війна ще дужче об'єднала суспільство, мешканців Сходу і Заходу, україномовних і російськомовних, згуртувавши їх навколо військово-політичного керівництва країни. Але водночас з'являються тенденції нових розломів. До традиційного для часів локальної війни на Донбасі відчуження між певною частиною цивільних і військових додаються соціально-психологічні суперечності між місцевим населенням і прибульцями, між тими, хто залишається в Україні, і співвітчизниками, що виїздять за кордон. Початкова хвиля співчуття поволі згасає і через окремі випадки непорозумінь та конфліктів деякі громадяни роблять безпідставні узагальнення, поширюючи негативну оцінку на всіх

[5] За даними , Соціологічної групи «Рейтинг» та Українського центру економічних та політичних досліджень ім. О. Разумкова.

переселенців. Цьому сприяють усілякого роду провокативні заяви та повідомлення, частина з яких має, безумовно, інспірований характер. Даються взнаки також міжцерковні суперечності, увиразнюються незгоди між українцями, які прагнуть беззастережної перемоги як єдино можливого результату війни, і тими, хто схильний погодитися на компроміси, тощо;

- психологічні ризики завищених суспільних очікувань. Українське суспільство має досвід численних розчарувань від невиправданих очікувань, наприклад, після Помаранчевої революції. До таких розчарувань можуть призвести й запевнення щодо здобуття швидкої перемоги над російським агресором. Ці запевнення здатні на деякий час приглушити важкі переживання, пов'язані із війною, проте потенційна шкода від такого стилю осмислення воєнних загроз відчутно перевищує його короткострокову користь;

- прояви та наслідки колективної психотравматизації. Травмівний вплив повномасштабного російського вторгнення може виявитися зіставним із трагедіями Голодомору і Другої світової війни. Йдеться не тільки про людей, які перебували під окупацією, пережили знущання, тортури, поранення, ґвалтування, смерть близьких, тим паче на їхніх очах. Високою є ймовірність генералізації травми війни на все українське суспільство. Уже нині наслідки колективної психотравматизації російсько-українською війною проявляються у вигляді тенденцій перенесення засвоєних практик розлюднення ворога на неугодних співвітчизників, а також узвичаєння аномальних суспільних норм, скажімо, обсценної лексики. Остання легко проникає у вітчизняний медійний простір без жодної на те потреби. Як приклад можна навести авторську програму експерта Детектора-медіа Вадима Міського «Русскій фейк, іді на***!», яка щоденно виходить в ефірі Українського радіо (важко позбутися враження, що цим гаслом, скальованим з легендарної фрази, народженої в запалі бою, згаданий експерт намагається посилити свої подеколи не вельми вправні спростування російських фейків) ;

- імовірність формування в біженців психологічного синдрому неповернення. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців станом на 26 квітня 2022 р. кількість біженців, які виїхали з України від початку російського вторгнення, перевищила 5,3 мільйона осіб[6]. Більшість із них скористалися наданими країнами, що приймають, правами на отримання матеріальної допомоги, працевлаштування, медичного страхування, оформлення дітей до закладів освіти (школи, дитячі садки) тощо. Під час соціологічних опитувань понад 80, а то й 90% біженців[7] висловлюють палке бажання повернутися додому. Проте попереду їх чекає чимало психологічних пасток біженства, до яких належать не лише кращі, ніж удома, побутові умови, престижніші заклади освіти для дітей, а й такі суб'єктивні чинники, як поступова адаптація до життя на чужині, вплив української діаспори, приклад трудових мігрантів, який нібито доводить, що українським патріотом чи не корисніше бути за кордоном. Слід також зважати на демографічну структуру вимушених переселенців, переважну більшість яких становлять кваліфіковані професіонали. З огляду на соціально-демографічну ситуацію в країнах, що приймають, які самі потерпають від витоку робочої сили, українські переселенці можуть виявитися вельми затребуваними на тамтешніх ринках праці.

Проведений аналіз засвідчує, що відповідаючи на посталі сьогодні перед українською спільнотою виклики, доцільно:

- усіма інформаційними, освітніми та просвітницькими засобами просувати ідею територіально-культурного розмаїття України як ціннісного імперативу, що є джерелом сили, а не слабкості єдиної у світоглядному, політичному та ментальному сенсах української нації;

- не послаблюючи меседжів щодо неминучості перемоги українського народу у війні з російським агресором, уникати водночас їх надмірної бравурності й подеколи невиправданої оптимістичності, формувати

[6] Режим доступу: http://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine

[7] За даними Українського центру економічних та політичних досліджень ім. О. Разумкова і Gradus Research.

психологічну готовність суспільства до різних сценаріїв подальшого перебігу війни, її можливого затяжного характеру, а також до значних зусиль і труднощів, пов'язаних із повоєнним відновленням України;

- напрацьовувати та поширювати нові практики і норми владно-підвладної взаємодії на засадах діалогу, прозорості, обопільної відповідальності влади і громадянського суспільства;

- у культурно-просвітницькій роботі перенести акценти зі знецінення російської культури на утвердження пріоритетів української культури. Для полегшення інтеграції в український культурний простір тієї частини населення України, яка традиційно орієнтувалася на російську культуру, висунути концепт захисту прогресивних надбань цієї культури від рашистського варварства, що сприятиме розширенню кола невдоволених путінським режимом росіян, котрі тією чи іншою мірою прихильно ставляться до України, та майбутній денацифікації РФ;

- ініціювати створення всередині країни та на міжнародному рівні дієвої системи запобіжників дегуманізації суспільних відносин, узвичаєнню неприйнятних суспільних норм, а також оформленню нових шовіністичних рухів і режимів;

- розробити і впровадити медійні, просвітницькі та інші механізми підтримання духу взаємної поваги, терпимості та порозуміння між громадянами, що зі зброєю в руках захищають Батьківщину, і цивільним населенням, тимчасово переміщеними особами і приймальними громадами, тими, хто залишається в Україні, і тими, хто виїхав за її межі;

- подбати завчасно про розгортання випереджувальної інформаційної кампанії з підтримання та зміцнення мотивації українських біженців до повернення на Батьківщину, що має поєднуватися зі створенням у країнах їхнього перебування контактних центрів з надання правової, психологічної, медичної, педагогічної та іншої допомоги.

2. Виклики ментальному здоров'ю особистості

Нагадаємо, що Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) визначає ментальне (психічне) здоров'я як стан благополуччя, за якого людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти. Природно, усе це значно ускладнює або й зводить нанівець війна, тим паче сьогодні, коли люди ще не встигли оговтатися від пережитої коронакризи (хоч і кажуть від початку війни із властивим українцям гумором: Україна вже подолала ковід). Отже, серед нинішніх викликів ментальному здоров’ю особистості:

- поєднання травмівного впливу війни з досвідом переживання пандемії COVID-19 та спричинених нею карантинних заходів. Пандемія коронавірусу з її екстремальним досвідом долання колективного та індивідуального стресу, толерування невизначеності та вимушеної відмови від звичних життєвих практик стала для українських громадян певним щепленням від руйнівної дії надзвичайних ситуацій. Під час пандемії суспільство звикло швидко пристосовуватися, боротися і виживати в несприятливих умовах. Всупереч очікуванням рівень соціальної напруженості, як показали наші дослідження, у 2021 р. виявився помітно нижчим (2,4 бали за 5-бальною шкалою), ніж у доковідному 2018 р. (2,96 балів). Проте, з іншого боку, затяжний перебіг пандемії призвів до накопичення стресу та психоемоційного виснаження у значної частини суспільства. Повноцінного відновлення громадян після коронакризи так і не відбулося, а її відкладені негативні наслідки у вигляді поширення ірраціональних форми поведінки, упереджень, деструктивних емоційних станів нині накладаються на травмівний досвід війни та ще більше ускладнюють завдання збереження ментального здоров’я;

- поширення деструктивних емоційних станів. Фахівці різних служб та інституцій фіксують своєрідну динаміку емоційного реагування людини на війну: після шоку, ступору та цілковитої розгубленості її перших днів

зазвичай наступає період граничного емоційного піднесення, солідарності та палкої надії на швидку перемогу, який відтак неминуче змінюється депресивною фазою з домінуванням таких станів, як апатія, песимізм, безнадія. Окрім того, постійним емоційним фоном війни для багатьох є важке почуття провини, страх та його деривативи (панічні атаки, генералізовані тривожні стани), нестерпний гнів та ненависть до ворога. Для людей, що зазнали втрат або травмування, особливу небезпеку становлять гострі стресові реакції, патологічний перебіг горювання. Деструктивний вплив надмірних або патологічних емоційних реакцій на події війни проявляється як у безпосередніх та короткострокових розладах ментального здоров'я, що можуть бути відносно легко ідентифіковані та куповані, так і у формуванні віддалених наслідків, які значно гірше піддаються діагностиці та лікуванню;

- ***стресогенні трансформації особистісної картини світу.*** Напередодні рашистського вторгнення лише 37% опитаних допускали, що Російська Федерація може розв'язати повномасштабну війну проти України, 35% не вірили в це, 28% вагалися з відповіддю[8]. Отже, переважна більшість громадян України виявилася психологічно неготовою до війни як такої, а ще більше – до того рівня жорстокості та варварства, який демонструє ворожа армія. Звичне сприймання світу як загалом надійного та гармонізованого життєвого простору для багатьох перетворилося на повністю зруйноване або, принаймні, зазнало кардинального перегляду. Руйнування чи трансформація картини світу супроводжується болісними переживаннями, зміною ціннісних пріоритетів, а подеколи й недовірливим або підозріливим ставленням до оточення, знеціненням власного життя, емоційною нестабільністю тощо. Як наслідок, послаблюється адаптивний потенціал особистості, що є істотним ризиком для її ментального здоров'я;

- ***інтенсифікація та поляризація міжособового спілкування.*** З одного боку, екстремальні обставини війни сприяють розширенню сфери спілкування з близькими та рідними, зміцненню родинних зв'язків,

[8] За даними Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

нівелюванню звичних конфліктів в ім'я більшої згуртованості під час спільної біди. Це фіксують і соціологічні служби, і дослідження окремих психологів. Проте, з іншого боку, загострюються конфронтаційні позиції у просторі соціальних контактів на ціннісно-смисловому рівні (свій-чужий, друг-ворог, перемога-зрада, люди-нелюди, прощення-покарання тощо). Тому в ширших соціальних контекстах часто-густо відбувається, навпаки, поляризація міжособового спілкування, особливо в соціальних мережах і передусім з родичами та друзями, що мешкають у РФ. Це проявляється у викривленні комунікаційної активності (од цілковитої відмови спілкуватися до імпульсивного вираження надмірних емоційних переживань) і теж підриває ментальне здоров'я особистості;

- ***ризиковані форми інформаційної поведінки.*** Глибоке проникнення інформації, медіа та соціальних мереж у хід ведення сучасної війни перетворює звичайних громадян на потенційні цілі і потенційних співучасників ворожих атак. Одним з ризиків є застосування звичних медіапрактик, зокрема прагнення фіксувати та миттєво поширювати будь-яку інформацію, і таким чином несвідоме сприяння ворожим намірам прицільно атакувати об'єкти військової чи критичної цивільної інфраструктури. Іншою небезпекою – для психологічного благополуччя вже самої особистості – є неконтрольоване споживання медіаконтенту, у тому числі створеного ворожою армією в цілях ведення інформаційної війни;

- ***посттравматичні стресові розлади.*** За досвідом АТО/ООС, ризик отримати посттравматичні нервово-психічні розлади мав приблизно кожен п'ятий учасник бойових дій, а серед поранених та інвалідизованих – кожен третій[9]. Зрозуміло, повномасштабна війна багатократно збільшує цю сумну статистику. Не менш деструктивних наслідків воєнної психотравматизації зазнає й мирне населення – як ті, хто вирішив залишатися вдома, так і ті, хто поневірявся мігруючи і тепер стежить за подіями дистанційно;

[9] Радецька Л.В. та ін. (2020). Особливості проявів бойових стресових розладів у поранених військовослужбовців Збройних Сил України–учасників бойових дій. Медсестринство, 4, 23-26. Режим доступу: https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/download/11868/11220/42005

- розлади соціальної адаптації та її деструктивні способи. Під впливом воєнних подій у певної частини людей проявляються різноманітні розлади адаптації – у вигляді зниження пристосувальних здібностей, пригнічення пошукової активності тощо. Набувають поширення й більш деструктивні адаптаційні сценарії, що призводять до примноження ризиків та загроз фізичному виживанню і психологічному благополуччю особистості. Йдеться, зокрема, про свідоме та невмотивоване нехтування безпекою, фаталізм, псевдогероїзм, що фіксують передусім військові психологи. Схильними до таких сценаріїв поведінки значно частіше стають чоловіки, ніж жінки;

- ризики надмірної трудової зайнятості та незайнятості громадян, волонтерської та приймальної діяльності. З початком війни одні громадяни змушені здійснювати свою трудову діяльність в екстремальних умовах, нерідко наближених до бойових, наприклад, під час посівної кампанії. Інші втрачають роботу у зв'язку з неминучим скороченням бюджетної сфери та підприємницької діяльності. Першим загрожує фізичне виснаження та емоційне вигорання, другим – депресивні стани від вимушеної незайнятості та матеріальної скрути. Хочемо ми це помічати чи ні, умови війни завдають шкоди ментальному здоров'ю також і тих громадян України та зарубіжжя, що залучені до різних форм допомагальної та приймальної волонтерської діяльності, - через ненормований графік та напружені умови роботи, повсякчасний стрес, численні побутові незручності.

Належна відповідь на виклики ментальному здоров'ю особистості, на наш погляд, передбачає:

- актуалізацію набутого громадянами під час коронакризи конструктивного досвіду долання її негативних психоемоційних та соціальних наслідків;

- активізацію просвітницьких та психоедукаційних зусиль, спрямованих на формування у громадян психологічних компетентностей

щодо безпечної у спричинених війною ситуаціях поведінки, кризової комунікації, культури споживання інформаційної продукції;

- створення національних центрів спеціалізованої психологічної допомоги, зокрема Національного центру травматерапії за ізраїльським зразком, який має систематизувати та впорядковувати/доопрацьовувати наявні ресурси допомоги населенню (пам'ятки, психоедукаційні продукти, відео/аудіо тощо);

- перегляд наявних державних програм і проєктів соціального захисту населення з метою обов'язкового включення до них заходів із соціально-психологічної реабілітації;

- розширення в публічному просторі та індивідуальному психологічному консультуванні когнітивного фрейму війни, тлумачення її як трагічної події, яка водночас оздоровлює людські стосунки, збагачує людей духовно, спонукає їх до посттравматичного особистісного зростання;

- ухвалення державних стандартів мовлення, що регулюють висвітлення засобами масової інформації чутливих тем військових злочинів, зокрема тортур, сексуалізованого насильства, масових убивств;

- охоплення заходами психологічної допомоги не лише тимчасово переміщених та інших осіб, постраждалих від воєнних дій, а й усіх, кому внаслідок надмірного навантаження, порушення звичного укладу життя загрожує емоційне вигорання, зокрема й представників громад, котрі приймають українців, що рятуються од війни, як в Україні, так і за рубежем;

- не лише соціальну а й психологічну підтримку людей, які втратили роботу, потерпають від безгрошів'я та вимушеної незайнятості.

3. Виклики психологічному благополуччю та розвитку дитини

Під час війни та в інших екстремальних обставинах діти часто демонструють надзвичайну стійкість, гнучкість та здатність розвиватися відповідно до своїх природних можливостей. Однак водночас вони є суспільною групою, найбільш вразливою до ризиків війни. Її трагічні та

жахливі події стають потужним стресовим чинником і для дорослих людей, а незрілій дитячій психіці можуть завдати іноді незворотної шкоди. Тому виклики психологічному благополуччю та розвитку дитини належить виділити в окрему групу. Такими викликами є:

- набуття невластивого в дитячому віці життєвого досвіду (проживання втрат, передчасне дорослішання). Серед найпоширеніших психічних розладів серед дітей, які постраждали в результаті війни, – ПТСР, депресія, гострі реакції на стрес, синдром дефіциту уваги і гіперактивності, панічний розлад, тривожні розлади та розлади сну, страхи, скутість та сором'язливість, «чіпляння» за дорослих, поведінкові проблеми та розлади поведінки, болі психосоматичної природи, уникнення спілкування та взаємодії з іншими людьми, небезпечна для життя поведінка;

- негативний вплив війни на психоемоційний стан та когнітивні функції дитини. Зіткнення із жорстокістю та жахом вражає здатність дитини будувати емоційно значущі стосунки й успішно навчатися. Поширеними наслідками травмування дитини є завмирання, пригніченість, втрата інтересу до спілкування та розваг. Але не тільки. Спостерігається й когнітивне зниження – погіршення пам'яті, пізнавальної активності, розсіяна увага, розлади мотиваційно-вольової сфери. Такі наслідки травмування істотно ускладнюють залучення дитини до звичних для неї активностей та практик (навчання, виховання, ігор, взаємодії з однолітками та старшими людьми), уповільнюють інтелектуальний та фізичний розвиток. У дітей підліткового та юнацького віку можуть розвиватися глибокі депресивні стани, спостерігаються підвищений рівень агресії і різних фізіологічних скарг, деструктивне почуття провини, самоушкодження;

- психологічна дестабілізація значущих дорослих (передусім батьків і педагогів). Здатність дитини до оволодіння ефективними стратегіями долання труднощів, її психічна стійкість до подій та наслідків війни істотно залежать від якості сімейних стосунків, спроможності значущих дорослих надавати дитині підтримку і турботу в необхідному обсязі. Але іноді дорослі

самі є дестабілізованими і не можуть належним чином турбуватися про потреби дитини, а в гіршому випадку навіть відреаговують через дитину власні деструктивні психоемоційні стани. Тим самим дитина потрапляє під подвійний дестабілізуючий тиск – дорослі не надають їй ані нормальної зовнішньої підтримки, ані належних зразків ефективного копінгу, які можна було би використовувати для саморегуляції та самопідтримки;

- ***руйнування та/або докорінна зміна освітнього середовища.*** За попередніми оцінками, за межі України нині виїхало 2/3 дітей. Переважна більшість із них влаштована в заклади освіти країн перебування, адаптується до нового освітнього, мовного, культурного середовища. Проте це дається нелегко. Нелегко й дітям, що залишилися в Україні. Вони потроху поновлюють втрачені зв'язки зі своїми школами, однокласниками, педагогами, але про повноцінне поновлення звичного освітнього простору поки не йдеться. Міністерство освіти і науки України, Національна академія педагогічних наук України докладають усіх можливих зусиль до відтворення єдиного національного освітнього простору, забезпечують функціонування Всеукраїнської школи онлайн, її соціально-психологічний супровід. Однак докорінна зміна освітнього середовища, яка вже відбулася, становить сьогодні потужний виклик благополуччю та розвитку українських дітей і матиме серйозні відтерміновані наслідки, характер яких спрогнозувати важко;

- ***комплекс проблем дистанційної освіти.*** Досвід загальнонаціональних локдаунів 2020-2021 рр. дав змогу істотно розвинути систему дистанційного навчання, забезпечити її як технологічно, так і методично. Проте досі так і не вдалося вирішити проблему доступу до дистанційного навчання для дітей, що мешкають у місцевостях з низьким рівнем інтернет-проникнення, належать до малозабезпечених сімей тощо. До того ж запуск дистанційного навчання в умовах повномасштабного російського вторгнення висвітлив недоліки так званого асинхронного навчання, коли діти просто заслуховують навчальний матеріал, записаний

педагогом заздалегідь, і не мають змоги надати чи отримати зворотній зв'язок в режимі реального часу. Тим часом саме зворотній зв'язок є важливою передумовою успішного навчання та психоемоційної стабілізації дітей, особливо в умовах війни;

- ***соціальні й ментальні ризики сирітства та усиновлення.*** До початку повномасштабної російської агресії в Україні налічувалося близько 70 тис. дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. Внаслідок війни кількість таких дітей значно зросте. Діти, які втратили батьків, потребуватимуть багаторічного та безперервного професійного психологічного супроводу, орієнтованого на подолання важких наслідків психотравмування, адаптації в нових сімейних системах. Водночас зростатиме потреба в усиновлювачах, їх відборі, підготовці та супроводі. Проте сьогодні належного відбору сімей усиновлювачів не ведеться, усиновлювачами нерідко стають психологічно не готові до цього батьки, внаслідок чого прийомні діти зазнають досвіду відкинутості, нехтування, насильства, тобто фактично ретравматизуються. Наслідки невдалого досвіду усиновлення є деструктивними також і для прийомних сімей та ширшого соціального оточення. Додаткові ризики сирітства у воєнні часи пов'язані з неможливістю встановити точну кількість усиновлених українській дітей, які покинули межі України, – через відсутність на державному рівні належної системи супроводу та контролю сімей усиновлювачів.

На виклики, що стосуються психологічного благополуччя та розвитку дитини, видається за доцільне відповісти шляхом:

- створення міжвідомчого психолого-психотерапевтичного штабу для забезпечення контролю і координації національних та міжрегіональних програм психологічної допомоги дітям;

- запровадження національного реєстру організацій та фахівців (психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, соціальних педагогів), які мають відповідну кваліфікацію та готові забезпечувати психологічний супровід сімей з дітьми;

- забезпечення додаткової підготовки та перепідготовки фахівців по роботі з дітьми, які постраждали у період війни та мають ризики травматизації у поствоєнний період;

- формування спеціалізованих ланок з кризової та екстреної психологічної допомоги у складі психологічної служби системи освіти та інших суб'єктів, що опікуються психологічною підтримкою населення;

- переформатування дистанційного навчання в межах Всеукраїнської школи онлайн за рахунок кардинального збільшення частки синхронних форм навчання;

- адаптації освітніх програм і методик до можливих когнітивних та психоемоційних наслідків травми та посттравми у дітей різного віку;

- посилення в освітніх програмах складових (курсів, предметів, семінарів), спрямованих на розвиток соціоемоційної компетентності дітей;

- уведення до освітніх програм національного рівня навчальних курсів з медіаграмотності та управління конфліктами як обов'язкових складових;

- розроблення та впровадження в закладах освіти психологічно обґрунтованих рекомендацій щодо меморалізації (вшанування пам'яті) загиблих під час війни членів шкільної спільноти (учнів, педагогів, батьків);

- підготовки та ухвалення національної програми соціально-психологічного супроводу і підтримки сімей усиновлювачів, опікунів та патронатних сімей з метою забезпечення більш прозорих, контрольованих та стійких практик усиновлення.

4. Виклики українським психологам як фаховому співтовариству

Низка серйозних викликів, зумовлених як війною, так і задавненою невирішеністю багатьох проблем, постала сьогодні також перед фаховим психологічним співтовариством. Серед них:

- ***брак необхідних компетентностей та надійного методичного інструментарію.*** В умовах війни першочергово постає потреба у кваліфікованому, масовому та ефективному наданні першої психологічної

допомоги (ППД) та психологічної підтримки постраждалим унаслідок бойових дій і пов'язаних з ними екстремальних ситуацій. Тим часом досвід перших тижнів повномасштабного російського вторгнення засвідчив гострий дефіцит фахівців з належним рівнем підготовки саме в галузі ППД, а також брак простих і дієвих методик її надання. Інформаційний простір перенасичений освітніми матеріалами та навчальними заходами психологічного плану, доступними для широкої аудиторії, але це аж ніяк не компенсує відсутності належної системи фахового навчання та кваліфікації в галузі ППД і кризової психології. Окремою проблемою є упереджене ставлення багатьох практикуючих психологів до психологічної науки як такої і вітчизняної зокрема – ставлення, яке, до речі, вперто нав'язувалося впродовж останніх десятиріч найбільш маститими російськими авторитетами у сфері психологічної практики;

- потреба унезалежнення від російських та інших іноземних психологів, утвердження власної авторської позиції в професійній діяльності. В українському фаховому співтоваристві до останнього часу залишалися сліди постколоніального синдрому, який проявлявся в почутті наукової меншовартості або вторинності. Для багатьох українських психологів було важливо завжди звіряти свою позицію з позицією російських колег, мислити себе частиною спільного з ними інтелектуального простору. Однак з початком війни продовжувати діалог з російськими психологами на засадах науковості, неупередженості, відкритості стало абсолютно неможливим, зокрема й через те, що колеги з РФ виявилися захопленими тим самим нарцисичним звабленням, що й усе уярмлене телевізором російське суспільство. Але справа не лише в цьому. Російський досвід воєн та поствоєнного відновлення виявляється, як зараз уже очевидно, не лише нерелевантним українським обставинам, а й сумнівно ефективним. Водночас, розриваючи інтелектуальну «пуповину» з росіянами, непоодинокі українські психологи впадають в іншу крайність – переорієнтовуються на таке ж механічне й бездумне запозичення західного досвіду. Нашому фаховому

співтовариству іноді просто не вистачає сміливості створювати та просувати власний інтелектуальний продукт і, подібно до українських воїнів, нарешті сказати, що ми тепер можемо не тільки вчитись у Заходу, а й самі багато чому навчити;

- ***незавершена інституціоналізація стандартів психологічної допомоги.*** Протягом останніх п'яти років в Україні чимало зроблено для стандартизації психологічних послуг на державному рівні. Законами та нормативно-правовими актами ухвалено Стандарт психологічної діагностики та форм документів з організації психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції та постраждалих учасників Революції Гідності, Державний стандарт соціальної послуги соціально-психологічної реабілітації осіб із залежністю від наркотичних засобів чи психотропних речовин, Професійні стандарти «Практичний психолог (соціальна сфера)» і «Практичний психолог закладу освіти» тощо. Однак про створення цілісної системи інституціоналізованого контролю за якістю, адресністю, доказовою ефективністю психологічних послуг населенню поки говорити рано. Як наслідок, і психологи, і їхні потенційні клієнти наражаються на небезпеку неефективної, а в гіршому випадку й обопільно шкідливої діяльності;

- ***недостатні обсяги та якість підготовки психологічних кадрів.*** За оцінками Всесвітньої організації з охорони здоров'я, 10% громадян, які пережили травмівні події, в подальшому стикаються із серйозними порушеннями психічного здоров'я, і ще 10% втрачають здатність повноцінно функціонувати в соціумі через поведінкові порушення. За цими розрахунками, психологічної допомоги в найближчій перспективі потребуватиме приблизно кожен п'ятий громадянин України. А може й більше, враховуючи масштаби травмівного впливу війни. Водночас кількість психологів з дипломами бакалаврів, магістрів та спеціалістів була в Україні недостатньою навіть і до повномасштабного російського вторгнення. Для порівняння: у 2014-2016 рр. річні обсяги підготовки психологів в українських вишах становили 14 осіб на 100 000 населення, тоді як у США університети

випускали на таку ж саму кількість населення до 45 бакалаврів та магістрів психології, тобто у 3,2 разу більше[10];

- непристосованість практик психологічного консультування до ретиальних систем комунікації. Досвід глобальних катаклізмів на кшталт пандемії COVID-19 та війни докорінно змінює характер і самі засади практичної роботи психолога, зміщуючи фокус його консультативної активності зі звичних аксіальних у ретиальні системи комунікації. Однак робота із соціально-психологічними станами на рівні великих соціальних груп та спільнот залишається методологічно «оголеною». Тому кваліфіковані практичні психологи та психотерапевти часто не зважуються працювати в медіа та інтернеті, а ті, хто зважується, іноді роблять це так, що краще б не робили;

- низький рівень психологічної культури населення. З одного боку, психологічні знання нині є широкодоступними, з іншого – стихійно популяризоване психологічне знання часто перетворюється на псевдознання, химерне поєднання фактів і забобонів. Тому українці здебільшого не розуміють потреби психологічної допомоги і, на відміну від людей західного світу, не можуть самостійно сформулювати запиту на неї;

- нестача інформації про потенційних адресатів психологічної допомоги, їхні запити та потреби. Ця проблема наочно проявилася в часи коронакризи. Але цілісного бачення потреб і запитів суспільства не було тоді, не з'явилося воно й дотепер, позаяк відповідні репрезентативні дослідження не прводяться. Тому, вибудовуючи власні гіпотези щодо стану та проблем потенційних клієнтів, окремі фахівці вимушено спираються на вузьке розуміння власного практичного досвіду, який неправомірно генералізується на всю сукупність людей, які є чи, точніше, могли би стати цими потенційними клієнтами;

[10] Слюсаревський, М. (2020) Яким є психологічний супровід трансформаційних процесів в Україні і що потрібно для його покращення. Освіта і суспільство. № 1, с. 5. Режим доступу: https://naps.gov.ua/ua/press/releases/1778/

- відсутність єдиного координаційного центру, чітко вибудованої вертикалі надання психологічної допомоги. На сьогоднішній день психологічна допомога тим, хто її потребує, надається на інституційно впорядкованій основі лише в силових структурах (де спостерігається нестача кваліфікованих психологічних кадрів) та в системі загальної середньої освіти. Іншим категоріям громадян, зокрема постраждалому від бойових дій цивільному населенню, тимчасово переміщеним особам та їхнім дітям, психологічну допомогу надають в ініціативному порядку окремі групи психологів, що працюють нерідко під егідою нічим між собою не пов'язаних, більше того, конкуруючих зарубіжних організацій. Це призводить до парадоксальної ситуації, коли має місце, з одного боку, брак кваліфікованих психологічних кадрів, з другого – часткова або й цілковита незатребуваність значної частини професійно підготовлених психологів, і не дає змоги здійснювати необхідний перерозподіл та перекваліфікацію наявного кадрового ресурсу.

Необхідними заходами реагування на ці виклики мають стати:

- врегулювання невирішених питань нормативно-правового забезпечення психологічної та психотерапевтичної практики, її стандартизації, ліцензування та акредитації;

- приведення обсягів і якості підготовки та перепідготовки психологічних кадрів у відповідність до потреб України як воюючої держави;

- істотне розширення в наукових установах психологічного профілю сегменту прикладних досліджень, зорієнтованих на розроблення оригінальних авторських підходів, методик і технологій, яких потребує психологічна практика у воєнний і поствоєнний час;

- започаткування та регулярне проведення моніторингу масових настроїв та психоемоційного стану суспільства;

- організація професійних дискусій з питань роботи психолога в ретиальних системах комунікації, обміну досвідом цієї роботи та напрацювання відповідних стандартів і рекомендацій, що мають

адресуватися як психологічному співтовариству, так і засобам масової інформації;

- широка популяризація серед усіх верств населення здобутків та можливостей психологічної науки і практики, систематичне роз'яснення необхідності, корисності та безпечності професійної психологічної допомоги;

- невідкладне ухвалення на державному рівні рішення про створення єдиного органу з координації зусиль у сфері надання психологічної допомоги, на який слід покласти повноваження із забезпечення чіткої взаємодії та ефективної діяльності всіх психологічних служб незалежно від їхнього відомчого підпорядкування, громадських об'єднань та волонтерських груп професійних психологів, а також раціонального використання їхнього кадрового ресурсу.

На завершення наголосимо, що війна стала важким випробуванням для всього українського суспільства і кожного громадянина зокрема. Дикунство, нелюдська жорстокість, безсоромна брехня, яку явив нам ворог, кинули виклик нашій власній людяності, нашій вірі, найсвітлішим мріям. Результат цієї війни неможливо достеменно спрогнозувати, загроза тотального знищення всього живого продовжує нависати не лише над Україною, а й усім світом. Але ми можемо бути абсолютно впевненими, що ця велика біда проявила велич нашого народу, пробудила найкраще і найцінніше в нас – мужність, відвагу, любов до ближнього, солідарність, жагу до життя, прагнення свободи, відданість нашій єдиній, незалежній, прекрасній Батьківщині. Тож маємо всіма силами захищати ці великі, кров'ю здобуті цінності.

Слава Україні!