

## СОЦІАЛЬНЕ САМОПОЧУТТЯ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Козловець Микола Адамович,  
*доктор філософських наук, професор,  
професор кафедри філософії та політології,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Поняття «соціальне самопочуття», відображаючи різні аспекти життя людей, соціальних груп і суспільства загалом, широко використовується багатьма галузями наукового знання – психологією, соціальною антропологією, філософією, соціологією, медициною та ін. Кожна з них розглядає соціальне самопочуття під своїм специфічним кутом зору, істотно розширюючи й збагачуючи його проблемні межі. Водночас полісемантизм в репрезентації терміну соціальне самопочуття дещо ускладнює можливість фіксації його смислу. Й донині не досягнута однозначність в його тлумаченні й відсутня операціоналізація через систему індикаторів і показників.

Соціальне самопочуття фіксує емоційний стан, рівень відносин людей, груп і суспільства загалом, їх становище в соціальній структурі, ступінь залучення у соціальні, культурні й професійні процеси. Адекватна оцінка соціального самопочуття українців під час війни, прогнозування конфліктогенних ситуацій, виявлення позитивних й негативних зрушень в цій сфері, є одним із найважливіших завдань гуманітаристики, в тому числі й медицини.

При вивченні соціального самопочуття слід використовувати сукупність параметрів його прояву, кожний з яких містить певний набір емпіричних показників (референтів) і включає соціальну активність, матеріальне становище, самореалізацію, стан фізичного і психічного здоров'я, соціальну комфортність, емоційно-чуттєву сферу, індивідуально-особистісні особливості, ідентифікацію та ін. Як емоційно-ціннісна форма свідомості соціальне самопочуття проявляється внаслідок суб'єктивного переживання людьми свого стану і змінюється під впливом внутрішньої структури особистості, оточуючого соціального середовища.

До показників соціального самопочуття науковці відносять: індекс загальної задоволеності життям; показник впевненості у завтрашньому дні; оцінка ступеня особистісного переживання почуття соціального дискомфорту, невлаштованості й незатишності в житті; якісна характеристика домінуючого емоційно-динамічного настрою особистості, що відображає його стратегічну життєву поведінкову установку; ступінь включення індивіда в різні структури і рівні суспільства.

Як інтегральна характеристика соціальне самопочуття має суб'єктивні й об'єктивні компоненти. Суб'єктивні характеристики соціального самопочуття сконцентровані на розгляді ціннісних установок, оцінці свого нинішнього стану в умовах війни, на загальному емоційному стані, впевненості відносно свого майбутнього, ступеня задоволеності своїм життям загалом, тоді як об'єктивні – на таких компонентах, як стан здоров'я, рівень освіти, сімейного становища, соціальної активності у різних сферах суспільного життя, рівень соціального захисту. При цьому суб'єктивні показники соціального самопочуття взаємодоповнюють об'єктивні.

Війна Росії проти України спричинила значні людські та матеріальні втрати, порушення нормальних умов життя і діяльності людей, низку глибоких криз у різних сферах суспільного устрою, які, своєю чергою, створили передумови для зміни соціального самопочуття. Люди живуть в постійному стресі, в умовах щоденних повітряних тривог. Тому соціальне самопочуття українців в умовах війни можна типологізувати як позитивні, прикордонні й негативні, які виражають ступінь прояву почуттів, оцінок емоційного, психологічного і фізичного стану. Можна виокремити й такі типи соціального самопочуття: критичний, проблемний, стабільний і позитивний.

Війна поділила українців на декілька груп за умовами та способом життя: 1) переселенці, які переїхали в більш безпечні місця в Україні, тобто внутрішньо переміщені особи; 2) біженці, які виїхали за межі України; 3) люди на окупованих територіях; 4) українці, які залишилися на територіях, де відбувалися й продовжують відбуватися активні бойові дії. Тому при вивченні стану соціального самопочуття слід враховувати, яких форм набували процеси рутинізації в кожній конкретній групі, і в межах конкретної території перебування, враховувати багато інших чинників й обставин.

Ментальне здоров'я українців під час війни перебуває під загрозою із-за постійного стресу, тривоги, паніки, що веде до виснаження, безсоння, депресії і посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Соціологічні дослідження фіксують стабільне емоційне виснаження суспільства. За даними Gradus Research, найбільш поширені емоції, які українці відмічають у собі, – це втомлюваність (52%), напруженість (42%) і роздратування (32%) [1, с. 19]. Психологи зазначають, що на початку повномасштабного вторгнення домінував стан заперечення – несприйняття самої можливості такого насильства: вторгнення, руйнування міст, удари по цивільній інфраструктурі, спроби позбавити людей світла, тепла, води і зв'язку. Сьогодні з емоційним вигоранням, тривожними розладами і депресивними станами зіштовхується не тільки військові та переселенці, а й ті, хто живе і працює в тилу.

Зазначимо, що війна руйнує не тільки ментальний добробут українців, а й негативно впливає на психологічний стан людей усього світу. Дослідження ментального здоров'я, проведеного в 11 країнах – від Аргентини до Японії, засвідчило, що вплив російсько-

української війни зазнає на собі кожна друга людина у світі. Люди, наприклад, в США, Японії, Бразилії, відчувають смуток, коли отримують новини з України та турбуються про своє майбутнє [1, с.19].

Додатковим чинником соціально-психологічного виснаження стали й сучасні технології. Українці фактично в режимі реального часу стежать за подіями на фронті, конфліктами і трагедіями, що посилює тривожність й емоційне вигорання. За оцінками ВОЗ, до чверті населення України вже мають певні проблеми з психічним здоров'ям, а чотири з п'яти живуть в стані постійного стресу [1, с.19].

Характеризуючи типологічні групи соціального самопочуття українців в умовах війни щодо їх поведінки у трудовій і сімейній сферах, зазначимо, що на наповнення кожної з них в неоднаковій мірі впливають фактори орієнтації на досягнення (освіта, прибуток, становище на ринку праці, соціальна страта, соціальний статус та ін.). З огляду на ситуацію найбільш релевантними є цінності, які умовно можна віднести до забезпечення виживання української держави та суспільства. Безумовним лідером за частотою згадувань є закінчення війни, а вже потім робота, освіта, матеріальне становище, сім'я. Водночас респонденти констатують, що майбутнє через війну виглядає невизначеним, а тому складно щось планувати [2, с. 250–251].

Однак факт порівняно низького значення соцієтальних цінностей розвитку потребує уваги після завершення війни, оскільки забезпечення відповідних ціннісних імперативів є визначальним чинником успішної відбудови країни. Разом з тим війна стала точкою переосмислення національної ідентичності. Українці чи не вперше масово повірили у власні сили і здатність впливати на свою долю.

Таким чином, війна зробила ментальне здоров'я одним із ключових ресурсів виживання українського суспільства. Постійний стрес, вимушені переїзди, перебої з медичним допомогою й емоційним вигоранням зробили турботу про здоров'я набагато складнішою, але водночас – життєво необхідною.

Україна вже зробила певні кроки в цьому напрямі, але в умовах затяжної війни і стресових ситуацій турбота про психічний стан людей повинна стати таким же пріоритетом, як і безпека, економіка і відновлення. Живучи в умовах війни, стрес став нашим постійним супутником. На жаль, навіть якщо люди адаптувались до таких обставин, але організм продовжує накопичувати всі емоції і рано чи пізно це вдаватиметься взнаки.

У пошуках ефективних рішень Україні слід активніше переймати світовий системний підхід до ментального здоров'я під час війни, включаючи ранню профілактику ПТСР, інтеграцію психологічної допомоги в медицину, «цифрові аптечки» та підтримку співтовариств, як це робили в інших країнах, а також вчитися на досвіді країн, що пережили затяжні конфлікти, роблячи акцент на адаптацію до хронічного стресу, на соціальну підтримку, а не лише екстрене реагування. Виправданим є й впровадження програм психологічної допомоги, наприклад, як в Ізраїлі, де сім'я відіграє ключову роль, та розвиваючи «першу допомогу» для стресу, як у службах МНС, навчаючи базовим навичкам само- та взаємодопомоги, а також опрацьовувати механізми покращення адаптації сім'ї.

Сучасна українська дійсність характеризується вкрай суперечливими явищами, емоційною напругою та «агресією» травм, котрі супроводжують щоденне буття українців, впливають на їхнє соціальне самопочуття. Сучасній суспільній свідомості дедалі більше притаманна критичність. Вона виражається, зокрема, в тому, що люди не бажають миритися з несправедливістю, корупцією, крадіжками, прорахунками влади, злочинністю, бідністю, існування яких влада намагаються пояснити об'єктивними причинами. Зі стрімкими змінами умов життя, стали проявлятися й такі риси суспільної свідомості, як ізоляціонізм і замкненість, панування ірраціональних мотивів, зменшення толерантності.

Отже, післявоєнна відбудова України має бути не просто відродженням довоєнного стану. Величезний духовний і моральний потенціал, мобілізований у героїчному протистоянні російській агресії, має бути запорукою сутнісної демократизації політичного життя, державного управління, створення справедливої та ефективної судової системи,

правоохоронних органів, максимального розширення економічної свободи, створення умов вільного розвитку освіти і науки, забезпечення невід'ємних прав і свобод громадян. З огляду на це, необхідно створювати чітке бачення післявоєнного розвитку українського суспільства. Потрібний системний аналіз ймовірності різних сценаріїв цього процесу і всього спектру чинників їхньої реалізації.

#### **Список використаних джерел**

1. Ментальное здоровье во время войны: чему Украина может научиться у мира. *Семья*. № 1 (1309). 6.01.2026-12.01.2026. С. 19.
2. Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с