



УДК 159.938

HIGHER EDUCATION APPLICANTS' EMOTIONAL STATES IN WAR CONDITIONS**ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Shuldyk A.V. / Шульдик А.В.

*Ph.D. in Psychology, Assistant Professor of the Department of Psychology/ кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології**ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6223-1838>**Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Sadova, 28, 20308**Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, Садова, 28, 20308*

Анотація. У статті проаналізовано психологічну літературу про емоційні стани здобувачів вищої освіти, розглянуто динаміку їх змін протягом першого року повномасштабного вторгнення РФ в Україну.

Мета статті – діагностувати емоційні стани здобувачів вищої освіти та показати динаміку їх змін на початку російсько-української війни та через рік. Для діагностики домінуючих емоцій було використано опитування.

Ключові слова: війна, емоції, емоційні стани, здобувачі вищої освіти.

Вступ.

Нажаль, війна в Україні має негативний вплив на кожного. Підтримка належного емоційного стану під час війни не менш важлива, ніж потужні зброя і техніка. Що відбувається з молоддю, як змінюються їх емоційні стани під час війни? Вкрай важливо вплинути на їх стабілізацію, зменшити негативні наслідки? Емоційні стани – це психічні стани, що протікають у формі переживань та відображають особистісну значущість та оцінку ситуацій, важливих для життєдіяльності особистості.

Війна завдала суттєвого негативного впливу на ідентичність кожної особистості, адже вона шукає відповіді на екзистенційні питання: «хто я?», «яка моя роль?», «яке моє місце у всьому, що відбувається?», «що я маю та можу зробити?». Неможливість знайти опору, відчуття провини за безпечне життя далеко від бойових дій – все це руйнує звичну ідентичність, змушуючи будувати нову. 24 лютого 2022 р. всі відчували, що ми єдине ціле. Всі повстали на допомогу ЗСУ. Волонтерство, участь в територіальній обороні, матеріальна допомога, психологічна підтримка, допомога словом, патріотичною піснею, успішним навчанням, влучними мемами, жартом, підбадьоруванням, м'яким переконанням, турботою про переселенців тощо. Зараз немає неважливої роботи, немає неважливих людей. Кожен може докластися по крихті у загальну справу боротьби з ворогом. Це і є єдність духу.

Тому для нас стає актуальним досліджувати зміни емоційних станів молоді на початку війни та через один рік.

Основний текст.

Експериментальною базою досліджень стали здобувачі вищої освіти першого курсу факультету іноземних мов Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (40 респондентів). На початку



війни 8 здобувачів (20%) виїхали за кордон, інші – поїхали за місцем проживання, адже навчання в університеті припинилось, а з 14 березня продовжилось в онлайн-режимі. Нами було проведено опитування здобувачів на початку війни (лютий, березень 2022 р.), а потім через один рік (на початку лютого 2023 р.) і співставлено результати.

У процесі дослідження було проаналізовано відповіді здобувачів на запитання: «Опишіть свої емоційні стани, які у вас виникли на початку повномасштабного вторгнення російських окупантів». Наведемо приклади опису емоційних станів, які виникли на початку війни у здобувачів вищої освіти першого курсу навчання.

Оксана М.: «З 24 по 28 лютого 2022 року. Відразу були незрозумілі емоції, не вірилось що це все правда. Весь інтернет гудів від цього, та в новинах по телевізору з'явилися жахливі фото з Харкова після попадання ракет». «Сильний страх та переживання за себе, своїх рідних та близьких, страх незнання майбутнього, афект. Після цього почалася паніка, адже знайомі почали телефонувати та писати в чатах про це. У них була паніка сильніша, ніж в мене. Були перші сльози, адже здавалось, що цього не може бути насправді. Після, хотілось щоб це все закінчилось, як найшвидше». «Ненависть, гнів, злість, смуток, страх, агресія, шок, песимізм, роздратування, відчай».

З 1 по 14 березня 2022 р. «Весь час здавалось, що ще трішки і все обійдеться. З'явилися перші тривоги, і не лише повітряні. Не дивлячись на складну ситуацію, вдавалось частково контролювати свої емоції. Не покидали думки про минуле та майбутнє». «Занепокоєння, тривога, сум, спустошеність, побоювання, хвилювання, збентеженість, пригніченість».

З 15 по 31 березня 2022 р. «Ситуація в окремих регіонах погіршувалась. Почала намагатись жити як раніше та боротися з психічним недомаганням».

«Моїй родині прийшлося виїхати з України: довга дорога, переїзди, дискомфорт. Хотілося плакати, тому що я зовсім не хотіла їхати зі своєї рідної домівки, друзів, рідних, близьких, покидати навчання. Далі відчуття невідомого, страху, жалю, суму». «Почуття безпеки. Але все-одно є переживання за своїх рідних та близьких, які залишилися в Україні, а також за майбутнє своєї країни, а також своє майбутнє, адже невідомо, де залишиться моя сім'я : в Польщі чи все-таки повернеться в Україну».

«Співпереживання та співчуття людям, які знаходяться в Харкові, Бучі, Ізюмі, Гостомелі, Ірпіні, Маріуполі, Києві та інших містах та селах, яких дуже сильно торкнулася війна. Появилась гордість, довіра та захоплення ЗСУ, віра в те, що скоро настане мир. Все буде Україна! Але й залишився страх, тривога, хвилювання.

«З першого дня війни, у мене були часті перепади емоцій. Спочатку мені було сумно, потім тривожно, потім я відчувала злість».

Надія К.: 24-28 лютого, я не могла повірити, що це все реальність і в перший день я відчувала тривогу, паніку, відчай, я відганяла всі позитивні емоції. Через деякий час виникла розгубленість, я не знала, що робити, як допомогти рідним, переживала відчай .

«Я пережила змішані емоції. Спочатку домінували негативні емоції, але



інколи виникала ейфорія, і емоції змінювалися на позитивні, я відчувала гордість, радість, що українці всі об'єдналися і допомагають один одному. Після ейфорії виникав оптимізм, але потім знову домінували страх, тривога, заперечення.

З 15-31 березня я вже не так панікувала, і відчувала більше позитивні емоції. Я почала нормально займатися щоденними справами, менше читати погані новин, та підбадьорювала інших. Але з негативних емоцій все ще залишилися злість, страх.

Олена Г.: З 24 по 28 лютого 2022 року мені було дуже погано, я не вірила в це, все, думала якийсь жарт, але на жаль ні. Відчувала безнадійність, боялась, що ж буде з нами, не уявляла, що нас чекає. Було холодно, голодно і дуже погано.

З 1 по 14 березня 2022 р. ще й досі залишався страх, хвилювання, неспокій, тривога.

З 15 по 31 березня 2022 р. читаючи новини, лякалась всього. З часом відчувала полегшення, гордість за наших захисників, завдяки яким я можу спати спокійно, але страх як і залишався, так і залишається. Ще досі моторошно, що робиться у світі, але вже не так. Я вірю, що все буде добре. Все буде Україна!!!»

Наталія Ч. З 24 по 28 лютого 2022 року. Відчуття в тілі і емоційний стан в перші тижні війни: тремтіння тіла, холодний піт, біль в шлунку, ніби тиски стискають живіт, безсоння. Заціпеніння, яке змінилося активністю. Постійні емоційні «качелі»: надія змінювалась розпачем, оптимізм – гнівом. Постійний перегляд новин.

З 15 по 31 березня 2022 р. Відчуття в тілі зникли, ще буває заціпеніння, особливо після поганих новин. Емоційні «качелі» продовжуються. Сльози радості, коли уявляю день Перемоги. Сльози болю, суму і розпачу, коли бачу новини про загиблих, читаю історії про них. Після прочитаних новин та побачених світлин про м. Бучу в мене сталася істерика. Під час тривоги я почала плакати та кричати, це вже була не злість а агресія до ворогів. Це була ненависть. Страшна ненависть до ворога.

Висновки.

Узагальнюючи відповіді здобувачів, нами встановлено, що у них найчастіше проявлялись такі емоційні стани на початку війни: паніка та шок, жах, велика істерика, полярність емоцій, ненависть, потужний гнів, злість, агресія, песимізм, роздратування, тривога, сум, спустошеність, безнадійність, збентеженість, пригніченість, песимізм, боязкість всього. Різка зміна настрою проявлялась так: спочатку паніка, відчай, страх, а потім гнів і навіть сміх, смуток і розпач, невпевненість в своїх силах. Моментами здавалось, ніби ці емоційні стани залишаться назавжди.

На тлі цих переживань появились зміни в тілі: тремтіння тіла (трясло не від температури), заціпеніння, оніміння (відключення емоцій), підвищення тиску, температури тіла, слези і плач, слабкість у тілі, відсутність апетиту, поганий сон, відчуття того, що зараз серце просто вистрибне з тіла, навіть втрата свідомості від нічних тривог. Відчуття відсутності енергії, небажання



працювати, виконувати будь-яку роботу. Дії виконувались автоматично, плани обмежувались до декількох годин.

При повторному опитуванні через рік, на початку лютого 2023 року, наступила такі зміни емоційних станів у здобувачів: появилось прагнення не зациклюватись та не думати про найгірше, не «накручувати» себе. Появилось відчуття полегшення від зайнятості чимось (виконання навчально-професійних завдань, заняття домашніми справами, спілкування з рідними на різні позитивні теми тощо).

Страх та почуття безвихідності замінили надія та віра в наших людей, в серцях яких палає справжнє відчуття справедливості, в наших солдат, в нашого президента.

З'явилась сильна віра в свою країну та наших захисників, сильний патріотизм та гордість за свою рідну Україну, сильна віра в те, що Україна перемаже.

Появилось почуття гордості за наших захисників, завдяки яким можна спати спокійно, віра в те, що все буде добре. Появилась сила духу, що Україна вистояла у перший рік війни. Гордість та віра в ЗСУ та ТРО надзвичайно допомагає моральному стану.

95% опитаних здобувачів відчувають тепер до агресорів тільки злобу й гнів. Проте, у 20% респондентів залишався страх, зросли злість, роздратування, ненависть, гнів; а також появились байдужість, пригнічення, смуток, моральне і фізичне виснаження від постійних сирен, не пройшли тривога, відчай, поганий сон. Залишилися слухові флешбеки тих вибухів, які були 24 лютого 2022 р., а саме грім, удари дверцями машини чи холодильника сприймалися як реальні звуки вибухів. Залишився смуток і плач за Україну, що з нею вороги роблять віками. У них залишилися часті перепади, коливання емоцій.

Література:

1. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 1(1). С. 83–90.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с.
3. Кулик Н., Гільова Л. Емоційний інтелект : аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.
4. Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.
5. Скрипник Т., Аль-Хамісі Д., Мартинчук О., Бірюкова К. Розвиток емоційного інтелекту учнів інклюзивних класів: ресурси технології «класний менеджмент». *Освітологія*. 2020. № 9. С. 61–74.
6. Філліпс К. Майбутнє почуттів: Розвиток емпатії в світі, одержимому технологіями / пер з англ. Н. Хаєцька. Київ : РІДНА МОВА, 2020. 208 с.
7. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19–28.
8. Шулдик А.В., Шулдик Г.О. Динаміка змін емоцій у здобувачів вищої



освіти на початку війни 2022 року в Україні. *Габітус*. 2022, № 40. С. 99–105.

Abstract. *The article analyzes psychological literature on the emotional states of young people during difficult stressful situations and examines the dynamics of their changes during the first four months of the war. The objective of the article is to reveal the manifestations of various types of emotions among higher education students and to show the dynamics of their changes at the beginning of the Russian-Ukrainian war and four one year later.*

Key words: *war, emotions, emotional states, higher education students.*