

Ляшенко Богдан, здобувач ступеня «Доктор філософії» ОП «Психологія» кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. акад. І. А. Зязюна (Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, Україна), e-mail: Bohdan.Liashenko@sgt.khpi.edu.ua
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6122-2286>

УДК 159.923:159.942]:355.01

DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).2

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Шель Наталія Василівна

Анотація. У статті розглянуто поняття емоційної стійкості особистості в умовах війни. Емоційну стійкість визначено як інтегративну якість особистості, що забезпечує найбільш успішне досягнення цілей діяльності у складному емотивному середовищі. Охарактеризовано емоційну стійкість особистості в умовах війни як здатність протистояти важким випробуванням, усвідомлювати свої чуттєві стани, адекватно та продуктивно їх переживати і вміти самовідновлюватися. Визначено основні підструктурні компоненти емоційної стійкості особистості. До них віднесено психофізіологічні, емоційно-вольові, когнітивно-рефлексивні, адаптивні та соціально-перцептивні. Проаналізовано основні виклики для особистості в умовах війни. Розкрито психологічний вимір війни та розглянуто стадії її переживання через призму життєвих змін та стадій переживання горя: заперечення, злість, агресія, торг, депресія, прийняття. Визначено динаміку емоційної стійкості в умовах війни, що відповідає стадіям переживання війни і включає такі етапи: стрес, емоційна нестабільність та адаптація до нових реалій життя. Розроблено та запропоновано практичні рекомендації психологічної підтримки емоційної стійкості особистості в умовах війни.

Ключові слова: емоційна стійкість, психологічний вимір війни, стадія переживання війни, компоненти емоційної стійкості, психологічна підтримка.

Постановка проблеми. З моменту повномасштабного вторгнення росії на територію України люди живуть із відчуттям постійного страху за себе та своїх близьких, у ситуації невизначеності та невпевненості у завтрашньому дні, піддаються постійному стресу та шоку. Ці непрості часи впливають на кожного громадянина нашої держави, люди переживають весь спектр почуттів від паніки, страху, тривоги і смутку до ейфорії, збудження, радості, полегшення та наснаги. Панічні атаки,

тривога, думки про смерть, втрату – це реакція багатьох людей на трагічну ситуацію в країні. Війна посилила занепокоєння про безпеку та добробут громадян, їх сім'ї та близьких. Повідомлення про бомбардування будівель, постійний пуск та обстріл ракетами, загибель мирних жителів, їх травмування та важкі поранення, викрадення дітей, психологічне, фізичне та сексуальне насилля створюють картину хаосу сьогодні. До війни неможливо підготуватись. Психіка людини просто не гото-

ва до такого перебігу подій, у воєнний час вона стає ще вразливіша до різних емоційних переживань.

Саме тому знання психологічних особливостей стадій проживання війни, відомостей про емоційну стійкість у складних життєвих обставинах та способів підтримки психіки людини відіграє важливу роль для збереження емоційної рівноваги. Але головне те, що війна вимагає емоційної стійкості від усіх громадян – як військових так і цивільних.

Метою дослідження є теоретичний аналіз проблеми емоційної стійкості особистості та визначення шляхів її підтримки під час війни.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання: розкрити психологічну суть поняття емоційної стійкості особистості; психологічні особливості переживання стадій війни; запропонувати рекомендації психологічної підтримки емоційної стійкості особистості в умовах війни.

Аналіз попередніх досліджень. Проблемі дослідження емоційної стійкості особистості присвячено багато робіт зарубіжних та вітчизняних науковців, зокрема Т. С. Кириленко, О. П. Саннікової, В. А. Семиченко, О. Я. Чебикіна інших. Ці дослідження присвячені емоційній стійкості особистості загалом, проте війна привнесла дещо інше бачення цього емоційного явища. Саме тому було обрано актуальний аспект проблеми емоційної стійкості особистості – особливості її функціонування в умовах війни. Наслідки впливу війни сприяють розвитку психоемоційного напруження, порушують гармонійний розвиток емоційної сфери людини, ставлять під загрозу функціонування внутрішніх емоційних ресурсів осо-

бистості, вимагають від неї високої адаптивності. Вирішення цих проблем стає можливим лише завдяки підвищенню рівня емоційної стійкості особистості в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні в науковій літературі існує багато визначень емоційної стійкості, кожен з авторів розглядає її з різних аспектів. У дослідженні В. Корольчук [5, с. 185] знаходимо узагальнене бачення проблеми емоційної стійкості:

а) як несприйнятливості до емоційних ситуацій та факторів, що викликають негативні переживання, та здатності контролювати й стримувати астенічні емоції, забезпечуючи в такий спосіб успішне виконання певних дій;

б) як властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, включно з різними складовими та взаємопов'язаними механізмами, що допомагають виконувати діяльність у напруженій ситуації та сприяють успішному досягненню мети;

в) як стійка особистісна властивість, що зумовлює ефективність діяльності в екстремальних умовах.

О. Я. Чебикін зазначає, що людина за різних умов може проявляти різні рівні емоційної стійкості – це залежить від виконуваної нею діяльності. Якщо суб'єкт володіє достатніми знаннями, вміннями, зовнішні фактори здійснюватимуть менший негативний вплив, ніж тоді, коли такі знання, вміння відсутні [8, с. 94].

Особливий інтерес становить дослідження І. Ф. Аршави, де дослідниця розглядає емоційну стійкість як властивість особистості, що виявляється в підтримці або відновленні рівноваги організму як «активної підсистеми» взаємодії з постійно змінюваним сере-

довищем [1, с. 132]. І. Ф. Аршава звертає увагу на те, що емоційна стійкість характеризується певним взаємозв'язком емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, яка забезпечує успішне досягнення мети в складних емотивних ситуаціях [1, с. 134].

Л. І. Бучек, аналізуючи поняття емоційної стійкості, визначає її як властивість особистості, що характеризується особливостями саморегуляції. На думку автора, проявами емоційної стійкості виступають ступені сформованості саморегуляції особистості за трьома напрямками: саморегуляції поведінки, саморегуляції психічного здоров'я, саморегуляції діяльності [2, с. 87].

Отже, теоретичний огляд наукових досліджень вказує на той факт, що більшість науковців визначають емоційну стійкість як інтегративну, полісистемну якість особистості, що набувається індивідом і виявляється в єдності емоційних, інтелектуальних, вольових компонентів психічної діяльності і забезпечує стабільність виконання діяльності в емоціогенних обставинах, а формування цієї якості відбувається шляхом опанування саморегуляції особистості.

Війна з усіма пов'язаними з нею наслідками є тим емоціогенним середовищем, із яким людина стикається кожного дня, піддаючись постійним стресам, нервовим напруженням, негативним переживанням. Війна несе не тільки руйнування, вибухи та обстріли; вона впливає на фізичне і психічне здоров'я людей – як військових, так і цивільних. Під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірного і тимчасового стресу до важких психічних

травм. Бойові дії, катування, насилля, голод, розлука з родиною, втрата близьких людей та втрата дому – все це занурює людину у відчай, страх, тривогу та переживання. Тривалий час перебування в таких обставинах може спричинити тривожні розлади, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [7, с. 136].

Війна призводить до серйозного стресу, який впливає на фізіологічні та психологічні процеси в організмі людини. Стрес від війни може викликати неврози, тривожні розлади, депресію, втому, вторинну травматизацію, вигорання осіб допоміжних професій (психологи, лікарі, вчителі, волонтери) та інші психічні проблеми, які можуть мати різні наслідки для людини. Війна спричиняє зміни особистості як конструктивного, так і деструктивного характеру. Люди змушені залишати свої домівки, своє звичне середовище, вони піддаються постійній небезпеці, приймають складні рішення, що можуть вплинути на їх цінності, переконання та взаємини з іншими, і внаслідок цього можуть виникати зміни в поведінці.

Переживання війни відбувається так само, як і переживання психологічної травми та життєвих змін. Емоційні реакції особистості є автоматичними, неусвідомленими, причому переважно негативними та виснажливими для психіки. Результати досліджень свідчать, що людина знаходиться у фоновому стані тривожності навіть у звичайних умовах, а за екстремальних факторів війни тривожність може в рази підвищуватися. Тому доцільно стихійні негативні реакції перетворити в усвідомлені та продуктивні й інтегрувати їх у структуру своєї особистості [7, с. 127].

Так, американська психологиня Елізабет Рос має власну популярну теорію прийняття життєвих змін: заперечення, злість, торг, депресія, прийняття [4, с. 187].

Заперечення та шок – цілком нормальна захисна реакція психіки. Реакція людини на стрес – бігти, битися або тікати. У цьому стані люди часто бувають дезорієнтованими та дезорганізованими. Емоції, які виникають під час війни, можуть бути не зовсім яскравими та чітко позначеними. Будь-яка втрата в житті: втрата близької людини, дому та місця, де людина народилась та жила, або навіть роботи, сім'ї, стосунків – несе в собі емоційні переживання, внутрішній спротив та напругу. Більшість людей досі перебувають у стадії шоку та заперечення нинішніх подій. Вони не завмерли, проте кожен із них переживає шоківий стан по-різному. Хтось робить хаотичні рухи та панікує, хтось сидить в укриттях, хтось тікає за кордон та шукає, де йому і його рідним буде безпечно, а хтось мобілізується і починає допомагати долати війну. Шоківий стан тісно пов'язаний зі страхами та панікою. Паніка спонукає людину до необміркованих дій та рішень.

Злість – наслідок усвідомлення змін. Люди відчувають несправедливість, сильну ненависть, гнів, будь-які інші неконструктивні та руйнівні емоції – пошук винних та намагання звинуватити інших у всьому, що відбувається. Оскільки прямого впливу на відповідальних за цю війну людей немає, людина виміщуватиме злість на всіх, хто не підтримуватиме її погляди. Біженці та переселенці часто мають злість навіть на себе самих, на ситуацію, часом на уряд та владу, тому що не можуть виплеснути цю злість сповна.

Люди, які виїхали за кордон, наприклад, зляться на себе через почуття провини перед тими, хто нині на передовій та хто бореться в тилу.

Торг – спроба відкласти прийняття рішення щодо життя у новій реальності. Основними ознаками можуть бути такі: обговорення з близькими подальших планів; багато сумнівів, пошук авторитетних людей, очікування, що вони скажуть, як краще вчинити; чергова перевірка документів та необхідних речей, панічна закупка продуктів, моніторинг графіка поїздів тощо; спроба відтягнути момент нових дій.

Депресія – психологічний стан, який характеризується байдужістю, пригніченістю, смутком, зниженням працездатності, відсутністю енергії. До цього призводить багато витраченої енергії та спустошеність.

Прийняття – це про відсутність психологічного спротиву. Звісно, повірити в сучасні реалії доволі складно, проте чим довше людина чинить опір, тим важче їй буде адаптуватись і почати робити щось корисне.

У своїх дослідженнях О. Р. Малхазов динаміку емоційної стійкості подає через призму переживання людиною травматичних подій [7, с. 138]:

1. Початковий стрес: виникнення воєнного конфлікту може призвести до шоку, стресу та нездатності адаптуватися до нових умов життя. Люди можуть бути безпосередньо втягнуті в воєнні дії або бути свідками бойових дій, що може викликати сильні емоційні переживання.

2. Емоційна нестабільність: умови війни призводять до емоційної нестабільності, коливань настрою, різних емоційних сплесків та змін у поведінці та особистості. Це може включати різні

симптоми, як-от посилення тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних розладів.

3. Адаптація: з часом деякі люди можуть прийняти ту нову реальність і розвинути стратегії адаптації, що допомагають забезпечувати емоційну стійкість за таких умов.

Більшість людей, які пережили війну, поступово пристосовуються до нової реальності, відновлюються, а деякі у відповідь на стресові обставини і події відчують піднесення, немовби у них відкривається «друге дихання». Цей феномен пояснюється теорією Хаб-фолла, відповідно до якої травма може призвести як до втрати, так і до отримання важливих ресурсів. Вплив війни може призвести до глибшого розуміння цінності життя, що, як наслідок, може підвищити досягнення й рівень задоволення життям.

В умовах війни важливо зосередити увагу людини на підтримці власної психіки та збереженні фізичного, психологічного здоров'я та відновленні емоційної рівноваги. У своїх дослідженнях Г. П. Дзвоник розглядає емоційну стійкість через її підструктурні компоненти, а найкращим шляхом формування емоційної стійкості вважає опанування прийомів емоційно-вольової регуляції на психологічному та психофізіологічному рівнях, а також розвиток індивідуальних характеристик. З огляду на це можна сформулювати рекомендації підтримки емоційної стійкості в умовах війни та збереження її емоційного балансу [3, с. 26]:

1. Шукайте підтримку у своєму оточенні: звернення до родичів, друзів, близьких, рідних, побратимів або інших людей для підтримки та розмови

про свої почуття та емоції. Такі розмови допомагають знизити відчуття тривоги, ізоляції та самотності, що можуть виникати в умовах війни. Близьке оточення виступає тим соціальним ресурсом, що надає не тільки підтримку у стресових ситуаціях, але і дає відчуття впевненості, що людині під силу впоратися із складною життєвою ситуацією.

2. Фізична активність, здоровий сон, збалансоване харчування, уникнення вживання алкоголю та наркотиків можуть підтримувати загальну здатність до саморегуляції. Тут можна запропонувати виконання навіть звичайної рутинної роботи, що допомагає відволікатися від переживань, пов'язаних із війною. Практика дихальних вправ з акцентом на видих допомагає відновити емоційну рівновагу.

3. Самопізнання та самоспостереження. Прояв негативних емоцій в умовах війни – це нормальний стан людини за умов постійної небезпеки. Розуміння своїх емоцій, думок та реакції на стрес – це вже основа для переживання травмуючих подій. Людина має право на злість, гнів, ненависть, смуток; головне – не зануритися у цей стан надовго та не боятися власних переживань. Спостереження за собою дає можливість знайти різні способи подолання або вивільнення від негативних емоцій. Фіксація на оптимальних способах допоможе відволікатися від негативних переживань. Цінності, люди, речі (духовні або матеріальні) – це ті якорі, які можуть повернути до стану спокою.

4. Позитивне мислення. Виокремте кілька думок, які є актуальними наразі. Виділіть кілька хвилин, щоб перерахувати будь-які 5 думок, які турбують вас зараз. Запишіть їх на аркуш паперу або в блокнот свого електронного при-

строю. Поруч зі стовпцем, де ви перерахували негативні думки, спробуйте замінити негативні думки позитивними. Наприклад: «Мені важко займатися своїми фінансами» можна замінити на «Спробувати отримати фінансові рекомендації від друзів та родини». Просто замінивши думки на папері, ви зможете побачити, як насправді звичні речі можна сприймати по-іншому.

5. Самосвідомість. Розуміння ситуації, розуміння контексту, причин війни та наслідків конфлікту допомагає особистості знаходити більш адекватні способи реагування на складні ситуації, забезпечує здатність до адаптації та змін в умовах війни.

Отже, такі, на перший погляд, прості рекомендації стануть у нагоді людині та будуть складати основу для самодопомоги в умовах війни. Вже усвідомлення тих переживань та знання про них допоможуть особистості зосереджуватися не на тому, як боротися з негативними емоціями, а на способах їх переживання, подоланні та пошуку шляхів для відновлення емоційної рівноваги.

Висновки. Отже, війна завжди пов'язана із загрозою та небезпекою. В Україні війна має серйозні наслідки як для самої країни, так і для її населення, зокрема, людські жертви – військові та цивільні дорослі та діти; економічні втрати (руйнування інфраструктури, втрата матеріальних цінностей та надбань, включно з дорогами, мостами, енергетичними мережами, підприємствами, залізничними полотнами та іншими об'єктами); поширення соціального явища внутрішнього переміщення осіб (втрата житла), – все це занурює людей у негативні переживання, що потребує неабиякої емоційної стійкості.

Незважаючи на значну кількість досліджень емоційної стійкості, до цього часу не сформовано універсального розуміння емоційної стійкості як психологічного феномену, дослідники розглядають його з різних аспектів. Зазвичай емоційна стійкість вважається інтегративною якістю особистості, що забезпечує людині стабільність психічного стану та діяльності у емоціогенній обстановці.

Здатність до саморегуляції особистості в умовах війни може бути складною, але водночас вона може бути важливим ресурсом для виживання і пристосування до стресових ситуацій. Особистості, які можуть саморегулюватися в умовах війни, можуть краще контролювати свої емоції, поводитися розсудливо і діяти ефективно навіть у небезпечних ситуаціях.

Перспективи подальших досліджень. Ця стаття не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. У публікації зроблено спробу виділити лише головні характеристики емоційної стійкості особистості в умовах війни, що може привернути увагу до подальшого вивчення цієї проблеми з метою вдосконалення розуміння емоційної стійкості та шляхів її підвищення для психологічної підтримки громадян в умовах війни.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Бучек Л. І. Про дослідження емоційної зрілості студентів вузу. Шляхи вдосконалення професійно-педагогічної підготовки вчителя в умовах перебудови вищої і середньої школи. Ч. 1. Ніжин. 1990. С. 87 – 88.

3. Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 24–29.

4. Кюблер-Росс Елізабет - Про смерть і вмирання / пер. з англ. - Київ: Софія, 2001. 320 с.

5. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

6. Короткевич Р. О., Семенченко Ю. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни // Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, 7 квіт. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. С. 126–128.

7. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. Вип. 2. С. 132–147.

8. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 230 с.

4. Kiubler-Ross, E. (2001). Pro smert i vmyrannia / per. z anh. Kyiv: Sofiia.

5. Korolchuk, V. M. Psykholohichni zasady doslidzhennia stresostiikosti osobystosti. Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii, vol. 26, pp. 183–192.

6. Korotkevych, R. O., Semenchenko Yu. V. (2023). Emotsiina stiikist osobystosti v umovakh viiny // Osobystist, suspilstvo, viina: tezy dop. uchashnykiv mizhnar. psykholoh. forumu (m. Kharkiv, 7 kvit. 2023 r.) / MVS Ukrainy, Kharkiv. nats. un-t vnutr. sprav. – Kharkiv. Pp. 126–128.

7. Malkhazov, O. R. (2018). Tekhnolohiia formuvannia emotsiinoi stiikosti osib, shcho perezhvaiut naslidky travmatychnykh podii. Psykholohichni nauky: problemy i zdobutky, Vol. 2, pp. 132–147.

8. Chebykin, O. Ya., Pavlova, I. H. (2009). Stanovlennia emotsiinoi zrilosti osobystosti: monohrafiia. Odesa: SVD Cherkasov.

REFERENCES

1. Arshava, I.F. (2006). Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostryka: monohrafiia. Dnipro: Vyd-vo DNU.

2. Buchek, L. I. (1990). Pro doslidzhennia emotsiinoi zrilosti studentiv vuzu. Shliakhy vdoskonalennia profesiinopedagogichnoi pidhotovky vchytelia v umovakh perebudovy vyshchoi i serednoi shkoly. Ch. 1. Nizhyn, pp. 87 – 88.

3. Dzvonyk, H. P. (2016). Rol emotsiinoi stiikosti v profesiinomu samozdiisnenni fakhivtsia. Aktualni problemy psykholohii. 5. (16), pp. 24–29.

EMOTIONAL STABILITY OF THE PERSONALITY IN THE CONDITIONS OF WAR

Schell Nataliia

Abstract. *The article examines the concept of emotional stability of the individual in the conditions of war. Emotional stability is defined as an integrative personality quality that ensures the most optimal successful achievement of activity goals in a complex emotional environment. The emotional stability of a person in the conditions of war is characterized as the ability to withstand difficult trials, to be aware of one's emotional states, to experience them adequately and productively, and to be able to self-recover. The main substructural components of the emotional stability of a person are determined. These include psychophysiological, emotional-volitional, cognitive-reflexive, adaptive and social-perceptive. The main challenges for the individual in the conditions of war are analyzed. The psychological dimension of war is revealed and the stages of its experience are considered through the prism of life changes and stages of experiencing grief: denial, anger, aggression, bargaining, depression, acceptance. The dynamics of emotional stability in war conditions are defined, which corresponds to the stages of war experience and includes the following stages: stress, emotional instability and adaptation to new realities of life. Practical recommendations for psychological support of emotional stability of the individual in the conditions of war have been developed and proposed.*

Keywords: *emotional stability, psychological dimension of war, stage of experiencing war, components of emotional stability, psychological support.*

Відомості про автора:

Шель Наталія, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології (Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна), e-mail: n.shel@donnu.edu.ua

Information about the author:

Schell Nataliia, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology (Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine), e-mail: n.shel@donnu.edu.ua