

Столярчук О. А.

*доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київського університету імені Бориса Грінченка*

НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

LEARNING AND PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL STATE OF THE UKRAINIAN ADOLESCENTS IN THE CONDITIONS OF WAR IN UKRAINE

У статті розкрито й проаналізовано результати дослідження учіння та психоемоційного стану українських підлітків в умовах війни. У дослідженні, реалізованому у квітні поточного 2022 року за допомогою анкетування, взяли участь 519 українських підлітків, з них 64,7% – дівчат і 35,3% – хлопців. На момент проходження анкетування 61,8% опитаних підлітків знаходились на території України, а 38,2% перебували закордоном.

Аналіз результатів анкетування засвідчив появу нового мотиву навчання підлітків – сприймання учіння як власного освітнього фронту та патріотичне налаштування на внесок у перемогу над російськими окупантами. Цей мотив є більш характерним для тих респондентів, які перебувають в Україні. Відстежено домінування втоми як полідетермінованого феномену, що супроводжує навчання більшості підлітків. Встановлено, що внутрішні та зовнішні переміщення підлітків внаслідок повномасштабної російської агресії не корелюють з негативним емоційним супроводом навчання чи відчуттям його ускладнення. Виявлено, що більшість опитаних дещо негативно сприймає перехід на дистанційне навчання під час війни через обмеження комунікації, перенасиченість інформаційним потоком, водночас підлітки вбачають і певні переваги такого формату освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Підтверджено, що повномасштабне російське вторгнення стало потужним викликом для психологічного благополуччя українських підлітків. Встановлено, що групу ризику щодо адаптаційних порушень становлять ті підлітки, що перебували/перебувають у зоні бойових дій чи окупації. Однак ті опитані, які знаходяться у відносно безпечних умовах на території України, все одно демонструють значні стресові реакції, їхня резильєнтність балансує в межах пригнічення чи збільшення, частина підлітків переживає почуття безсилля на тлі хронічної втоми.

Ключові слова: підлітки, учіння підлітків, мотиви навчання, дистанційне навчання, резильєнтність, адаптація.

The results of studying the educational activity and psychological and emotional state of the Ukrainian adolescents during the war were shown and analyzed in the given article.

The survey, conducted in April 2022 by means of a questionnaire, involved 519 Ukrainian adolescents, of whom 64.7% were girls and 35.3% were boys. At the time when the survey was conducted, 61.8% of surveyed teenagers were in Ukraine, and 38.2% were abroad.

The analysis of the survey results showed the emergence of a new motive for adolescents' willingness to learn – the perception of learning as their own educational front and a patriotic attitude to contribute to the victory over the Russian occupiers. This motive is more relevant among those respondents who stayed in Ukraine. The predominance of fatigue as a polydeterministic phenomenon that accompanies the learning of most adolescents has been detected. It has been established that the internal and external displacements of adolescents due to full-scale Russian aggression do not correlate with negative emotional support of learning or the feeling of its worsening. It was found that the majority of respondents have a somewhat negative perception of the transition to distance learning during the war due to limited communication, information overload, while teenagers see their advantages in such a format of educational process amid the effective martial law.

It has been confirmed that a full-scale Russian invasion has become a powerful challenge to the psychological well-being of the Ukrainian adolescents. Adolescents who have been or are in a zone of hostilities or occupation are found to be at risk for adaptation disorders. However, those respondents who are in relatively safe areas in Ukraine still show significant stress reactions, their resilience balances within the limits of depression or uprisal, and some adolescents experience feelings of helplessness against the backdrop of chronic fatigue.

Key words: adolescents, adolescents' learning, learning motivation, distance learning, resilience, adaptation.

Зважаючи на розгортання 24 лютого поточного року повномасштабної війни росії проти України, перед вітчизняною психологічною наукою постали нові актуальні науково-прикладні виклики, спрямовані на розроблення і реалізацію заходів зі збереження та відновлення психологічного здоров'я представників різних вікових періодів. У групу ризику, сенситивну до адаптаційних порушень психофізіологічного функціонування, потрапили підлітки, позаяк до традиційних ознак суперечливості та нерівномірності формування їх особистості додалися зовнішні загрози життєдіяльності. Відповідно,

актуальним вектором наших наукових розвідок постало завдання – визначити зміни психоемоційного стану підлітків та їхнього учіння в умовах війни для подальшого вироблення превентивних і коригувальних заходів щодо адаптаційних порушень і розладів.

Хоча учіння втрачає свою провідну значущість для психічного розвитку підлітків, поступаючись довірливому спілкуванню з ровесниками, однак все одно залишається провідним чинником розвитку їх інтелекту та платформою для реалізації комунікативної функції. Беззаперечним для

вітчизняної психологічної думки є факт полімотивованості навчання учнів основної школи та деякого послаблення чи принаймні переорієнтації їхньої навчальної мотивації на початку підліткового періоду [2, с. 188].

Змістовний аналіз специфіки формування мотиваційної сфери навчання підлітків здійснено вітчизняною дослідницею Тетяною Чаусовою. Як слушно зазначає вищезгадана психологиня, ураховуючи, що переважними потребами підліткового віку є потреба в спілкуванні з однолітками, в самоствердженні, в намаганні бути і вважатися дорослим, в ієрархії мотивів навчання учнів-підлітків провідне місце посідають саме соціальні мотиви [3, с. 127]. Перегукється з цією думкою й висновок дослідниці Наталії Бочаріної, що домінуючим мотивом навчання підлітків виявлено позиційний, тобто успіхи в навчанні розглядаються як засіб отримання високого статусу у референтній групі [1, с. 24].

Проблема життєстійкості, яка наразі залишається у фокусі досліджень світової психологічної науки, набула особливої актуальності у зв'язку з викликами та загрозами війни України з росією. У закордонних дослідженнях більш вживаним є поняття резильєнтності, яке загалом тлумачиться як спроможність протистояти загрозам та/або швидко відновлюватись [4, с. 2707]. Процес дорослішання охоплює й формування життєстійкості особистості, а відтак підлітковий вік є як підґрунтям, так і полігоном для випробування резильєнтності. Як наголошують науковці N. Khanlou, R. Wray, резильєнтність є сприятливим компонентом для збереження психологічного благополуччя підлітків, а також постає захисним механізмом від непередбачуваних загроз благополуччю протягом усього життя [6, с. 64]. Також важливо враховувати використання підлітками активів і ресурсів для позитивного подолання негараздів, що відображає процесуальні характеристики резильєнтності [7, с. 36].

За даними досліджень, діти і підлітки мають величезний потенціал життєстійкості, що дозволяє їм вирости та стати повноцінними особистостями всупереч отриманим під час війни психологічним травмам. В якості ресурсів резильєнтності постають ефективні стратегії подолання труднощів, позитивна

система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба [5].

Метою статті є виклад і аналіз результатів дослідження локальних психологічних особливостей вітчизняних підлітків, зокрема їхньої учбової діяльності та змін життєстійкості в умовах воєнного стану.

У нашому дослідженні, реалізованому у квітні поточного 2022 року за допомогою анкети у Google-формі, взяли участь 519 українських підлітків, з них 64,7% – дівчата та 35,3% – хлопці. На момент проходження анкетування 61,8% опитаних нами підлітків знаходились на території України, а 38,2% перебували закордоном. Вік респондентів знаходиться в діапазоні від 10 до 16 років (середній вік – 13 років).

Розподіл підлітків за віком відображений у діаграмі на рисунку 1.

Як бачимо, опитуванням охоплено представників як молодшого, так і старшого підліткового віку. У дослідженні використано напіввідкриту анкету з пропонуваними варіантами відповідей і можливістю власної відповіді респондента. Всі респонденти та їхні батьки були поінформовані про мету дослідження, анонімність відповідей і висловили добровільну згоду на участь у ньому. Математична обробка даних анкетування реалізована засобом програмного пакету SPSS (версія 26.0) шляхом підрахунку середніх і відсоткових значень діагностичних даних. При аналізі результатів також було застосовано метод ранжування. Оскільки у нашому дослідженні ми розглядаємо підлітків в двох ракурсах – по-перше, як суб'єктів навчальної діяльності та, по-друге, як потенційних суб'єктів кризових переживань, спровокованих війною, то реалізовано два тематичних вектори: з'ясування змін навчальної діяльності учнів основної школи (мотивації, ставлення, емоційного супроводу, реакції на перехід до дистанційного формату навчання), а також виявлення змін резильєнтності респондентів. Ці вектори представлені відповідними блоками анкетування.

Перший блок містив такі напіввідкриті запитання:

- Ти навчаєшся у школі, тому що...
- Чи змінилось твоє ставлення до навчання під час війни?

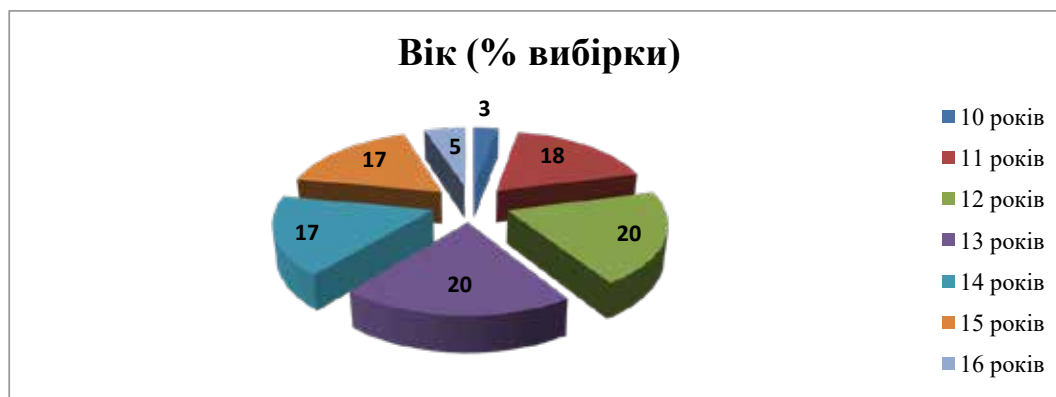


Рис. 1. Розподіл респондентів за віком

- Які емоції ти найчастіше відчуваєш під час навчання?
- Як ти реагуєш на дистанційне навчання?

Процедура анкетування передбачала з'ясування провідних мотивів навчання, дієвих для опитуваних під час війни України з росією. Аналіз результатів (табл. 1) засвідчив переважання професійно орієнтованих (перша та друга позиції рейтингу), а також значущість навчання для особистісного розвитку (третя позиція). Значна частина підлітків традиційно розглядає навчання як полігон для спілкування з однолітками в межах провідної діяльності (четверта позиція рейтингу). Доволі популярними виявлено прагматичні мотиви, на кшталт амбітного прагнення заробляти високі бали. Патріотично спрямований мотив сприймання навчання як власного освітнього фронту зайняв посередню шосту позицію рейтингу. Менш дієвими виявлено зовнішні стимули від дорослих (десята, одинадцята та дванадцята позиції рейтингу).

У варіантах відповіді, сформульованих самими підлітками щодо причин їхнього навчання фігурують виразники як внутрішньої мотивації – свідомого ставлення до навчання («Школа – це соціальний інструмент, який вчить бути людьми», «Це мій обов'язок, так треба»), так і домінування спонук зовнішнього походження («Щоб не сварили батьки», «Щоб хвалили батьки» тощо). З огляду на вище вказане можемо зробити висновок, що розгортання війни посилює перспективний вектор навчання підлітків, оскільки домінуючими виявлено професійно орієнтовані учбові мотиви й прагнення до інтелектуального розвитку.

У наступному питанні ми з'ясовували бачення респондентами змін їхнього ставлення до навчання у зв'язку з повномасштабною російською військовою агресією. Майже половина опитаних (45,5%), переважно тих, що перебував в Україні, визнали, що навчатись їм стало складніше. Встановлено, що 12,9% підлітків не зафіксували у себе змін у ставленні до навчання. Вибірка респондентів, які вказали на посилення бажання навчатись, є доволі великою, охопивши 41,6% опитаних школярів основної школи.

Зважаючи на значний відсоток підлітків, які зафіксували ускладнення процесу власного навчання, доречно було виявити емоційний супровід цього процесу, результати ранжування якого відображені у таблиці 2. Обробка відповідей підлітків засвідчила, що найбільш розповсюдженим станом є переживання втоми, яка, очевидно, зумовлена комплексом чинників – загрозами життєдіяльності, ситуацію пролонгованої невизначеності, вимушеною зміною проживання та адаптаційними процесами, завершенням навчального року тощо. Однак показовою вбачаємо ситуацію конкурування інтересу (друга позиція рейтингу) та нудьги (третя позиція), захоплення (четверта позиція) і байдужості (п'ята позиція рейтингу), тривоги (шоста позиція) і радості (сьома). Ця тенденція виразно підтверджує збереження чи й навіть посилення в умовах воєнного стану традиційних для підліткового віку емоційних коливань, «гойдалок» у ставленні до себе та оточуючої дійсності.

Таблиця 2

Типовий емоційний супровід навчання підлітків

Емоції	Вибір респондентів* (%)	Рейтингова позиція
Радість	21,2	7
Інтерес	58,6	2
Захоплення	36,6	5
Байдужість	41,6	4
Сум	20	8
Злість	17,9	9
Тривога	22,5	6
Провина	6,7	10
Втома	61,1	1
Нудьга	51,3	3

* питання передбачало можливість одночасного вибору кількох варіантів відповіді

Зауважимо, що підлітки, які емігрували за кордон, теж часто переживають втому, але менше – тривогу, злість і провину щодо навчання. Саме представниця цієї частини вибірки зазначила, що переживає «... радісне хвилювання, не знаю, як описати, але відчу-

Таблиця 1

Розподіл мотивів навчання підлітків

Мотиви навчання	Вибір респондентів* (%)	Рейтингова позиція
Звичка навчатись	24,5	7
Інтерес до навчальних предметів	27,4	8
Прагнення бути розумним і культурним	49,5	3
Подобається заробляти високі бали	35,5	5
Примушення батьків	20,6	10
Небажання бути гіршим за однокласників	22,7	9
Очікування винагороди від батьків	7,9	12
Шлях до опанування професії мрії	58	1
Засіб вступу до університету у майбутньому	55,7	2
Подобається похвала вчителів	13,7	11
Навчання – це внесок у перемогу України	26	6
Інтерес до спілкування з однолітками	39,6	4

* питання передбачало можливість одночасного вибору кількох варіантів відповіді

ваю себе дуже радісно і натхненно від усвідомлення того, що сьогодні я знаю трохи більше, ніж вчора, і зможу це використовувати у довгостроковій перспективі».

Пригадаємо, що початок другого півріччя навчання у більшості українських шкіл мав очний формат. Відновлення освітнього процесу у школах в умовах воєнного стану відбулось вже в дистанційному форматі. Відповідно, зміна цього формату, спровокована кризовими подіями, позначилась на ефективності учіння підлітків. Однак їхнє суб'єктивне сприймання переходу на дистанційне навчання виявилось, за даними нашого анкетування, варіативним. Так, 24,7% підлітків (потенційна група ризику щодо адаптаційних порушень і розладів) визнали, що навчатись удома їм важче. Натомість, 25 % респондентів вельми задоволені навчанням удома. Частина вибірки (27,6%) підлітків наголошують, що дистанційно навчатись їм сумно, бо не бачаться з однокласниками. Для цих респондентів шкільне навчання є платформою для реалізації провідної діяльності віку – спілкування з однолітками. І 16,2% опитаних засвідчили розвинені адаптивні можливості чи ж захисну реакцію, обравши варіант відповіді «мені загалом байдуже».

Визначаючи переваги дистанційного навчання, підлітки згадували про наявність більшого часу для власних справ (хобі, самоосвіта, спілкування), комфортніші умови навчання, менше тривоги. Серед сформульованих респондентами недоліків переходу на дистанційний формат навчання згадано дефіцит безпосереднього контакту з вчителями та однокласниками, складність самоорганізації, посилений батьківський контроль, перенасиченість інформаційним потоком.

Другий блок анкетування розкривав усвідомлення опитаними підлітками змін їхньої резильєнтності в умовах розгортання повномасштабної російської агресії. Цей блок охоплював такі напіввідкриті запитання анкети:

- Чи можна сказати, що ти пристосувався до змін, пов'язаних з війною в Україні?
- Чи траплялись останнім часом випадки, коли ти втрачав здатність зосереджуватись і ясно мислити через війну?

• Чи відчув ти під час війни, що необхідність протистояти стресу зробила тебе сильнішим?

• Які способи підтримки хорошого настрою тобі зараз допомагають?

Обробка відповідей на питання щодо пристосування до змін, пов'язаних з війною в Україні, виявила сприятливу тенденцію успішної адаптації більшості підлітків (55,7%), що показано на рис. 2. Зазначимо, що у цій групі знаходяться майже всі опитані, що на момент анкетування перебували закордоном.

Окрема частина таких підлітків, яка налічує 1,5%, підкреслила відсутність потреби в адаптації саме через проживання за межами України. Майже третина респондентів вказали на перебування у процесі адаптації. Заслуговує на увагу значний обсяг підлітків, які фіксували неспроможність пристосуватись до війни України з росією. Саме ці підлітки є групою ризику щодо адаптаційних порушень і розладів і потребують адресної психологічної діагностики.

Наступним кроком анкетування постало з'ясування можливих порушень стресостійкості на інтелектуальному рівні. Важливо, що четверта частина опитаних (25,2%), а їх здебільшого представляють підлітки, що перебувають на території України, визнали часті прояви таких порушень. Майже половина вибірки, а саме 48,2% підлітків, фіксували епізодичні прояви втрати здатності зосереджуватись і ясно мислити через війну. Водночас 26,2% респондентів, переважно тих, хто мігрував закордон, наголошували на відсутності порушень стресостійкості на інтелектуальному рівні.

Зважаючи на розвинені у підлітковому віці процеси самоусвідомлення, ми сформулювали цільове запитання на розуміння респондентами змін власної резильєнтності в умовах воєнного стану в Україні. Більше 40% опитаних, що відображає переважаючу тенденцію (рис. 3), обирали варіант відповіді «іноді проявляється сила духу, але відчувається і тривога, страх».

Водночас 35,5% підлітків (здебільшого тих, хто на момент опитування перебував в Україні) засвідчили зростання власної резильєнтності, вважаючи, що необхідність протистояти стресу зробила їх сильнішими. Очевидно, потребують адресної психоло-



Рис. 2. Самооцінка ступеня пристосування підлітків до змін, пов'язаних з війною в Україні

гічної підтримки ті опитані, які часто переживають безсилля. Війна похитнула ресурси резильєнтності цих підлітків, їх кількість сягнула у нашому дослідженні 16,7%.

На відсутності стресу і, як наслідок, збереженні попереднього рівня резильєнтності наголосило близько 4% респондентів, що на момент опитування перебували за кордоном. Треба віддати належне та подякувати гостинності жителів дружніх країн, які прихистили наших співвітчизників і створили умови, що забезпечують збереження психологічного благополуччя опитаних нами підлітків. Навіть вимушена міграція та зміна умов проживання не спровокували зниження стресостійкості цих респондентів.

Зазначимо, що у частини підлітків активізувались реакції психологічного захисту. Про це свідчать такі варіанти відповіді: «Я стараюсь ніколи не проявляти емоції, тому ні сильнішим, ні слабшим я вже не стану». Дехто з опитаних цинічно зазначав, що «... байдуже, нема стресу, бо я не в Україні».

При з'ясуванні нами дієвих способів підтримки хорошого настрою рейтинг очолило спілкування з однолітками, що відображає традиційні для підліткового віку привабливість і значущість провідної діяльності (табл. 3). Другу позицію рейтингу зайняли різноманітні хобі, їх привабливість лише зміцніла в умовах воєнного стану. Також розвивально-релаксаційну функцію для інтелекту й емоційної сфери підлітків відіграє перегляд ними Інтернет-ресурсів (третя позиція рейтингу). На тлі традиційних підліт-

кових реакцій емансипації й опозиції щодо дорослих природним видається незначне ігнорування спілкування з рідними – цей спосіб знаходиться на четвертій позиції рейтингу. Прикметно, що навчання не розглядається опитаними підлітками як платформа покращення настрою (остання позиція рейтингу). Ці дані прямо корелюють з попередньо розглянутим питанням анкети щодо емоційного фону навчання підлітків, серед якого радість посіла лише сьому позицію рейтингу.

Частина підлітків при відповіді на це питання згадувала віру, розмову з Богом, деякі хлопці надихаються гарними новинами від українських воїнів, одна дівчинка для покращення настрою займається прибиранням, позаяк «...коли має все в порядку, то виникає враження, наче трошки складається і в голові».

Висновки. Отже, провідною умовою ефективної реалізації навчальної діяльності українських підлітків під час воєнного стану є їхнє перебування у безпечних умовах. Дослідженням виявлено появу нового мотиву навчання підлітків – сприймання учіння як власного освітнього фронту та патріотичне налаштування на внесок у перемогу над російським окупантами. Цей мотив більш характерний для тих респондентів, які перебувають в Україні. Відстежено домінування втомі як полідетермінованого феномену, що супроводжує навчання більшості підлітків. Цей стан у поєднанні з потужними стресовими реакціями учнів основної школи пояснює тенденцію суб'єктивного переживаннями ними ускладнення

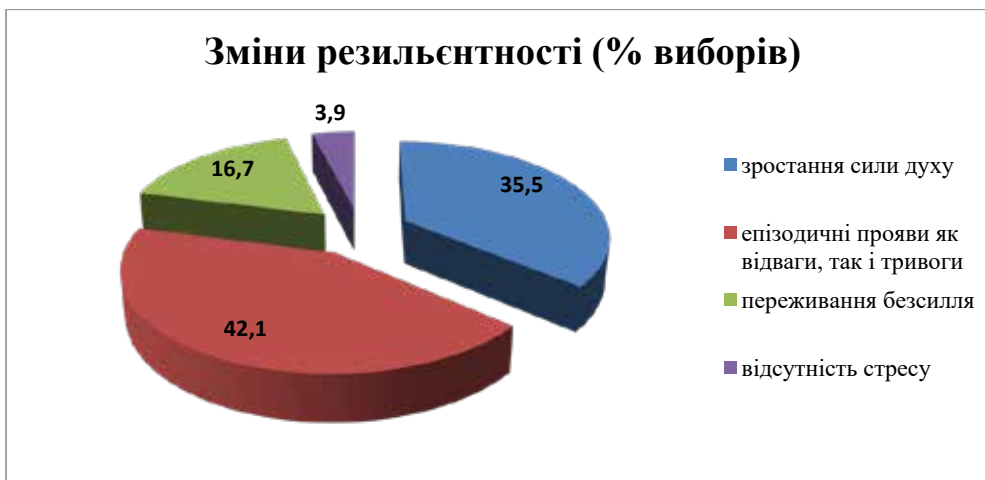


Рис. 3. Фіксація підлітками змін власної резильєнтності

Таблиця 3

Дієві способи підтримки хорошого настрою

Емоції	Вибір респондентів* (%)	Рейтингова позиція
Спілкування з рідними	43,5	4
Спілкування з друзями	58,7	1
Взаємодія у соціальних мережах	39,7	6
Перегляд Інтернет-ресурсів (фільми, відео)	48,2	3
Навчання	11,1	7
Гра на комп'ютері чи смартфоні	38,9	5
Хобі	53,1	2

* питання передбачало можливість одночасного вибору кількох варіантів відповіді

навчання та може стати підґрунтям для адаптаційних розладів. Встановлено, що внутрішні та зовнішні переміщення підлітків внаслідок повномасштабної російської агресії не корелюють з негативним емоційним супроводом навчання чи відчуттям його ускладнення. Виявлено, що більшість опитаних дещо негативно сприймає перехід на дистанційне навчання під час війни через обмеження комунікації, перенасиченість інформаційним потоком, водночас підлітки вбачають і певні переваги такого формату освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Аналіз відповідей респондентів щодо другого блоку анкетування виразно засвідчив потужний виклик повномасштабного російського вторгнення для психологічного благополуччя всіх українців,

в тому числі підлітків. Очевидно, що групу ризику щодо адаптаційних розладів і порушень становлять ті підлітки, що перебували/перебувають у зоні бойових дій чи окупації. Однак ті опитані, які знаходяться у відносно безпечних умовах на території України, все одно демонструють значні стресові реакції, їхня резильєнтність балансує в межах пригнічення-збільшення. Більшість респондентів підтвердили часті чи епізодичні випадки порушень власної стресостійкості, частина опитаних підлітків переживає почуття безсилля на тлі хронічної втоми.

Перспективами подальших наукових розвідок вбачаємо апробацію дієвих знарядь і заходів запобігання та усунення адаптаційних порушень вітчизняних підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бочаріна Наталія. Особливості мотивації до навчання сучасних підлітків. *Humanitarium*. 2020. Vol. 44, Iss. 1. С. 15–25.
2. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. – Київ: Центр учбової літератури, 2020. С. 188–189.
3. Чаусова Т.В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. *Вісник післядипломної освіти*. Випуск 6 (35). Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2018. С. 121–134.
4. Alexander, D. E. Resilience and disaster risk reduction. *An etymological journey. Natural Hazards and Earth System Sciences*. 2013. 13 (11), P. 2707–2716.
5. Jones, L. *Then they started shooting: Children of the Bosnian war and the adults they become*. New York: Bellevue Literary Press, 2013. 352 p.
6. Khanlou, N., Wray, R. A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2014. 12 (1), P. 64–79.
7. Punjani N. S., Mevawala, A.S. Resilience among Adolescents: A Concept, Construct, Process, Outcomes and Nurses' Role. *I-manager's Journal on Nursing*. 2019. 9 (1). P. 32–38.