

І. В. Рашковська

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач відділу

ДУ «Інститут сімейної та молодіжної політики»
м. Київ, Україна

Н. В. Лук'янчук

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник

ДУ «Інститут сімейної та молодіжної політики»
м. Київ, Україна

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ЕПІДЕМІЇ COVID-19 ТА ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА СТАН МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Анотація. Автори розглядають вплив епідеміологічної кризи, викликані пандемією COVID-19 та стани особистості, пов'язані з війною в Україні на життя, фінанси, навчання і психологічний стан молодих людей та їхніх сімей. Відмічено, що спостерігається погіршення соціально-економічного становища молоді під час епідемії та війни, що приводить до змін морально-психологічного характеру. Запропоновано певні рекомендації щодо боротьби з тривожністю, негативними станами, що обумовлені даними подіями. Окреслено подальші напрями дослідження.

Ключові слова: пандемія COVID-19, війна, види обмежень, молодь, соціально-економічне становище, морально-психологічний стан молоді.

Події останніх трьох років принесли багато змін у звичайне життя людей не тільки нашої країни, а й населення всього світу. Головна причина цього криється у тих обмеженнях, що були спричинені світовою пандемією COVID-19. Але ранок 24 лютого 2022 року розпочав новий етап розвитку світу, у зв'язку з повномасштабною війною Росії проти України. Ця ситуація вплинула на зміни у житті багатьох українських сімей, різко погіршила психологічне, економічне, соціальне становище людей.

З нашої точки зору, як епідемія, так й війна пов'язані з обмеженнями. Обмеження під час пандемії торкнулись не тільки тих людей, що перехворіли та на певний час були позбавлені можливості спілкуватись, виконуючі всі норми карантину, але й молоді, яка вимушена була перейти на дистанційну форму роботи й освіти. Адже, «окремі компанії перевели своїх працівників на режим роботи «на дому», інші ж змушені відправляти своїх працівників у відпустку. При цьому були випадки зловживань і порушень деякими роботодавцями умов трудового договору. Вони вимагали від працівників писати заяви на звільнення за власним бажанням або ж брати відпустку за свій рахунок» [3, с. 21]. У результаті таких дій особливо страждають молоді люди, оскільки змінюється життя та негативно відображається на фінансовому становищі родин. Членам сімей необхідно організувати кілька робочих місць для дистанційного навчання школярів, студентів та переведених на віддалену роботу працівників. Але обмеження які сталися під час повномасштабної війни, безпосередньо торкнулися просто всіх верств населення України.

Види обмеження життя людей під час війни, за нашими спостереженнями, можна поділити на три великі групи. Перша група стосується людей, які були вимушені кинути власні домівки, виїхати за кордон та жити за рахунок приймаючої зарубіжної сторони. Другу групу склали внутрішні переселенці, що опинилися в безпечних місцях України. Великі та трагічні обмеження відчули люди, які лишилися у своїх домах, на своїй території, але які опинилися під масовими обстрілами/бомбардуваннями чи окупацією – це третя група.

Проблематикою обмеження та загрози життя, впливу пандемії, рекомендаціями, на займається велика плеяда зарубіжних та українських вчених, серед них психологи, педагоги, медики, соціологи, економісти. Дослідження та рекомендації щодо зниження тривоги, стабілізації станів представлено в роботах відомих психологів, соціологів і педагогів (С. Д. Максименко, В. В. Рибалко, О. В. Радзимовська, З. Л. Становських, О. М. Ігнатівич, О. В. Іванова, Т. В. Крамар, Ю. С. Гречуха, Е. О. Помиткін, Є. В. Сірий, Н. М. Сиско та ін.) [1; 2; 4; 5; 7; 10; 11; 13; 14].

Якщо казати про соціально-економічне положення молоді, то важливим є дослідження Є. В. Сірого, що присвячене основним проблемам працюючої молоді, під час епідемії COVID-19. Серед труднощів, які виникли у веденні бізнесу через карантинні обмеження у зв'язку з коронавірусом, молодь, яку опитували, переважно зазначила зниження активності тих сфер, від яких залежав їхній бізнес, затримку «платівок», закриття постачальних точок, обмеження спілкування з замовниками, що породило непевність у подальших замовленнях (27%) та відсутність контактів, суспільної активності, обмеженість відвідування клієнтів (24,2%). Крім того, респонденти до труднощів, пов'язаних з введенням карантину через епідемію коронавіруса (COVID-19), відносять: відсутність попиту та замовлень (15,3%); неможливість повним обсягом реалізувати товар, зниження купівельної спроможності (12,1%); закриття торговельних точок, що негативно відображається на продажах, та карантинні обмеження (12,1%); додаткові витрати на засоби захисту (3%); пасивність влади при карантині, що загалом негативно відобразалося на діяльності підприємців (3%). І тільки 3 % респондентів ніяких труднощів не відчували, оскільки змушені були призупинити свою діяльність через карантинні обмеження («просто перестали працювати, так як в країні оголошено карантин і всіх попросили знаходитись вдома на самоізоляції»). Серед перешкод, які заважають розвитку бізнесу під час карантину через епідемію коронавірус (COVID-19), респонденти найчастіше вказувати на різні карантинні обмеження для населення (62,2%), на відсутність попиту (44,8%), закриття тих сфер, від яких залежить їхній бізнес (37,9%) та неможливість працювати дистанційно (34,5%) [13]. Тобто, ми спостерігаємо погіршення соціально-економічного становища молоді під час епідемії, що, безумовно, приводить до змін морально-психологічного характеру.

Під час будь-яких обмежень будь-то пов'язаних з епідемією, або з війною для всіх верств населення, наголошує В. Г. Панок, особливо «важливе значення мають практичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності саморегуляції особистості та регуляцію соціальної взаємодії в умовах високого ризику виникнення внутрішніх та міжособистісних конфліктів» [9, с. 75].

У цьому сенсі стала дуже актуальною думка С. Д. Максименка про діяльність психологів та психологічних служб: «для психологів України важливим напрямом роботи є психологічний супровід освітніх процесів на всіх рівнях [7, с. 90]. Особлива увага при цьому зосереджена на проблемах розвитку особистості». І, звісно, що за умов навчання у стані карантину та війни супровід молоді людини стає особливо актуальним і вимагає абсолютно нового підходу до освітніх програм та вимог.

Наступною проблемою, що вплинула на морально-психологічний стан населення, зокрема на молодь, є проблема постійного знаходження у віртуальному просторі. З нею зіткнулися всі категорії суспільства тому, що віртуальний простір як під час епідемії, так й під час війни, став єдиною можливістю на певний час передання інформації, спілкування, духовного й іноді фізичного розвитку.

Безумовно, сучасні інтернет-технології, з одного боку, значно прискорюють та поглиблюють пізнавальні можливості людини, але разом з тим обмежуючи безпосередні контакти людей з реальним світом, роблять пізнавальний процес занадто формалізованим та вибірконим, до того ж опосередкованим різноманітними технічними засобами, технологічними інструкціями, правилами, схемами, паролями і в кінці кінців спеціальною мовою, без знання якої віртуальне спілкування стає практично неможливим [6, с. 29].

Останні дослідження вчених соціологів, психологів, педагогів: М. П. Кухти, Є. М. Калюжної, С. О. Лукомської, О. В. Мельник, Д.С.Мешерякова та ін. свідчать про те, що на морально-психологічний стан особистості, як під час епідемії та військових дій, в тому числі й молоді, впливають наступні фактори [8, с. 48–49]:

- тривалість події – вчені зазначають, що існування особистості в умовах обмеженості понад десять днів негативно відбивається на психічному та моральному стані особистості;
- страх інфекції – багато людей різних вікових категорій під час карантину відчують дуже високий ступінь тривоги з приводу можливості захворіти. При чому частина людей живе ігноруючи проблему, а, частина, навіть боїться розмовляти на тему. При чому деякі люди так бояться зараження, що сприймають захворілих дуже негативно, не розуміючи, що люди не винні в тому, що хворі;
- неадекватність (нестача) базових запасів (наприклад, їжі, води, одягу чи житла, вільної своєї території) під час карантину також є причиною фрустрації, та має наслідки у вигляді тривоги, гніву тощо через 4–6 місяців після зняття карантину. Багато молодих сімей зазнали складностей морального плану, знаходячись весь час в обмеженому просторі з дітьми, які займались он-лайн.
- неадекватна інформація під час епідемії, або війни – як правило там, де немає достовірної виваженої інформації починаються домислювання та плітки, тому нестача такової стала причиною стресового стану у багатьох людей;

- фінансові втрати – багато людей лишилися без роботи, не могли годувати свої родини, й відчували з цього приводу коливання самооцінки та тривогу;
- фрустрація та нудьга – багато людей відчули самотність, неможливість спілкуватися з близькими, неможливість вести те життя, до якого звикли [6].

Обставини, що були викликані війною в країні посилила негативний морально-психологічний стан, адже мова йде про виживання, про елементарні умови існування. Тому емоційні «гойдалки» у молоді, у дорослих – це один із маркерів сьогодення. «Під час війни коливання настрою загострюються: людина вже не радіє – у неї ейфорія, вона не сумує – сприймає новину з жахом. Втім, це теж нормально». – наголошує військовий психолог Андрій Козінчук [14].

В арсеналі сучасних вчених, за період існування пандемії/епідемії, та різних ситуацій, що пов'язані з обмеженнями (до них відноситься й життя під час військових дій) накопичилось багато рекомендацій, вправ, методичного матеріалу, як можна допомогти людям справлятися з впливом та різноманітними наслідками цього явища. Зокрема, З. Л. Стояновських пропонує наступні рекомендації, щодо боротьби з тривожністю та з іншими негативними станами [15, с. 62–64].

Рекомендація 1. «Відбирайте інформацію, яку ви читаете, прослуховуєте кожного дня. Для психологічного і фізичного самозбереження дуже важливо вчитися інформацію швидко оцінювати і відбирати, інакше вона сама по собі стає чинником, що народжує і підтримує стрес».

Рекомендація 2. «Розробіть власний алгоритм безпеки». Не робіть того, що може мати для вас негативні наслідки.

Рекомендація 3. «Структуруйте час». Під час епідемії, або війни багато організацій перейшли (деякі досить так працюють) на дистанційну систему роботи. Знаходячись вдома, деяким молодім людям здається, що можна не поспішати, не одягатись, не виконувати звичних режимних дій, до яких звикли. І, як наслідок, швидка стомлюваність, накопичення роботи, яку не встигнули виконати.

Рекомендація 4. «Використовуйте час для особистісно-професійного розвитку». Будь-яка пандемія, або війна закінчується, й знаходячись в умовах обмеження, потрібно зростати в професійному плані, не забувати приділяти увагу собі і близьким людям.

Рекомендація 6. «Знайдіть місце для гумору та позитиву в ситуації, що склалася» [15, с. 62–64].

Звичайно, кожна особистість знаходить власні рецепти виходу з стану тривоги та стресу, але спеціалісти зазначають на важливість активізації внутрішніх ресурсів, рекомендують правильно організувати свій час, навчатися позитивному мисленню тощо.

Таким чином, у статті проаналізовано теоретичні положення різних спеціалістів: психологів, педагогів, соціологів, економістів. Серед тем, що піднімаються вченими сьогодні – це різноманітні впливи ситуації на фінансове, економічне, соціальне і, як наслідок, й морально-психологічне становище населення та, особливо, молоді.

Найгострішими питаннями сьогодні лишаються наступні: неможливість знайти потрібну/високооплачувану роботу та заробити достатньо грошей, страх перед непрогнозованою, небезпечною хворобою, страх за близьких, що знаходяться на війні, «провина вцілілого» тощо. Але, теоретики різних напрямків разом з практиками, намагаються знайти шляхи полегшення становища та розробити дієві рекомендації виконання яких позитивно вплине на соціально-економічний та морально-психологічний стан особистості. Головний шлях вбачається науковцями в активізації внутрішніх ресурсів індивіда. Безумовно, молода людина не завжди може самостійно виконувати рекомендації та займатись самоактуалізацією, тому важливість психологічного супроводу молоді, що зазнала проблем у зв'язку з пандемією COVID-19 є актуальним напрямом роботи психологів, соціологів, спеціалістів сфери зайнятості, лікарів та інших професіоналів.

На сьогодні тема впливу епідемії (пандемії COVID-19) стала менш актуальною, адже повномасштабна війна в Україні відкрила нові проблеми і труднощі з якими зіткнулися українські сім'ї та молодь. Усе це дає підстави для подальшого вивчення та доповнення, як в теоретичному, так і в практичному аспектах, матеріалів щодо стану молоді та їхніх сімей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гніда Т. Б. Особистісні ресурси – засіб нормалізації психоемоційного стану людини. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с. С. 182–185.
2. Гречуха Ю. С., Красільнікової О. В. Суспільно-політичні процеси в умовах пандемії: особливості та виклики [Електронне видання]: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 16 квітня 2021 р.) / відп. ред. А. А. Кравченко. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2021. 184 с.

3. Долбнєва Д. В. Вплив COVID-19 на економіку країн світу. Д. В. Долбнєва. *Проблеми економіки*. 2020. № 1. С. 20–26. Електронний ресурс <https://doi.org/10.32983/2222-0712-2020-1-20-26>
4. Ігнатович О. М. Психологічна профілактика паніки та засоби її подолання. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с. С. 50–54.
5. Крамар Т. В., Суспільно-політичні процеси в умовах пандемії: особливості та виклики [Електронне видання] : тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 16 квітня 2021 р.) / відп. ред. А. А. Кравченко. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2021. 184 с. С.27–28.
6. Кулагін Ю. І. Суспільно-політичні процеси в умовах пандемії: особливості та виклики [Електронне видання] : тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 16 квітня 2021 р.) / відп. ред. А. А. Кравченко. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2021. 184 с.
7. Максименко С. Д. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
8. Мешеряков Д.С. Розвиток суб'єктності в умовах карантину. Досвід психологічної допомоги. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії COVID-19 і карантину» / за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдюнової, О.Л. Вознесенської. К. : ІСПП НАПН України, 2020. 121 с. С. 48–49.
9. Панок, В. Г. Роль практичної психології і соціальної роботи у протидії пандемічної загрози. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с. С. 75–76.
10. Помиткін Е. О. Стратегія і тактика свідомої психологічної протидії людства вірусним захворюванням. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с. С. 17–30.
11. Рибалка, В. В. Психологічний захист особистістю імунної системи свого організму під час коронавірусної пандемії. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с. С. 40–50.
12. Свеженцева Ілона, «Далі буде краще», інтернет-видання «Суспільні новини», 23.04.2022. URL: <https://suspilne.media/221165-dali-bude-krase-vijskovij-psiholog-pro-pidtrimku-psihologichnogo-stanu-pid-cas-vijni>.
13. Siryi Ye. V. Rezultaty opytuvannia molodi-predstavnykiv maloho biznesu pid chas pandemii koronavirusu (COVID-19). URL: <https://dismp.gov.ua/rezultaty-opytuvannia-molodi-predstavnykiv-maloho-biznesu-pid-chas-pandemii-koronavirusu-covid-19/>
14. Стояновських З. Л., Поведінка самозбереження особистості в ситуації пандемічної тривоги. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с. С. 62–64.
15. Kelly Beaver, Sarah Knibbs, Ipsos Group (multinational market research and consulting firm): «Loneliness on the increase worldwide, but an increase in local community support», 2 March 2021. URL: <https://www.ipsos.com/en/loneliness-increase-worldwide-increase-local-community-support/>

I. Rashkovska, N. Lukianchuk. Actual aspects of the impact of the COVID-19 epidemic on the socio-economic and moral and psychological of youth well-being. – Article.

Summary. *The authors consider the impact of the epidemic crisis caused by the COVID-19 pandemic on the lives, finances, education and psychological state of young people and their families. It is noted that the deterioration of the socio-economic situation of young people during the epidemic, which leads to changes in the moral and psychological nature. Some recommendations for combating anxiety, negative states are offered. Further directions of research are outlined.*

Keywords: *COVID-19 pandemic, war, types of restrictions, youth, socio-economic situation, moral and psychological state of youth.*

И. В. Рашковская, Н. В. Лукьянчук. Актуальные аспекты влияния эпидемии COVID-19 и военных действий на положение молодежи в Украине. – Статья.

Аннотация. *Авторы рассматривают влияние эпидемиологического кризиса, вызванного пандемией COVID-19 и состояния личности, связанные с войной в Украине на жизнь, финансы, обучение и психологическое состояние молодых людей и их семей. Отмечено, что наблюдается ухудшение социально-экономического положения молодежи в эпидемии и войне, что приводит к изменениям морально-психологического характера. Предложены определенные рекомендации по борьбе с тревожностью, негативными состояниями, которые обусловлены данными событиями. Обозначены дальнейшие направления исследования.*

Ключевые слова: *пандемия COVID-19, война, виды ограничений, молодежь, социально-экономическое положение, морально-психологическое состояние молодежи.*