

DOI
УДК 159.944.4:355.01(045)

І. Грузинська

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ НА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Резюме

Стаття присвячена проблемі забезпечення оптимального для особистості реагування на стресогенні фактори, пов'язані з воєнним станом. **Актуальність** вказаної проблеми визначається саме недостатньою відпрацьованістю питань психологічного захисту громадян України, які потерпають від негативного психоемоційного впливу, викликаного війною.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі та емпіричному визначенні особливостей емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану та обґрунтуванні психологічних умов оптимізації психоемоційного стану особистості в умовах стресових ситуацій пов'язаних з обмеженою ресурсністю.

До завдань дослідження віднесені відпрацювання категоріально-понятійних засад психологічних проблем емоційного реагування на стресові ситуації, пов'язані з воєнним станом, аналіз відповідної науково-теоретичної бази, напрацьованої дослідниками в галузі стресології, визначення етапів воєнного стану, специфіка яких зумовлює особливості психоемоційного реагування особистості, емпіричне виявлення особливостей емоційного реагування на стресові ситуації на кожному з етапів воєнного стану та обґрунтування психологічних умов та практичних методів оптимізації психоемоційного стану особистості.

Результати: враховуючи специфіку психоемоційного навантаження студентської молоді у різні дні війни, було здійснено диференціювання етапів воєнного стану як перший день війни, підготовка до евакуації, евакуація, розміщення в місці евакуації, підготовка до повернення додому та повернення додому.

Узагальнюючи результати проведеного авторського анкетування, було визначено особливості особистісного реагування студентів на кожному із вищезазначених етапів та визначено фактори розвитку стресу.

Виявлено помітну нестабільність ментального стану студентів, що зумовлює ригідність, невміння протистояти стресовим ситуаціям, збудливість, виникнення когнітивних труднощів, постійне відчуття страху, тривоги, наростання емоційного напруження.

Висновки. Підсумовуючи результати дослідження було визначено, що зовнішній стресор – воєнний стан викликає у студентів негативні тривожно-депресивні емоції, що впливають на зниження рівня стресостійкості.

З метою підвищення ресурсу стресостійкості, зниження впливу негативних психогенних факторів та оптимізації психоемоційного стану людини в надзвичайній ситуації, пов'язаній з воєнним станом, запропоновано використання методів, спрямованих на покращення мобілізаційних захисних реакцій, збільшення стійкості організму до дії стресорів, підвищення адаптаційних резервів, розкриття власного унікального творчого потенціалу, подолання емоційного деструктивного настрою.

Ключові слова: адаптивний синдром; внутрішній ресурс; воєнний стан; депривація; емоційне реагування; стрес; стресостійкість; стресові ситуації

Вступ. Війна сколихнула долі мільйонів українців. Для нормальної життєдіяльності, здоров'я та ефективного спілкування з оточуючими дуже важливими є емоційні стани людей, які безумовно, під час війни, характеризуються значною напруженістю. Нестабільний емоційний стан, його перемінний характер, виникнення фізіологічних та психоемоційних змін під дією різних стресових чинників розглядається психологією як нормальна реакція організму людини. Складні життєві обставини, інформація про війну, міжособистісні конфлікти, які потребують швидкого розв'язання і відсутність досвіду вирішення призводять до збільшення негативних емоцій, які, нагромаджуючись, викликають прояви тривоги, страху та пригнічення під час війни.

ПСИХОЛОГІЯ

Р. Лазарус визначає стрес як «зв'язок людини із середовищем, який оцінюється людиною як той, що обтяжує або перевищує його ресурси і піддає небезпеці його благополуччя» (Лазарус, 1984). Страшні події війни в Україні вплинули на кожного, проте реакції та емоції людей на ці події можуть бути різними. Грунтуючись на дослідженнях Г. Сельє, стресова ситуація викликає у людини адаптивну функцію пристосування до впливу стресу та проходить три фази: фаза тривоги, фаза опору, фаза виснаження. Кожна фаза характеризується психологічними особливостями реагування людини на чинники виникнення стресу. Відповідно, ми будемо розглядати психологічний стрес як реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем (Р. Лазарус і Р. Ланер, 1984), де потреби особистості розглядаються із ресурсних можливостей та можливості вирішення проблем у важких життєвих ситуаціях.

О. Когут стверджує, що тригером розвитку стресу є негативні емоційні стани (страх, тривога, песимізм, негативізм, підвищена агресивність) (Когут, 2021).

Крім того, звертаємо увагу на поняття емоційного стресу, під яким розуміють негативні афективні переживання, які супроводжують стрес та який виникає від дії сильного подразника та виконує захисну функцію системи організму й психіки. Емоційний стрес включає первинні емоційні та поведінкові реакції на негативний вплив біологічного та соціального середовища й відповідні фізіологічні зміни в організмі (Наугольник, 2015).

В. Д. Лісіцин виділяє серед психофізіологічних детермінантів стресів монотонію, стан втоми і перевтоми, сенсорну депривацію, надмірні шумові навантаження, порушення ритмів сну та бадьорості, високу тривожність викликану негативними подіями пов'язаними з війною. Сам стрес, як психологічне поняття, виникає як реакція організму на подразники, сила яких перевищує адаптаційні можливості організму та призводить до неспецифічної реакції, які є індивідуальними для кожної людини (ставлення до конкретної стресової ситуації, думки, почуття тощо). Враховуючи особливості подразника, а це тривалий період карантину через КОВІД-19, що спричинило комунікативну депривацію (Грузинська, 2022), початок воєнної агресії росії проти України, що змінила звичне життя кожної людини, можна виділити фізичний та емоційний стрес, які призвели до психологічного дисбалансу.

В межах даної проблематики, фокус нашої уваги зосереджується на особливостях проживання емоцій особистістю як фактору взаємодії емоційної, когнітивної, особистісної та поведінкової сфер.

Вивчення та подолання негативних емоцій, зниження рівня деструктивних впливів сьогодення та зміна динамічних показників психоемоційного фону допоможе людям нормально почуватися та ефективно діяти в будь якій ситуації.

Аналіз наукових досліджень дав змогу проаналізувати проблему емоційного реагування на стресові ситуації, зокрема проблему вивчення стресу досліджували: Л. Балабанова, Є. Ільїна, Г. Костюка, В. Моляко, С. Максименка, О. Прохорова, О. Тімченка, Ю. Білоцерківської, Г. Дубчак, О. Ігумнової, М. Кузнецова, Т. Сапельнікової, М. Томчука, К. Фоменко, Т. Циганчук та інших. Проблеми вивченню особливостей різноманітних стресових станів присвячені роботи: Е. І. Бистрицька, В. А. Бодров, Дж. Віткін, Л. А. Китаєв-Смик, О. С. Копіна, Н. В. Самоукіна, В. А. Татенко, О. Я. Чебикін, О. М. Черепанова, Л. Леві.

В основі нашого наукового дослідження лежить модель D. Mechanik, яка характеризується здатність особистості боротися із ситуацією, що виникла та отриманими почуттями. Має дві стадії розвитку: подолання – боротьба з ситуацією та захист – боротьба з відчуттями, викликаними ситуацією. Важливо зазначити, що основний акцент автор робить на оволодінні особистістю складною життєвою ситуацією, що визначається цілеспрямованою поведінкою і здібностями у прийнятті адекватних рішень.

Беручи до уваги транзактну модель стресу за Т. Кокс і Дж. Макей, які розглядають стрес як динамічний процес в результаті взаємодії між людиною та певною ситуацією, в якій вона опинилась, науковці виділяють чотири аспекти діяльної особистості і довкілля, які діють як цілісна система: підтримка від зовнішнього середовища, вимоги зовнішнього середовища, особистісні ресурси людини та її внутрішні потреби і оцінки. На основі вищезазначених аспектів діяльності особистості і довкілля Т. Кокс і Дж. Макей у цій системі визначають п'ять стадій: 1 – вплив на людину фактичних вимог довкілля; 2 – когнітивна оцінка (усвідомлення) людиною поставлених перед нею вимог і власних можливостей впоратися з ними (дисбаланс між усвідомленими вимогами та усвідомленими можливостями призводить до стресу); 3 – емоційне переживання стресу; 4 – реакція протидії стресогенній ситуації усіма доступними індивіду способами, 5 – зворотній зв'язок, який впливає на всі інші стадії динамічної системи стресу

(Зливков, 2016). На думку прихильників транзактних моделей різниця в подоланні стресу залежить від копінгу, індивідуальних властивостей особистості, локусом контролю тощо.

Відповідно до аналізу наукових розвідок Ф. Александер, А. Адлер, Р. Лазарус, К. Хорні, Н. Basowits, Н. Persky, Sh. Korchin, R. Grinker, D. Mechanic до основних ознак стресу відносять: реакцію тривоги, яка зумовлена загрозою незадоволення основних потреб, емоційні чинники, власна оцінка загрози і відповідні копінг - механізми, як результат, адаптацію до умов ситуації і до своїх почуттів стосовно певної стресової ситуації.

Результати аналізу вказаних досліджень дають підстави для визначення підвищеної уваги психологів-дослідників до проблем стресології та наявності ґрунтовних наукових напрацювань у цій галузі. Однак, ситуація воєнного стану в Україні та пов'язані з нею психоемоційні навантаження на особистість в силу своєї специфіки принципово відрізняються від ситуацій, які були предметом вже здійснених досліджень, а тому потребують окремого вивчення, узагальнення та пошуку оптимальних психологічних методів допомоги населенню. Зокрема, важливий науковий інтерес становить вивчення питання підвищення у студентів, як вразливої категорії, стійкості до стресових ситуацій під час воєнного стану в Україні.

У зв'язку з впливом на студентів під час воєнних дій росії проти України стресогенних факторів, з'явилась проблема пошуку внутрішніх ресурсів подолання стресу.

Метою статті є теоретичний аналіз та емпіричне визначення особливостей емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану та обґрунтування психологічних умов оптимізації психоемоційного стану особистості в умовах стресових ситуацій пов'язаних з обмеженою ресурсністю.

Завдання дослідження:

- відпрацювання категоріально-понятійних засад психологічних проблем емоційного реагування на стресові ситуації, пов'язані з воєнним станом;
- аналіз відповідної науково-теоретичної бази, напрацьованої дослідниками в галузі стресології;
- визначення етапів воєнного стану, специфіка яких зумовлює особливості психоемоційного реагування особистості;
- емпіричне виявлення особливостей емоційного реагування на стресові ситуації на кожному з етапів воєнного стану;
- обґрунтування психологічних умов та практичних методів оптимізації психоемоційного стану особистості.

Процедура дослідження передбачала використання таких методів як порівняльно-психологічний аналіз наукових робіт, які стосуються проблем емоційного реагування на стресові ситуації, в тому числі такі, що пов'язані з воєнним станом. При цьому застосовувався формально-логічний та структурно-логічний методи дослідження. Також за допомогою формального методу було здійснене дослідження особливостей психоемоційного впливу на особистість специфіки різних етапів воєнного стану. Метод анкетування та узагальнення його результатів надав можливість виявлення особливостей емоційного реагування на стресові ситуації на кожному з етапів воєнного стану. Застосування прогностичного методу здійснювалося з метою напрацювання відповідних шляхів оптимізації психоемоційного стану особистості, розробки відповідних практичних методів та наукового прогнозування ймовірних наслідків їх реалізації.

Вищезазначені методи у взаємозв'язку із загальними логічними методами і прийомами (аналіз, синтез, індукція, дедукція, аналогія) дозволили всебічно й ефективно дослідити виявлені проблеми та шляхи їх розв'язання.

Емпіричною базою дослідження стали результати анкетування 50 студентів Національного авіаційного університету, які були змушені жити і діяти в умовах воєнного стану.

Результати. Враховуючи багатогранність проблем, що виникають внаслідок травматичного досвіду людей викликаних війною, яка є тригерною точкою для виникнення нестабільності і втрати контролю над ситуацією, власним життям, виникненню різних поведінкових особливостей та почуттів, для вчасного відслідковування та адекватної допомоги, нами було проведено емпіричне дослідження серед студентів Національного авіаційного університету. У визначенні вибірки дослідження ми виходили з наукових позицій окремих вчених (М. Кордунова, І. Мудрак, Н. Дмитріюк, Л. Хоменко-Семенова, Я. Прохоренко тощо) (М. Кордунова, 2021; Л. Хоменко-Семенова, 2022), які відносять студентів до найбільш вразливих категорій людей, які потерпають від надзвичайних ситуацій. В дослідженні взяло участь 50 респондентів.

ПСИХОЛОГІЯ

В контексті даного дослідження нами було проведено емпіричне вивчення психологічного та емоційного реагування студентів на стресові ситуації з метою мінімізування впливу негативних емоційних чинників на особистість в процесі навчальної діяльності.

Дослідження складалося із проведення дистанційного анкетування, яке включало перелік питань, диференційованих в розрізі визначених нами етапів для відслідковування особистісної емоційної динаміки під час воєнного стану в Україні.

Зокрема, дистанційне анкетування містило такі запитання:

1. Просимо оцінити Ваш емоційний стан по шкалі від «-2» до «+2», де -2 найбільш негативні емоції, -1 негативні, 0 нейтральні, 1 позитивні, +2 найбільш позитивні на етапі «Перший день Війни».
2. Які емоції домінувала на етапі «Перший день війни»?
3. Просимо оцінити Ваш емоційний стан по шкалі від «-2» до «+2», де -2 найбільш негативні емоції, -1 негативні, 0 нейтральні, 1 позитивні, +2 найбільш позитивні на етапі «Підготовка до евакуації».
4. Які емоції домінували на етапі «Підготовка до евакуації»?
5. Просимо оцінити Ваш емоційний стан по шкалі від «-2» до «+2», де -2 найбільш негативні емоції, -1 негативні, 0 нейтральні, 1 позитивні, +2 найбільш позитивні на етапі «Евакуація».
6. Які емоції домінувала на етапі «Евакуація»?
7. Просимо оцінити Ваш емоційний стан по шкалі від «-2» до «+2», де -2 найбільш негативні емоції, -1 негативні, 0 нейтральні, 1 позитивні, +2 найбільш позитивні на етапі «Розміщення в місці евакуації».
8. Які емоції домінувала на етапі «Розміщення в місці евакуації»?
9. Просимо оцінити Ваш емоційний стан по шкалі від «-2» до «+2», де -2 найбільш негативні емоції, -1 негативні, 0 нейтральні, 1 позитивні, +2 найбільш позитивні на етапі «Підготовка до повернення додому».
10. Які емоції домінувала на етапі «Підготовка до повернення додому»?
11. Просимо оцінити Ваш емоційний стан по шкалі від «-2» до «+2», де -2 найбільш негативні емоції, -1 негативні, 0 нейтральні, 1 позитивні, +2 найбільш позитивні на етапі «Повернення додому».
12. Які емоції домінувала на етапі «Повернення додому»?
13. Що викликало у Вас найбільш негативні емоції?
14. З чим у Вас пов'язано найбільш позитивні емоції?
15. Чи намагалися Ви самотужки подолати негативні емоційні стани? Якщо так, то яким чином ви це робили?
16. Чи вважаєте Ви, що на певних етапах Вам потрібна була допомога психолога?

В результаті проведеного емпіричного дослідження нами було проаналізовано шість визначених етапів: перший день війни, підготовка до евакуації, евакуація, розміщення в місці евакуації, підготовка до повернення додому, повернення додому.

Результати анкетування першого етапу «Перший день війни» (рис. 1.1) показав, що 80 % респондентів відчували емоційну напругу та тривожність, страх перед невідомістю, депресивні стани тощо.

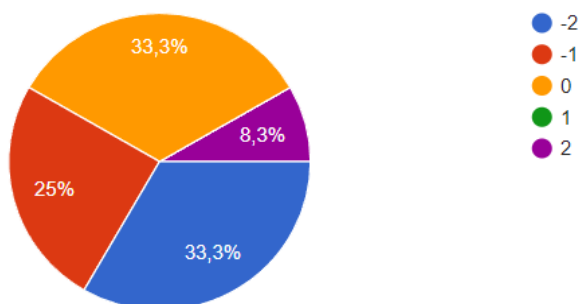


Рис. 1.1. Особливості психоемоційного реагування на стресові фактори на етапі «Перший день війни»

Відповідно до діаграми 1.1., 33,3 % (найбільш негативні емоції) та 25 % опитаних (негативні емоції) респондентам, зважаючи на їх індивідуальні особливості, було важко контролювати власний емоційний стан, внаслідок порушень психічної та соціальної адаптації. Студенти втратили мотивацію до навчання, адже на перший план вийшли первинні переживання страху за своє життя. Відповідно до вищезазначеного, робимо висновок, що характер емоційних переживань характеризується страхом, нерозумінням та неприйняттям ситуації, розгубленістю та тривогою, дезорієнтованістю. Проте, 8,3 % опитаних відчували спокій, уважність та зосередження на ситуації, намагались продумати чіткий план дій. Це говорить про великий ресурсний потенціал організму та активну роботу когнітивної функції мозку, за допомогою якої особистість може проаналізувати ситуацію, оцінити особистісні ресурси та розробити подальший план дій без паніки.

Другий етап війни «Підготовка до евакуації» характеризується наростанням страху та гніву до агресора. З діаграми 1.2 бачимо, що у 50 % (найбільш негативні) та 25 % (негативні) опитуваних стрес-фактор спричинив відторгнення, відчай та страх втратити все, що маєш. Не перший план вийшли ненависть до агресора та бажання зберегти життя. Показник 16,7 % (нейтральні) свідчить про те, що продовжує активно працювати когнітивна функція мозку та задіяні всі внутрішні резерви організму для самозахисту від перенасиченості негативними стрес-факторами. 8,3 % респондентів відчували позитивні емоції у зв'язку із задоволенням своїх базових потреб у безпеці.

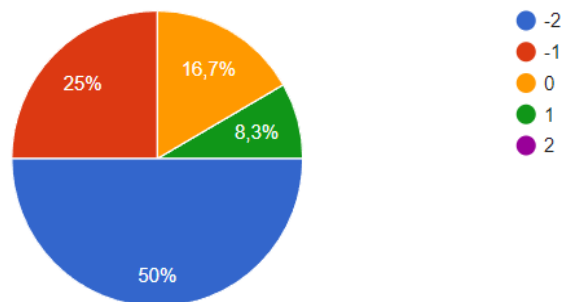


Рис. 1.2. Особливості психоемоційного реагування на стресові фактори на етапі «Підготовка до евакуації»

Третій етап «Евакуація» є продовженням переживання біологічного і психологічного стресу та наростання тривоги. Зокрема, як видно із діаграми 1.3, 58,3 % респондентів відчувало найбільш негативні емоції аж до відчуття наближення смерті та страх цього. Відчуття тривоги за своїх близьких, які не поруч, паніку та демотивацію відчували 8,3 % опитаних. У 33,3% студентів (нейтральні) спостерігались емоційні коливання від спокою та активного реагування на ситуацію до байдужості, розпачу та втрати активності.

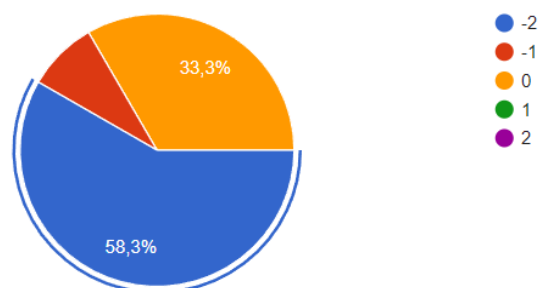


Рис. 1.3. Особливості психоемоційного реагування на стресові фактори на етапі «Евакуація»

На етапі «Розміщення в місці евакуації» 50 % опитаних зіштовхнулись із проблемою незадоволення базових потреб, виникла депривація сну та розуміння, що «усюди, не як вдома». 25 % респондентів відчули заспокоєння та відчуття безпеки, а у 16,7 (найбільш негативні) та 8,3 %

ПСИХОЛОГІЯ

(негативні) опитуваних виникла тривога, відчай, біль за загиблими близькими. Студенти, які не евакуувались, відчували спустошення та гнів до зовнішніх подій.

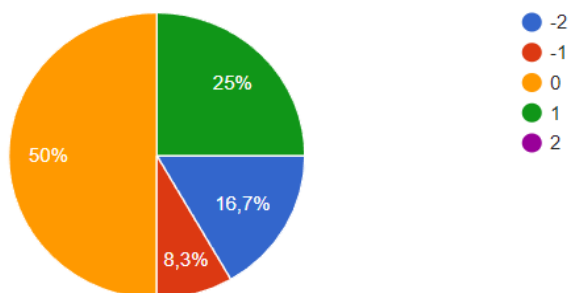


Рис. 1.4. Особливості психоемоційного реагування на стресові фактори на етапі «Розміщення в місці евакуації»

Можна констатувати, що даний етап став тригерною точкою для виснаження організму, адже стресорні реакції при тривалій інтенсивності сприяли виникнення фрустрації, що характеризується втратою перспектив на майбутнє, виникненням агресивності, депресивних станів, апатії та регресії.

Варто звернути увагу, що значна більшість студентів 70% підтримували постійний зв'язок із викладачами, що стало психологічною підтримкою та зняло обмеження в комунікативній депривації (Грузинська, 2022).

Етап «Підготовка до повернення додому» характеризується у 41,7 % опитуваних радістю, щастям. 25 % респондентів відчували тривогу, ностальгію по минулому життю, відчай, втому. Переважали негативні емоції, оскільки організм вичерпав свій ресурсний потенціал та вже перебував у стані фрустрації. 8,3 % респондентів перебували у стані безпорадності.

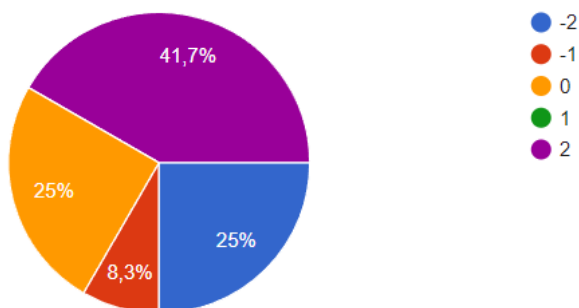


Рис. 1.5. Особливості психоемоційного реагування на стресові фактори на етапі «Підготовка до повернення додому»

Після повернення додому 58,4 % опитуваних відчували оптимізм, радість та щастя, у 25 % спостерігалась апатія, втома, страх та втрата надії.

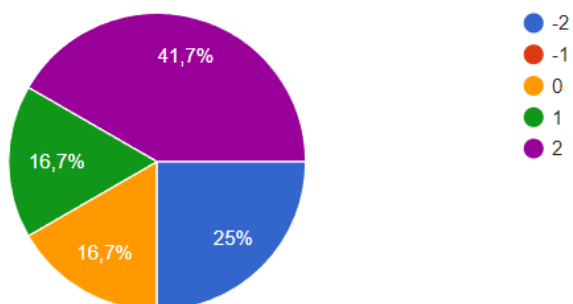


Рис. 1.6. Особливості психоемоційного реагування на стресові фактори на етапі «Повернення додому»

Можемо констатувати, що відповідно до отриманих експериментальних даних, у 55 % респондентів психологічні стресори спричинили дистрес, тобто незмогу адаптуватися до стресової ситуації. Це пов'язано з тим, що напруга дуже активно наростає не даючи можливостей для емоційної розрядки. В результаті тривалого переживання негативних емоційних станів виникла потреба усунення психологічного напруження. В той же час, відповідної психологічної розрядки не відбулося, а тривалий вплив зовнішніх та внутрішніх стрес-факторів спричинив загострення емоційного напруження, роздратованості, підвищення агресивності та виникнення інтроєкції, як захисного механізму психіки.

Отже, відповідно до якісного та кількісного аналізу результатів анкетування можна стверджувати, що ментальний стан опитаних є помітно нестабільний, що призводить до невміння протистояти стресовим ситуаціям, продуктивно працювати, навчатися, невміння приймати та розуміти свої емоції й управляти ними, виникнення когнітивних труднощів, постійне відчуття страху, тривоги та поява фізичних проблем тощо.

Таким чином, на основі емпіричного дослідження, ми можемо стверджувати про те, що переважна більшість опитаних респондентів перебувають у стадії наростання емоційного напруження.

Дискусія. На основі проведеного теоретичного аналізу зазначеної проблематики та експериментального дослідження нами було розроблені практичні рекомендації щодо зниження рівня емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану.

Враховуючи всі чинники внутрішнього та зовнішнього середовища, які можуть викликати стресову реакцію, нами було виділено ряд стресорів, які є тригерами для виникнення потужного негативного емоційного реагування.

До групи стресорів під час переживання особистістю війни, нами віднесено: усвідомлювана загроза життю; неможливість здійснювати контроль над подіями; отримання неправдивої, неточної, перекрученої інформації; різке зростання внутрішньоособистісної напруженості; комунікативна депривація.

Варто зазначити, що саме інтерпретація стресора в мозку людини створює негативну емоційну реакцію. Тому дуже важливо навчитися правильно оцінювати ситуацію та здійснювати її когнітивну інтерпретацію.

Ми припускаємо, що активізація адаптивних механізмів людини сприятиме стабілізації інтенсивного стресового впливу негативних життєвих ситуацій, що можуть викликати різні форми дезадаптації, посттравматичні стресові розлади, нервово-психічні і психосоматичні порушення тощо.

В процесі адаптації організму до дії екстремальних факторів, звертаємо увагу на поняття загального адаптаційного синдрому (Васильченко, 2021), який характеризується пристосуванням організму до умов середовища, в якому він перебуває і включає три стадії: тривоги, резистентності, виснаження.

Крім того, важливим аспектом при вивченні зазначеної проблематики є творча спрямованість особистості на вирішення складних життєвих ситуацій, яка сприятиме генерації ідей та прийняттю неординарних рішень, що забезпечить ефективність навчальної діяльності і сприятиме збереженню психологічного здоров'я.

На думку науковців О. Вознесенської, М. Сидоркіної, О. Копитіного, Н. Атаманчук, М. Хендмейд, О. Блінова, М. Шопіна саме творчість є засобом підвищення стресостійкості, адже через акумульовані особистістю нові образи та ідеї допомагає по іншому дивитись на ситуацію, сприяє пошуку та залученню внутрішніх ресурсів, позитивно впливає на когнітивну та емоційну сферу особистості.

На основі теоретичного узагальнення та експериментальних даних, нами було підібрано ряд методик і вправ для зменшення та профілактики стресових реакцій в умовах воєнного стану.

Нами були виділені основні групи завдань:

1. Покращення мобілізаційних захисних реакцій.

Пропонуємо використати проєктивну методику «Вулкан», автор В. Назаревич. Використовуємо для діагностики інтенсивності і характеру емоцій та для вміння адекватного вираження емоцій (Вольнова, 2019).

На нашу думку, дієвим методом зниження рівня емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану є використання творчих інноваційних підходів, а саме використання

ПСИХОЛОГІЯ

метафоричних асоціативних карт, які є інтегративним ресурсом стресостійкості. Робота з колодою метафоричних карт «Стресстоп!» (Блінов, 2016).

На думку О. Блінова, М. Шопіної даний психологічний інструментарій здійснює вплив на емоційну сферу (дозволяє розслабитися, зосередитися, виразити негативні і позитивні емоції, знизити тривожність, подолати страхи, покращити міжособистісні взаємини) за допомогою образного (асоціативного) мислення (Блінов, 2016).

Також вважаємо за потрібне активізувати відчуття когеренції (відштовхування стресу).

2. Збільшення стійкості організму до дії стресорів.

Для можливості знайти приховані ресурси організму, що зберігаються як на свідомому, так і несвідомому рівнях психіки та змінити ставлення до проблеми пропонуємо використовувати метод рефреймінгу, що проявляється в зміщенні смислових акцентів та призводить до виникнення нових відчуттів.

Дієвими є група тілесних практик активації внутрішніх ресурсів на протидію стресу до яких зокрема відносимо арт-вправу «Рука допомоги» (модифікована Ніною Атаманчук).

Як зазначає Н. Атаманчук, використання творчого процесу дає можливість відрефлексувати і знизити емоційну напругу, позбутися почуття невпевненості та страху. На думку автора, ефективним методом підвищення стресостійкості є метод самовираження як хендмейд – творче самовираження, вміння створювати новий продукт за допомогою нестандартних рішень, проявлення себе з іншого боку, а ще це можливість позбутися негативних емоцій та розслабитись (Атаманчук, 2022). Адже творча діяльність при виникненні стресової ситуації допомагає студентам відволіктися від внутрішнього напруження та зменшує рівень впливу стресових факторів.

Інтерес викликають дослідження Л. Хоменко-Семенова, Я. Прохоренко щодо впливу інформаційних новин в умовах воєнного стану на емоційний та фізичний стан студентів. Автори зазначають, що перегляд новин може провокувати виникнення негативних та тривожних емоцій, внутрішній дискомфорт у тілі, зменшення мотивації до діяльності, зосередженість на навчанні, роботі тощо. Автори пропонують рекомендації для покращення психологічного здоров'я, підвищення емоційної стійкості та стресостійкості (Хоменко-Семенова, Я. Прохоренко 2022).

3. Підвищення адаптаційних резервів шляхом розкрити власного унікального творчого потенціалу та подолання емоційного деструктивного настрою.

Погоджуємося із думкою М. Дідух, яка вважає, що подолання стресового стану відбувається у процесі реалізації копінг-поведінки (від англ. coping – долати), яка об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії (Василенко (Дідух), 2009).

Для підвищення адаптаційного потенціалу особистості в складних життєвих ситуаціях пропонується використовувати копінг-стратегії. Зокрема, виділено такі види копінг-стратегій: пошук соціальної підтримки; копінг, що використовуються в складних ситуаціях; мимовільні психічні механізми, які змінюють внутрішню та зовнішню реальність задля зменшення стресу, спрямованість на емоції, відволікання від них, контроль над неприємними почуттями, використання прийомів розслаблення (особистісних ресурсів, як проактивна установка (Р. Шварцер), загальна самоефективність (А. Бандура, Р. Шварцер, С. Шіман, Дж. Кемпбелл), відчуття когеренції (А. Антоновський, І. Галецька), навченої ресурсності (Д. Майхенбаум, М. Розенбаум) (Бірон, 2015).

Підтримуємо думку С. Мадді, який вважає, що саме життєстійкість, як внутрішній ресурс людини, перешкоджає виникненню внутрішнього стресу в складних життєвих ситуаціях та допомагає подолати стрес (Мадді, 2004).

Психоемоційні навантаження, агресивність інформаційних потоків, війна спричинили загострення проблеми життєстійкості.

Виходячи з проблематики дослідження, для психокорекції стресів, депресій і тривог варто використовувати глинотерапію та інші пластичні матеріали. Можна використовувати різні форми мистецтва, адже саме завдяки ньому можна в прихованій формі, за допомогою символів реконструювати травмуючу ситуацію вивільнивши весь спектр емоцій.

Пропонуємо авторську методику, яка сприяє емоційному розвантаженню та вмінні організовувати позитивну емоційну сферу на етапах втрати внутрішніх резервів організму.

Методика базується на принципах екстеріоризації та інтеріоризації (зовнішнього та внутрішнього вираження) і полягає в програванні імпровізаційних театральних уривків (теми за вибором). Важливою умовою даної вправи є поділ на три складових нашого «Я» (субособистості) – Мрійник, Скептик, Реаліст. Тобто, на одну й ту ж саму тему, потрібно зімпровізувати три

позиції. В результаті даного методу знімається емоційна й фізична напруга, відбувається психокорекція емоційної сфери та за допомогою субособистостей фокус емоційної напруги переходить від Реаліста – Скептика – Мрійника. Цим самим надається можливість подивитись на проблеми з різних позицій, знайти варіант рішення та підвищити адаптаційний внутрішній резерв. Безумовно, що війна для будь-якої людини є психологічним подразником, від якої немає природного імунітету. Проте, дана методика дає можливість навчитись спокійніше ставитись до стресових ситуацій, системно здійснювати аналіз, активно використовуючи когнітивні та емоційні сфери.

Висновки. Таким чином, результати проведеного дослідження дають підстави для визначення високої актуальності проблематики психологічного захисту людей від стресогенних навантажень в умовах воєнного стану в Україні. Гармонізація психоемоційного стану студентства в складних життєвих умовах війни є вимогою сьогодення та призводить до пошуку шляхів зменшення емоційного реагування на стресові ситуації в умовах обмеженої ресурсності організму. Відпрацювання вказаної проблематики має ґрунтуватися на масштабних дослідженнях вчених в галузі стресології.

Специфіка психоемоційного навантаження у різні дні війни на людей, які змушені були евакуюватися, дає підстави для диференціювання таких етапів воєнного стану як перший день війни, підготовка до евакуації, евакуація, розміщення в місці евакуації, підготовка до повернення додому та повернення додому. Кожен з цих етапів різниться як специфікою факторів психоемоційного навантаження, так і особливостями особистісного реагування на них.

Узагальнені результати проведеного анкетування свідчать, що першого дня війни респонденти відчували емоційну напругу та тривожність, страх перед невідомістю, тривожність, депресивні стани. На етапі підготовки до евакуації домінували наростання страху, ненависті до агресора та бажання зберегти життя. Для етапу евакуації характерні є продовження переживання біологічного та психологічного стресу та наростання тривоги. Розміщення в місці евакуації характеризувалися незадоволенням базових потреб, депривацією сну, а подекуди тривогою, відчаєм, болем за загиблими близькими. В той же час саме на цьому етапі з'являються та посилюються заспокоєння та відчуття безпеки. Студенти, які не евакуювались, відчували на цьому етапі спустошення та гнів до зовнішніх подій.

Такі позитивні емоції як радість, щастя на етапі підготовки до повернення додому поєднувалися з тривогою ностальгією по минулому життю, відчаєм, втомою. Негативні емоції пов'язані зі станом фрустрації, який ґрунтувався на вичерпування ресурсного потенціалу організму людини. Після повернення додому у опитуваних домінували оптимізм, радість та щастя, хоча спостерігалась і апатія, втома, страх та втрата надії.

З метою зниження впливу негативних психогенних факторів та оптимізації психоемоційного стану людини в надзвичайній ситуації, пов'язаній з воєнним станом, пропонується використання методів, спрямованих на покращення мобілізаційних захисних реакцій, збільшення стійкості організму до дії стресорів, підвищення адаптаційних резервів, розкриття власного унікального творчого потенціалу, подолання емоційного деструктивного настрою.

Проведене дослідження охоплює лише певну кількість етапів і груп населення України, які потерпіли від російського військового вторгнення. Безумовно актуальним буде розгортання його в часі та поширення на більш пізні етапи воєнного стану а також охоплення інших верств населення України тощо. Вказані аспекти ми розглядаємо як перспективи подальших досліджень.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Атаманчук, Н.М. (2022). Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. Актуальні проблеми психології. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості : зб. наук. пр. К. : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. 21, 6-23.

Блінов, О. А., & Шопіна, М. О. (2016). Метафоричні асоціативні карти як творчий інтегративний ресурс стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ : НАУ. 101 с.

Бірон, Б.В. (2015). Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: дис. на здобуття канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2015. 197 с.

Василенко (Дідух), М.М. (2009). Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Проблеми загальної та педагогічної психології. XI (7), 95-107.

Васильченко, О., & Зубенко, М. (2021). Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. Вчені записки Університету «КРОК». 3(63), 189–194.

ПСИХОЛОГІЯ

Вольнова, Л. М. (2019). Проектна діяльність як засіб підвищення рівня професійної підготовки майбутніх психологів: методичні рекомендації [Електронне видання], 2-е вид., виправлене і доповнене. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. 49 с.

Грузинська, І.М. (2022). Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 12, 31–39.

Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., & Федан, О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 219 с.

Наугольник, Л. Б. (2015). Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 324 с.

Хоменко-Семенова, Л., & Прохоренко, Я. (2022). Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. 20.

Kohut, O. (2021). Determinants of personality stress resistance. *psychological journal*, 7 (5), 120-128. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.11> [in Ukrainian].

Kordunova, N., Mudrak, I. & Dmytriuk, N. (2021). Features of vitality and adaptability of students in crisis situations. *Psychological Prospects Journal*. 38, 96–109 [in Ukrainian]

Lazarus & Folkman (1984). *Stress, appraisal, and coping*, New York: SpringerPub.

Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279–298.

REFERENCES

Atamanchuk, N.M. (2022). Khendmeid – sposib pidvyshchennia stresostiikosti u studentiv ZVO [Handmade is a way to increase stress resistance in students of higher education institutions]. Actual problems of psychology. Volume XI: Personality Psychology. Psychological assistance of the individual: coll. of science pr. K. : Institute of Psychology named after H. S. Kostyuk. 21, 6-23.

Blinov, O. A., & Shopina, M. O. (2016). Metaforychni asotsiatyvni karty yak tvorchyi intehratyvnyi resurs stresostiikosti osobystosti [Metaphorical associative maps as a creative integrative resource of stress resistance of the individual]: training. manual Kyiv: NAU. 101 p.

Biron, B.V. (2015). Proaktyvne podolannia stresovykh sytuatsii osobystistiu [Proactive overcoming of stressful situations by the individual]: dissertation. to obtain a candidate psychol. Sciences: specialist 19.00.01 "General psychology, history of psychology." Odesa, 2015. 197 p.

Vasylenko (Didukh), M.M. (2009). Suchasni napriamy psykholohichnykh doslidzhen kopinh-stratehii [Modern directions of psychological research on coping strategies]. Problems of general and pedagogical psychology. T.Khi. 7, 95-107.

Vasylchenko, O., & Zubenko, M. (2021). Medytatyvni praktyky yak tekhniky roboty iz stresovymy stanamy osobystosti [Meditative practices as techniques of working with stressful states of the personality]. Scientific notes of the «KROK» University. 3(63), 189–194.

Volnova, L. M. (2019). Proektna diialnist yak zasib pidvyshchennia rivnia profesiinoyi pidhotovky maibutnykh psykholohiv [Project activity as a means of raising the level of professional training of future psychologists]: methodological recommendations [Electronic edition], 2nd ed., corrected and supplemented. Kyiv: Department of the NPU named after M.P. Drahomanova, 2019. 49 p.

Hruzynska, I.M. (2022). Komunikatyvna deprivatsiia v umovakh dystantsiinoho navchannia studentiv [Communicative deprivation in conditions of distance learning of students]. Bulletin of Lviv University. Psychological sciences series. 12, 31–39.

Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., & Fedan, O.V. (2016). Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievnykh sytuatsiiakh [Psychodiagnostics of personality in life crisis situations]. K.: Pedagogical thought, 219 p.

Naugolnyk, L. B. (2015). Psykholohiia stresu [Psychology of stress]: a textbook. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs. 324 p.

Khomenko-Semenova, L., & Prokhorenko, Ya. (2022). Vplyv informatsiinoho kontentu na emotsiinu stiikist studentiv ZVO v umovakh voiennoho stanu [The influence of informational content on the emotional stability of students of higher education institutions in the conditions of martial law]. Bulletin of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology. 20.

Kohut, O. (2021). Determinanty stresostiikosti osobystosti [Determinants of personality stress resistance]. *psychological journal*, 7 (5), 120-128. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.11> [in Ukrainian]

Kordunova, N., Mudrak, I. & Dmytriuk, N. (2021). Osoblyvosti zhyttestiikosti ta adaptyvnosti studentiv u kryzovykh sytuatsiiakh [Features of vitality and adaptability of students in crisis situations]. Psychological Prospects Journal. 38, 96–109 [in Ukrainian].

Lazarus & Folkman (1984). Stres, otsinka ta podolannia [Stress, appraisal, and coping], New York: SpringerPub.

Maddi, S. (2004). Vytryvalist: operatsiia ekzystentsialnoi muzhnosti. [Hardiness: An operationalization of existential courage]. Journal of Humanistic Psychology, 44, 279–298.

I. Hruzynska

THE PROBLEM OF EMOTIONAL RESPONSE TO STRESSFUL SITUATIONS UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL STATE

Abstract

The article is devoted to the problem of ensuring an individual's optimal response to stressors associated with martial law. The relevance of this problem is determined precisely by the insufficient development of issues of psychological protection of citizens of Ukraine who suffer from the negative psycho-emotional impact caused by the war.

The purpose of the article is the theoretical analysis and empirical determination of the features of the emotional response to stressful situations in the conditions of martial law and the substantiation of the psychological conditions for optimizing the psycho-emotional state of the individual in the conditions of stressful situations associated with limited resources.

The tasks of the research include working out the categorical and conceptual foundations of the psychological problems of emotional response to stressful situations related to martial law, the analysis of the relevant scientific and theoretical base developed by researchers in the field of stressology, the definition of the stages of martial law, the specificity of which determines the peculiarities of the psycho-emotional response of an individual, empirical identification of features of emotional response to stressful situations at each of the stages of martial law and substantiation of psychological conditions and practical methods of optimizing the psycho-emotional state of the individual.

The results: taking into account the specifics of the psycho-emotional load of student youth on different days of the war, the stages of martial law were differentiated as the first day of the war, preparation for evacuation, evacuation, placement in the place of evacuation, preparation for returning home and returning home.

Summarizing the results of the author's questionnaire, the peculiarities of the personal response of students at each of the above-mentioned stages were determined and the factors of stress development were determined.

A noticeable instability of the mental state of students was revealed, which leads to rigidity, inability to withstand stressful situations, excitability, the occurrence of cognitive difficulties, a constant feeling of fear, anxiety, and increasing emotional tension.

Conclusions. Summarizing the results of the study, it was determined that the external stress factor - the state of war causes negative anxiety-depressive emotions in students, which affect the decrease in the level of stress resistance.

In order to increase the resource of stress resistance, reduce the influence of negative psychogenic factors and optimize the psycho-emotional state of a person in an emergency situation related to the state of war, it is proposed to use methods aimed at improving mobilization protective reactions, increasing the body's resistance to stressors, increasing adaptation reserves, revealing own unique creative potential, overcoming emotional destructive mood.

Key words: adaptive syndrome; internal resource; martial law; deprivation; emotional response; stress; stress resistance; stressful situations