

Sonda do emočného prežívania a stratégie zvládania emócií ukrajinských študentov na UMB počas vojnového konfliktu

An insight into emotional experience and coping strategies of ukrainian students at UMB during russian invasion

KRISTÍNA SLOVÍKOVÁ

Ružová 13 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, kslovikova@student.umb.sk

ZUZANA ŠÍPKOVÁ

Ružová 13 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, zuzana.sipkova1@gmail.com

MERCEDES NEHILOVÁ

Ružová 13 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, mercedes.nehilova@student.umb.sk

LUBOR PILÁRIK

Ružová 13 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, lubor.pilarik@umb.sk

Abstrakt: Hlavným cieľom nášho kvalitatívneho výskumu bolo zmapovať emočné prežívanie ukrajinských študentov na Slovensku počas vojny a identifikovať ich stratégie zvládania emócií. Výskumný súbor tvorilo 6 participantov, z toho 2 boli muži a 4 ženy s priemerným vekom 20 rokov. Na získanie údajov boli použité pološtrukturované rozhovory. Na analýzu dát bola použitá metóda vytvárania trsov. Výsledky výskumu preukázali, že vojnový konflikt u ukrajinských študentov vyvolal širokú paletu negatívnych emócií, ktorých intenzita sa postupne zmierňovala. Nápomocnými stratégiami boli odpútanie pozornosti a vyhľadávanie sociálnej podpory. Voči ruským študentom neprežívajú negatívne emócie, ich vzťahy sa ešte viac prehĺbili a prežívajú reciprocitu.

Kľúčové slová: emócie, Ukrajina, vojna, stratégie, emočné zvládanie

Abstract: The main goal of this qualitative research was to understand emotions of ukrainian students in Slovakia during Russian invasion and identify strategies of coping with their emotions. The research group consisted of 6 respondents, of which were 2 men and 4 women of average age 20. We used individual semi-structured interviews to obtain the data. The bunching method was used for data analysis. The results of the research showed that huge palette of their negative emotions started to gradually soften. Helpful strategies such as attentional deployment and searching for social support were found to be the most important for ukrainian students. Regarding their relationships, ukrainian students don't feel negative emotions towards russian students, their relationships have been deepened.

Key words: emotions, Ukraine, war, strategies, emotional coping

Úvod

V našej histórii je veľa dátumov, na ktoré ľudstvo nezabudne a jedným z nich je aj 24. február 2022, kedy Ruská federácia rozpútala na území Ukrajiny vojnový konflikt. Vojnový konflikt prináša so sebou ľudské obeť, materiálne škody, či migráciu obyvateľov Ukrajiny na Slovensko a iných krajín.

Muži boli povolaní do vojny a ženy s deťmi utekajú za hranice do Poľska a aj na Slovensko. Do dnešného dňa cez územie Slovenskej republiky prešlo približne 970 000 občanov Ukrajiny. Z toho 102 000 zostalo na našom území (UNHCR, 2022).

Časť utečencov z Ukrajiny sa stala súčasťou študentstva slovenských univerzít. V akademickom roku 2021/2022 na Slovensku študovalo viac ako 5 700 študentov z Ukrajiny (SRK, 2022).

V rámci nášho výskumu sme sa zamerali na ukrajinských študentov Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, ktorí mali v čase vypuknutia konfliktu príbuzných a priateľov na Ukrajine.

Naším cieľom bolo lepšie porozumenie ich prežívaniu a toho, ako zvládajú túto situáciu, ale aj to, ako vojna zmenila ich životy. Predpokladáme, že dostatočné porozumenie prežívaniu ukrajinských študentov môže

poskytnúť dôležité informácie, ktoré v budúcnosti môžu viesť ku poskytnutiu adekvátnej psychosociálnej pomoci.

Samotná dôležitosť a význam nášho výskumu spočíva v tom, že doterajšie výskumy (Crow et al., 2015; Mayers-Elder, 2008; Bartone, 2006; Kelly a Vogt, 2009; La Bash et al., 2009) sa primárne zameriavali na prežívanie a copingové stratégie utečencov, prípadne vojakov, ktorí boli priamymi účastníkmi vojny. Len veľmi malá pozornosť sa v minulosti venovala rodinným príslušníkom utečencov, ktorí boli v čase vypuknutia vojny mimo primárneho ohrozenia.

1 Teoretické východiská

1.1 Prvé momenty po vypuknutí konfliktu

Podľa predošlých výskumov sa prvé hodiny a dni nesú vo fáze emočného chaosu. Rodinní príslušníci zažívajú pocity otupenosti, šoku, popierania a nedôvery. Tento šok môže vyústiť aj do silného protestu a hnevu k celej situácii (Mayers-Elder, 2008). Rodiny môžu prežívať širokú škálu emócií, vrátane obáv, podráždenosti, napaťia, odporu, ale aj citovej odlúčenosti (Crow et al., 2015). Časté sú aj fyzické príznaky ako únava, bolesti hlavy a neschopnosť sústrediť sa (McNulty, 2005). Univerzity na Slovensku hlásili, že na internátoch prevládala panika a strach ukrajinských študentov, ktorí sa snažili skontaktovať s rodinou na Ukrajine. Proces spracovávanía vojnového konfliktu môže byť veľmi skľučujúci a náročný. Musia sa vyrovnávať s pocitmi samoty, strachu, prevzatím zodpovednosti, finančnými obmedzeniami a narušením rodinných rolí (Marnocha, 2012).

1.2 Vojna a osobné vzťahy

Okrem toho, že študenti prežívajú ťažké časy neistoty a strachu, musia sa vysporiadať aj s konfliktmi vo vzťahoch. Prípadné konflikty v rodine, alebo so spolužiakmi môžu spôsobiť negatívne emócie straty, opustenia a hnevu. Zo strany ukrajinských študentov voči ich ruským rodinám môže nastať hnev, apatia a obviňovanie. Ukrajinskí študenti sa môžu cítiť nepochopení, ak ich ruskí rodinní príslušníci odmietajú pripustiť vojnu. Odhaduje sa, že 11 miliónov ľudí v Rusku má ukrajinských príbuzných (Hopkins, 2022).

Zatiaľ čo Ukrajinci zápasia s devastáciou spôsobenou ruskými útokmi vo svojej vlasti, mnohí čelia zmätku a odporu zo strany ruských rodinných príslušníkov, ktorí odmietajú uveriť tomu, že ruskí vojaci môžu bombardovať nevinných, alebo že vojna vôbec prebieha (Hopkins, 2022). Vzhľadom k týmto faktom môžeme predpokladať, že aj vzťahy našich ukrajinských študentov prechádzajú rôznymi turbulenciami. V našom výskume sme sa zamerali najmä na vzťahy s ich ruskými priateľmi, prípadne spolubývajúcimi na internátoch. Zisťovali sme, či medzi nimi od vypuknutia vojny na-

stal nejaký konflikt, alebo to, ako sa ich vzťahy zmenili v dôsledku vojny.

1.3 Spúšťače negatívnych emócií ukrajinských študentov

V našom výskume sme zisťovali, čo považujú ukrajinskí študenti za spúšťače svojich negatívnych emócií. Naším cieľom je identifikovať tie spúšťače, ktoré sa u nich opakovane objavujú a aký majú vplyv na ich každodenný život. Podľa výskumov Bartone (2006): Niektoré z hlavných spúšťačov sú: akékoľvek hlasné, nepredvídateľné zvuky alebo ohrozujúce situácie, silné emocionálne stavy podobné tým, ktoré prežívali počas prvých dní od vypuknutia vojny. Mediálne pokrytie vojny je taktiež jedným z najväčších spúšťačov negatívnych emócií. Ďalší výskum naznačuje, že pocit ohrozenia je podstatným stresorom a spúšťačom aj pre tých, ktorí nie sú priamo vystavení vojnovnej zóne (Bartone, 2006; Kelly a Vogt, 2009; La Bash et al., 2009). Bez ohľadu na to, či sa človek priamo zapája do boja, ponorenie sa do vojnového prostredia môže vytvoriť pocit prevládajúcich nebezpečných podmienok vo väčšom prostredí, ktoré možno nazvať okolitým stresorom (Pearlin 1999).

1.4 Stratégie regulácie negatívnych emócií, ktoré ukrajinskí študenti považujú za nápomocné

Predtým, ako si predstavíme jednotlivé stratégie regulácie emócií, je potrebné definovať samotný koncept emočnej regulácie. Gross (2014) poníma emočnú reguláciu ako používanie špecifických stratégií za účelom zvýšenia, zníženia, či udržania emočnej odpovede.

V našom výskume predpokladáme, že ukrajinskí študenti využívajú obe polarities stratégií emočnej regulácie a v skratke si predstavíme model, ktorý sa im venuje. Použijeme prepracovanú Grossovu koncepciu od Larsena a Prizmicovej (2004), ktorí rozdelili stratégie regulácie emócií podľa zamerania:

- na stratégie zamerané na zníženie negatívnych emócií,
- na stratégie zamerané na udržanie a vyvolanie pozitívnych emócií.

Do kategórie stratégií zameraných na zníženie negatívnych emócií patrí; kognitívne prehodnotenie, potlačanie prejavu emócií, odklon, ventilovanie emócií, sociálne porovnávanie sa, aktívne konanie a plánovanie, sociálna izolácia, vyhľadávanie sociálnej opory, príjemné aktivity, odmeňovanie sa a telesné cvičenie (Larsen a Prizmicová, 2004).

Medzi pozitívne stratégie emočnej regulácie, ktorým je síce v literatúre pripisovaná menšia pozornosť, vo výskume Larsena a Prizmicovej (2004) ich uvádzalo až 91 % participantov viac ako stratégie na zníženie negatívnych emócií. Patria sem: pozitívny fokus, mindfulness, pomáhajúce a vykonávanie iných činov láskavosti

v zmysle altruistického správania, vyjadrovanie pozitívnych emócií a humor (Larsen a Prizmicová, 2004). Výskumný problém

Výskumy, ktoré boli doteraz realizované sa primárne dotýkali prežívania ľudí, ktorí boli v minulosti vystavení vojnovnej zóne. Avšak absentujú výskumy, ktoré by riešili prežívanie mladých ľudí, ktorí nie sú priamou súčasťou vojny, neutekajú pred ňou, ale bezprostredne sa to týka ich blízkej rodiny a priateľov. V tomto výskume považujeme za dôležité skúmať práve túto skupinu mladých ľudí, ktorej sa v minulosti nevenovala veľká pozornosť.

1.5 Výskumný cieľ

Cieľom tohto výskumu bolo preskúmať emočné prežívanie ukrajinských študentov žijúcich na Slovensku. Zisťovali sme, ako prežívali ukrajinskí študenti prvé momenty, keď vypukla vojna a pozorovali sme zmeny, ktoré nastali v ich prežívaní 3 týždne neskôr. Zamerali sme sa aj na vzťahy ukrajinských študentov s ich ruskými kolegami a ako vojna ovplyvnila ich vzťahy.

Zisťovali sme, čo považujú ukrajinskí študenti za spúšťače svojich negatívnych emócií a následne sme identifikovali stratégie regulácie týchto emócií. Vzhľadom k tomu, že od vypuknutia vojny sa aktívne zaoberáme podporou ukrajinských študentov, v tomto výskume sme zisťovali konkrétne formy podpory, ktoré im ako spoločnosť môžeme poskytnúť pri zvládaní ich emócií.

1.6 Výskumné otázky

Hlavná VO: Ako prežívajú zahraniční VŠ študenti z Ukrajiny súčasnú vojnovú situáciu?

VO1: Ako prežívali ukrajinskí študenti prvé momenty vypuknutia vojny?

VO2: Ako prežívali ukrajinskí študenti vojnovú situáciu na Ukrajine po 3 týždňoch?

VO3: Čo prežívali ukrajinskí študenti v súvislosti s ich vzťahmi k ostatným študentom z Ukrajiny a Ruska?

VO4: Čo ukrajinskí študenti považovali za spúšťače svojich negatívnych emócií?

VO5: Aké stratégie regulácie emócií považovali ukrajinskí študenti za nápomocné 3 týždne po vypuknutí vojny?

VO6: Aké potreby/formy podpory mali ukrajinskí študenti pri zvládaní emócií prežívaných v súvislosti s vojnou na Ukrajine?

2 Metóda

2.1 Charakteristika výskumníkov

Výskumný tím bol tvorený študentkami psychológie a pedagógom príslušnej fakulty. Študentky sa zároveň angažovali v Univerzitnom poradenskom a podpornom centre (UPPC) UMB, kde sa ako dobrovoľníčky pravidelne stretávali s ukrajinskými študentmi. Výskumný tím nemal pred realizáciou výskumu bližšie kontakty s participantmi a ani so študentmi z Ukrajiny.

2.2 Participanti

V našom výskume sme robili rozhovory so 6 ukrajinskými študentmi. Participanti pochádzali priamo z Ukrajiny a v čase výskumu boli vo veku od 18–24 rokov. Všetci participanti boli v čase tvorby dát na území Slovenska minimálne 6 mesiacov. Podrobnejšie informácie o participantoch sa nachádzajú v prílohe *Tabuľka 1*.

2.3 Proces náboru a výberu participantov

S jednotlivými participantmi sa výskumníčky zoznámili na pravidelných stretnutiach v UPPC UMB. Pri výbere výskumného súboru musela byť splnená jedna podmienka, a tou bolo byť ukrajinským študentom študujúcim na VŠ na Slovensku. Všetci respondenti nášho výskumu boli študentmi na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici. Výber výskumného súboru bol zámerný a jeho podstatou bola ochota participantov spolupracovať na výskume. Keďže ide o študentov, ktorí navštevujú UPPC ide zároveň o samovýber výskumnej vzorky – je to užšia špecifická skupina ukrajinských študentov.

Každého participanta, ktorý mal záujem byť súčasťou nášho výskumu, sme vopred informovali o priebehu výskumu a jednotlivých podmienkach. Pred realizáciou každého rozhovoru participanti podpísali informovaný súhlas.

2.4 Metódy získavania dát

Na získavanie dát sme použili pološtrukturovaný rozhovor, ktorý obsahoval zahrievacie otázky a pre každú VO sme mali pripravených približne 5 otvorených otázok. Jednotlivé otázky nám slúžili na orientáciu počas rozhovoru, ale neriadili sme sa striktne ich znením, alebo poradím. Metódu pološtrukturovaného rozhovoru sme použili pre potrebu zaznamenania celej škály prežívaných emócií. Okrem vopred pripravených otvorených otázok sa mohli vyjadriť aj k iným možným faktorom, ktoré zohrávajú rolu v ich prežívaní. Názory a pohľad participantov na vlastné prežívanie boli dôležitou súčasťou výskumu. Pred prvým stretnutím s našimi participantmi sme urobili skúšobný rozhovor, kde sme overovali zrozumiteľnosť otázok a ich kontinuitu.

S respondentmi, ktorí boli ochotní nám poskytnúť rozhovor sme si dohodli vhodný termín a čas nášho stretnutia. Jednotlivé rozhovory sa uskutočnili počas dvoch týždňov v marci 2022. Rozhovory prebiehali individuálne v kludnejších kaviarňach, kde sme mali s každým respondentom dost času na podrobný rozhovor. Jednotlivé rozhovory trvali v priemere 40–50 minút.

Každý participant bol oboznámený s možnosťou kedykoľvek odstúpiť od rozhovoru bez udania dôvodu. Po pokrytí konkrétnej výskumnej otázky sme sa každého participanta opýtali, či má ešte nejaké nevypovedané emócie alebo myšlienky, ku ktorým sme sa v danej časti nedostali. Počas celého priebehu rozhovoru a aj po ňom sme brali do úvahy citlivosť danej témy a pýtali sme

sa každého participanta, či náš rozhovor zvláda alebo nepotrebuje prestávku. Sledovali sme, či sú dáta saturované a pri šiestom participantovi sa dáta opakovali.

2.5 Metódy zaznamenávania a transformácie dát

Na zaznamenávanie rozhovoru sme použili audionahrávanie na mobilnom telefóne. Každý participant bol ešte pred uskutočnením samotného rozhovoru informovaný o nahrávaní, samotné nahrávanie začalo až po povolení participanta. Po ukončení každého rozhovoru sme na transkripciu dát použili doslovný prepis z audionahrávky do programu MS Word. Prvý prepis bol realizovaný výskumníčkou, ktorá viedla konkrétny rozhovor a po prepise si vypočula rozhovor druhá výskumníčka na skontrolovanie správnosti údajov. Každý rozhovor bol teda skontrolovaný dvakrát.

2.6 Metóda analýzy dát

Pri analýze dát nášho výskumu sme využili metódu vytvárania trsov. Táto metóda slúži k tomu, aby sme zoskupili a konceptualizovali určité výroky do skupín, napr. podľa určitých javov, miesta, prípadu. Tieto skupiny (trsy) by mali vzniknúť na základe vzájomného prekryvania, podobnosti medzi identifikovanými jednotkami (Miovský, 2006).

Po absolvovaní a kontrolnom overení prepisu dát, sme si jednotlivé prepisy rozhovorov vytlačili a nasledovala analýza dát. Každý rozhovor bol súčasne analyzovaný dvomi výskumníčkami nezávisle. V prvej časti sme si rozhovory opakovane celé prečítali, aby sme mali komplexný pohľad participanta na situáciu a pre lepšiu orientáciu v dátach. Vzhľadom k tomu, že sme robili doslovný prepis, všetky rozhovory a dáta z nich boli ponechané v pôvodnej forme, ako ich participant uviedol v rozhovore.

V druhej časti sme v odpovediach participantov hľadali konkrétnejšie informácie o ich prežívaní, prípadne emócie, ktoré participant vymenovali. Tieto kľúčové odpovede sme farebne odlíšili podľa príslušnosti k danej výskumnej otázke pre lepšiu orientáciu v texte. Po tejto fáze si výskumníčky porovnali svoje analýzy a hľadali zhody, prípadne, čo jedna alebo druhá nezachytila. Ďalším krokom, ktorý už výskumníčky robili spolu, bolo samotné zoskupenie získaných informácií o prežívaní a zoradenie do abstraktnejších kategórií. Posledným krokom bolo porovnanie jednotlivých kategórií, ktoré sa objavovali v rozhovoroch.

3 Výsledky

V časti výsledky si predstavíme hlavné zistenia nášho výskumu podľa stanovených výskumných otázok.

VO1: Ako prežívali ukrajinskí študenti prvé momenty vypuknutia vojny?

Ukrajinskí študenti popisovali šok a strach, ktoré sprevádzali prvé hodiny po vypuknutí konfliktu. Zo začiatku bola zaznamenaná vysoká intenzita šoku. Parti-

cipanti si neuvedomovali, čo sa vlastne deje. Niektorí študenti popisovali aj somatické príznaky, ako bolesť hlavy a celého tela. Najčastejšími prvotnými reakciami bol šok, strach a hnev, ktoré boli u niektorých doplnené o smútok a nervozitu. Všetci participant uviedli, že prvý týždeň po vypuknutí konfliktu nedokázali rozmýšľať a robiť nič iné, ako len pozerieť a čítať správy.

„Prvé dva dni som nemohla žiť normálnym životom. Nemohla som študovať, niekam ísť a nič pre mňa nemalo zmysel.“ (respondent č. 5)

VO2: Ako prežívali ukrajinskí študenti vojnovú situáciu na Ukrajine po 3 týždňoch?

Prežívanie participantov sa v súčasnosti líši, traja z participantov cítia upokojenie, ľahšiu atmosféru, jednoduchšie a lepšie zvládanie tejto situácie. U ďalších dvoch participantov prevládajú pocity strachu, hnevu a smútku. Jeden participant uviedol, že momentálne neprežíva žiadne emócie, či už negatívne, alebo pozitívne.

„Vnímam to tak, že sme si zvykli, aj naše rodiny na Ukrajine, aj napriek všetkému sme kludnejší, ako keď to celé začalo.“ (respondent č. 1)

VO3: Čo prežívali ukrajinskí študenti v súvislosti s ich vzťahmi k ostatným študentom z Ukrajiny a Ruska?

Všetci participant sa zhodli v tom, že vojna žiadnym spôsobom nenarušila ich vzťahy s ruskými študentmi. Rozumejú si, podporujú sa a nevidia dôvod na konflikty. Participant neprežívajú žiadne negatívne emócie voči ruským študentom, skôr pociťujú zvýšenú podporu a pomoc.

„Nemám dôvod hnevať sa na Rusov. Hnevám sa na Putina.“ (respondent č. 2)

VO4: Čo ukrajinskí študenti považovali za spúšťače svojich negatívnych emócií?

Opakovane spomínaným spúšťačom negatívnych emócií u participantov je časté sledovanie správ, najmä fotografií a videí. Pre niektorých participantov negatívne emócie vznikajú pri častej telefonickú komunikácií s priateľmi/rodinou, ktorí sa nachádzajú v blízkosti výbuchov.

„Keď som napríklad pozeral na začiatku noviny 12 hodín denne, od rána, pokiaľ som nezaspal.“ (respondent č. 1)

VO5: Aké stratégie regulácie emócií považovali ukrajinskí študenti za nápomocné 3 týždne po vypuknutí vojny?

Z toho dôvodu, že časté sledovanie situácie na Ukrajine vyvolávalo v našich respondentoch negatívne emócie, viacerí z nich si vymazali sociálne siete, ale najmä rôzne aplikácie svetových novín, ktoré pravidelne o udalostiach informujú. Dvaja participant uviedli, že ich fyzická aktivita sa od vypuknutia vojny zvýšila a považujú ju za veľmi nápomocnú. Jeden participant uviedol písanie denníku, ako stratégiu, ktorou sa ukludní pri

prežívání ťažkých emócií. Sociálny kontakt, rozhovory s rodičmi a priateľmi sú taktiež veľmi dôležité copingové stratégie našich participantov. Dvaja participanti uviedli aktívnu účasť na protestoch, ako spôsob zvládania tejto situácie. Štúdium a vyťaženosť s pracovnými úlohami sú nápomocné pre jedného participanta.

„Najviac mi pomáha zvládať situáciu to, keď sa o tom môžem porozprávať s mojimi rodičmi, keď mi povedia, že sú v pohode.“ (respondent č. 4)

VO6: Aké potreby/formy podpory mali ukrajinskí študenti pri zvládaní emócií prežívaných v súvislosti s vojnou na Ukrajine?

So všetkými našimi respondentmi sme sa ešte pred uskutočnením výskumu stretávali v rámci UPPC stretnutí, ktoré sa začali organizovať krátko po vypuknutí konfliktu. Práve túto formu podpory, teda pravidelné stretnutia s ostatnými ukrajinskými a slovenskými študentmi sú dôležité pre všetkých participantov. Všetci participanti zhodnotili, že inú formu pomoci ako pravidelné stretnutia a rozhovory momentálne nepotrebujú.

„Myslím si, že všetko čo robíte je pre nás veľa, pre všetkých, ktorí chodia na tieto stretnutia.“ (respondent č. 5)

Podrobné rozdelenie kategórií a ich citácií sa nachádzajú v prílohe *Tabuľka 2*.

4 Diskusia

Aj napriek tomu, že predošlé výskumy sa primárne nezameriavali na prežívanie mladých ľudí, ktorí sa nenachádzali v primárnom ohrození, z výsledkov nášho výskumu sa ukazuje, že prežívajú podobné emócie. Podľa Mayers-Elder (2008) sa prvé momenty vypuknutia vojny nesú v kontexte emočného chaosu, čo naznačil aj náš výskum. V našom výskume sme zistili, že u všetkých participantov tento stav trval približne jeden týždeň. U dvoch participantov sa prejavili aj somatické príznaky, ktorými boli bolesť hlavy a celého tela, čo korešponduje so zisteniami predošlého výskumu od McNulty (2005). Neschopnosť sústrediť sa bola identifikovaná aj v našom výskume a podľa participantov bola primárne prítomná taktiež v prvom týždni od vypuknutia konfliktu.

V rámci nášho výskumu sa nepreukázali konflikty, ktoré by ovplyvňovali vzťahy medzi ukrajinskými a ruskými študentmi. U našich participantov sme neidentifikovali žiadne negatívne emócie smerované k ruským študentom. Skôr naopak, obe strany sa navzájom podporujú.

Za hlavné spúšťače negatívnych emócií u ukrajinských študentov v našom výskume považujeme najmä mediálne pokrytie vojny a opakované rozhovory o samotnej vojne, čo potvrdzuje aj výskum Bartone (2006). Rozhovory s participantmi nám ukázali, že aj napriek tomu, že situácia na území Slovenska je momentálne

pokojná, stále sa u nich prejavuje pocit ohrozenia a strachu z potenciálneho nebezpečia, na ktoré sa taktiež zameriaval výskum Bartone (2006), ktorý prízvukoval, že samotný pocit ohrozenia je významný stresor aj pre osoby, ktoré sa nenachádzajú vo vojnovej zóne.

Pre náš výskum bolo dôležité najmä rozdelenie stratégií regulácie emócií zamerané na udržanie a vyvolanie pozitívnych emócií a na zníženie negatívnych emócií. V rámci stratégií zameraných na udržanie a vyvolanie pozitívnych emócií sme vo výskume identifikovali vykonávanie činnosti láskavosti v zmysle altruistického správania, humor, pozitívny fokus a vďačnosť. V kategórii stratégií zameraných na zníženie negatívnych emócií sme v našom výskume identifikovali sociálnu izoláciu, následné vyhľadávanie sociálnej podpory, ventilovanie emócií, aktívne konanie, plánovanie a telesné cvičenie. V našom výskume sa ukázalo, že naši participant primárne využívali pozitívne stratégie emočnej regulácie, ktorým sa podľa Larsena a Prizmicovej (2004), pripisovala menšia pozornosť v predošlej literatúre.

Jednou z foriem rozmiestnenia pozornosti, ktorej sa venuje osobitná pozornosť, je rozptýlenie (Gross, 2014). Týka sa to odvrátenia pozornosti jednotlivca od afektívnych aspektov situácie a tým sa zamedzuje, aby afekt vôbec vznikol. V našom výskume sa ukázalo práve toto ako jedna z hlavných stratégií zvládania emócií. Všetci participant prešli do tejto fázy, keď odznela fáza šoku a strachu.

5 Limity

Limitom získaných dát mohla byť ťažkosť v uvedomení si následnej verbalizácie svojich emócií. Vzhľadom ku metóde získavania údajov, ktorá bola použitá vo výskume, t.j. pološtrukturované rozhovory mohol byť limit v tom, do akej hĺbky vedeli participant rozprávať o citlivej téme. V nasledujúcich výskumoch by sme odporučili trianguláciu metód získavania dát, napríklad využitím denníkov.

6 Záver

V našom výskume sme skúmali prežívanie ukrajinských študentov. Vojnový konflikt u ukrajinských študentov vyvolal širokú paletu negatívnych emócií, ktorých intenzita sa v najbližších týždňoch zmiernovala. Za nápomocné v tomto procese boli stratégie regulácie emócií na odpútanie pozornosti a vyhľadávanie sociálnej podpory. Zároveň sme zistili, že ukrajinskí študenti neprežívajú negatívne emócie voči ruským študentom. Práve naopak, ich vzťahy sa iba viac prehĺbili a študenti pociťujú spolupatričnosť a vzájomnosť. Naše zistenia korešpondujú s výskumnými zisteniami u ľudí, ktorí prežili traumy z vojnových konfliktov (Crow et al., 2015; Mayers-Elder, 2008; Bartone, 2006; Kelly a Vogt, 2009; La Bash et al., 2009).

Podakovanie

Ďakujeme všetkým ukrajinským študentom, ktorí boli ochotní zdieľať s nami citlivé informácie o ich prežívaní. Výskum bol podporený výskumným projektom VEGA č. 1/0569/22 Emočná flexibilita: stratégie regulácie emócií meniacich sa v podmienkach ako protektívne faktory psychického zdravia. V rámci tohto výskumu nepredpokladáme konflikt záujmu.

Literatúra

- Bartone, P. T. (2006). Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? *Military Psychology*, 18(sup1), S131–S148. https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10
- Crow, J. R., Myers, D. R., Ellor, J. W., Dolan, S. L., & Morissette, S. (2015). Military Deployment of an Adult Child: Ambiguous Loss and Boundary Ambiguity Reflected in the Experiences of Parents of Service Members. *Marriage & Family Review*, 52(5), 481–509. <https://doi.org/10.1080/01494929.2015.111545>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Hopkins, V. (2022, March 6). Ukrainians Find That Relatives in Russia Don't Believe It's a War. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2022/03/06/world/europe/ukraine-russia-families.html>
- Kelly, M. M., & Vogt, D. S. (2009). Military stress: Effects of acute, chronic, and traumatic stress on mental and physical health. In S. M. Freeman, B. A. Moore, & A. Freeman (Eds.), *Living and surviving in harm's way: A psychological treatment handbook for pre- and post-deployment of military personnel* (pp. 85–106). Routledge/Taylor & Francis Group.
- La Bash, H. A. J., Vogt, D. S., King, L. A., & King, D. W. (2009). Deployment Stressors of the Iraq War. *Journal of Interpersonal Violence*, 24(2), 231–258. <https://doi.org/10.1177/0886260508317177>
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. Baumeister, & K. Vohs (Ed.).
- Marnocha, S. (2012). Military Wives' Transition and Coping: Deployment and the Return Home. *ISRN Nursing*, 2012, 1–8. <https://doi.org/10.5402/2012/798342>
- Mayers-Elder, C. (2008). On Grief and Grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss. *Journal of the National Medical Association*, 100(7), 865–866. [https://doi.org/10.1016/s0027-9684\(15\)31384-5](https://doi.org/10.1016/s0027-9684(15)31384-5)

McNulty, P. A. F. (2005). Reported Stressors and Health Care Needs of Active Duty Navy Personnel during Three Phases of Deployment in Support of the War in Iraq. *Military Medicine*, 170(6), 530–535. <https://doi.org/10.7205/milmed.170.6.530>

Miovsky, M. (2006). *Kvalitatívni prístup a metódy v psychologickom výskume*. Grada.

Pearlin, L. I. (1999). Stress and mental health: A conceptual overview. In A. V. Horwitz & T. L. Scheid (Eds.), *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems* (pp. 161–175). Cambridge University Press.

Teraz.sk. (2022, March 1). *Rektori: Univerzity podporujú ukrajinských študentov a akademikov*. TERAZ.sk. <https://www.teraz.sk/slovensko/rektori-univerzity-podporuju-ukrajinsk/615837-clanok.html>

UNHCR. (2022, March 8). *Situation Ukraine Refugee Situation*. Data2.Unhcr.org. <https://data2.unhcr.org/en/situations/ukraine>

Informácie o autoroch

Kristína SLOVÍKOVÁ

Ružová 13 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, kslovikova@student.umb.sk
Získavanie dát, písanie článku, analyzovanie dát, korektúry textu)

Zuzana ŠÍPKOVÁ

Ružová 13 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, zuzana.sipkova1@gmail.com
Získavanie dát, písanie článku, analyzovanie dát, korektúry textu

Mercedes NEHILOVÁ

Ružová 13 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, mercedes.nehilova@student.umb.sk
Získavanie dát, písanie článku, analyzovanie dát, korektúry textu

Lubor PILÁRIK

Ružová 13 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, lubor.pilarik@umb.sk
Analýza stavu poznania, navrhoval dizajn štúdie, supervidoval analýzu dát, robil korektúry textu

Prílohy

Tabuľka 1

Respondenti	Pohlavie	Vek	Študijný program	Obdobie príchodu na SK
Respondent č. 1	Muž	18	Forenzná a kriminalistická chémia	Október 2021
Respondent č. 2	Žena	19	Prekladateľstvo ruský jazyk a kultúra v kombinácii s anglickým jazykom	August 2021
Respondent č. 3	Žena	24	Filológia (špecializácia prekladateľstvo a tlmočníctvo)	Október 2017
Respondent č. 4	Žena	19	Slovenčina v lingvokutúrnej kompetencii	September 2020
Respondent č. 5	Žena	18	Slovenčina v lingvokutúrnej kompetencii	September 2021
Respondent č. 6	Muž	20	Právo	Október 2021

Tabuľka 2

Kategórie	Kódy	Citácie
Prvé momenty	Šok	„Som neveril a veľmi ma to prekvapilo. Bolo to veľmi strašné a nejaký týždeň som bol ako vypnutý. Som nechápal, čo sa deje.“
	Hnev	
	Strach	„Pamätám, že v ten deň mi bolo strašne zle akože aj fyzicky ma tu bolelo (brucho)...“
	Somatické príznaky	
	Smútok	
	Nervozita	
Aktuálne emócie	Upokojenie	„Vnímam to tak, že sme si zvykli, aj naše rodiny na Ukrajine, aj napriek všetkému sme kludnejší ako keď to celé začalo.“
	Ľahšia atmosféra	
	Lepšie zvládanie situácie	„Neutrálne. Nemám vôbec pocitov, lebo neviem, čo mám cítiť. Necítim ani smútok, ani šťastie, nič.“
	Strach	
	Hnev	
	Smútok	
	Žiadne emócie	
Vzťahy so študentmi z Ruska	Nenarušené vzťahy porozumenie	„A myslím si že navzájom sa podporujeme a na hodinách aj rozprávali sme o tom tak trochu.“
	Vzájomná podpora	
	Pomoc	„Nemám dôvod sa hnevať na Rusov. Hnevám sa na Putina.“
	Žiadne negatívne emócie	
Spúšťače negatívnych emócií		„Prvý týždeň som iba pozerala správy, teraz som už všetko vymazala, všetky skupiny, pretože nemohla som nič robiť.“
	Časté sledovanie správ – fotografie, videá	
	Častá telefonická komunikácia s priateľmi/rodinou	„Keď sme začali o tom najskôr hovoriť, tak to bolo pre mňa celkom ľahké, keď sme začali tento pohovor, tak som sa nebál, rozprávalo sa mi ľahko, ale keď pokračujeme, teraz je to pre mňa ťažké.“
Nápomocné stratégie regulácie emócií	Fyzická aktivita	„Z jedného predmetu musíme písať denník... myslím si, že mi to tiež pomohlo, pretože učiteľka ho tiež čítala a s nami to všetko rozoberala.“
	Písanie denníku	
	Sociálny kontakt	„Mne pomáha jóga.“
	Rozhovory s rodičmi	
	Aktívna účasť na protestoch	„Začala som tancovať, takže každý pondelok chodím na tance.“
	Štúdium	
Potreby/formy podpory	Pravidelné stretnutia v rámci UPPC	„Myslím si, že všetko čo robíte je to pre nás veľa, pre všetkých, ktorí chodia na tieto stretnutia.“