

Москвін І. О.

*магістр II курсу факультету історії та філософії
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*

Поліщук Л. М.

*старший викладач кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини
та природничої освіти
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*

Устянська О. В.,

*кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини
та природничої освіти
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ У ВОЄННИЙ ЧАС

FEATURES OF THE FUNCTIONING OF HUMAN PSYCHO-EMOTIONAL PROCESSES DURING EMERGENCIES SITUATION IN WARTIME

У статті розглянуто функціонування емоційних процесів у надзвичайних ситуаціях під час війни, для цього були використані новітні онлайн-енциклопедії, велика кількість словників та дослідження українських авторів. Досліджено основну проблематику сучасної теорії емоцій, розглянуто опитування щодо емоційних станів у статті Євченко І. М. «Емоційний стан українців під час російсько-української війни». Також було освітлено опитування щодо стресу українців і самовідчуття людини під час війни та надзвичайних ситуацій у Олійника Ю. О., Романіва А. С., Параняка Н. М. та Предко В. В і Сомової О.О. Було досліджено психоемоційні процеси в людському організмі, а також проаналізовано основні емоційні відчуття українців та наслідки постійних емоційних перенавантажень з метою виявити роль емоцій у житті людини під час війни й у надзвичайних ситуаціях. Визначено неоднозначність визначень емоцій, різницю між афектами, почуттями та настроями, виявлено роль емоцій під час надзвичайних ситуацій. На основі досліджень впливу надзвичайних ситуацій на людину також було виокремлено основні прояви емоцій під час знаходження у надзвичайних обставинах. Задля більш детального розгляду було взято за основу праці: Євченко І. М. «Емоційний стан українців під час російсько-української війни» (опитування людей щодо їх станів), Предко В. В., Сомової О.О. «Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців» та Савелюка Н. М. «Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства». Був проведений аналіз конкретних даних їхніх досліджень. Рекомендовано: під час загального воєнного часу відволікати себе творчістю, допомогою іншим, читанням книжок, займанням улюбленою справою, переглядом серіалів, соціальною взаємодією; під час надзвичайної ситуації поступово зменшувати емоційний вплив на організм через заспокоєння моторики, формування покрокового плану дій, створення соціального зв'язку, переміщення до безпечного місця та дотримання встановлених правил безпеки у надзвичайних ситуаціях.

Ключові слова: теорія емоцій, війна, почуття, надзвичайна ситуація, проблематика емоцій, стрес, статистика емоцій під час війни, поведінки під час війни, концепції емоцій, врегулювання емоцій.

The article reviews the functioning of emotional processes in emergency situations during the war. For this purpose were used the latest online encyclopedias, a large number of dictionaries and research by Ukrainian authors. The main problems of the modern theory of emotions were explored, the polls about emotional states was considered in the article "Emotional State of Ukrainians During the Russian-Ukrainian War" by I. M. Yevchenko. The polls about the stress of Ukrainians and human well-being during war and emergency situations were reviewed by Yu. O. Oliynyk, A. S. Romaniv, N. M. Paraniak and V. V. Predko and O.O. Somova. Psychoemotional processes in the human body were analyzed, and the main emotional feelings of Ukrainians and the consequences of constant emotional overload were analyzed in order to reveal the specific role of emotions in human life during war and emergency situations. The ambiguity of the definitions of emotions, the difference between affects, feelings and moods, the role of emotions during emergency situations was identified. Based on studies of the impact of emergency situations on a person, the main manifestations of emotions during emergency situations were also identified. For a more detailed review were used the work of I. M. Yevchenko "Emotional state of Ukrainians during the Russian-Ukrainian war" (polls about human emotional states), Predko V. V., Somova O.O. "The influence of war on changes in the level of stress and strategies for preserving vitality of Ukrainians" and N. M. Savelyuk "Experiencing stress in war conditions: the experience of Ukrainian students". An analysis of specific data from their research was complete. Recommended: during general wartime distract yourself with creativity, helping others, reading books, doing your favorite thing, watching TV series, social interaction; during an emergency situation, gradually reduce the emotional impact on the body by calming motor skills, forming a step-by-step action plan, creating a social connection, moving to a safe place and following the established safety rules in emergency situations.

Key words: theory of emotions, war, feelings, emergency situation, problems of emotions, stress, statistics of emotions during the war, behaviour during the war, emotion concepts, regulation of emotions.

Вступ. Емоції вже багато десятиліть є невіршеним питанням у дослідників, а з початком російсько-української війни багато питань починають по-новому досліджуватись з різних боків та з новою актуальністю. Воєнні дії та надзвичайні ситуації завжди занурюють нас у простір, який не є основою та нормою для існування сучасної людини, а саме тому нам доводиться зводити до іншого існування – у випадку війни, і до найвищого ступеня неординарної для себе поведінки – у випадку надзвичайних ситуацій. Окрім того, самі воєнні дії зазвичай стають причиною для створення ряду інших надзвичайних ситуацій, навіть незважаючи на те, що війна для сучасної людини сама по собі є виділенням з норми. Дослідження емоцій є величезною сферою питань без відповідей, а велика кількість найактуальніших питань філософії, соціології та психології стосовно емоцій ігнорується українськими дослідниками, але не через те, що вони їм не цікаві, а через те, що вони ще не стали настільки актуальними для нашого кола досліджень. Але саме зараз воєнні обставини в Україні спонукають до дослідження філософських проблем, соціальних взаємовідносин, психологічних та емоційних станів загалом, які не було можливості або причин освітлювати раніше. Саме емоційні стани лежать, у багатьох сенсах, у основі будь-яких пізнавальних процесів, як кажуть сучасні теоретики емоцій. Під час ненормальних і надзвичайних ситуацій, якими в нашому випадку і є війна, навіть незмінні процеси починають піддаватись трансформації. Під час війни можуть бути зруйновані різного роду вогнебезпечні об'єкти, хімічні заводи, атомні станції, дамби (як вже відбулося на території України) та інше, не говорячи вже про руйнування житлових будівель, цілих міст та громадських інфраструктур. Населення України, знаходячись під обстрілами та сфері небезпеки кожного дня, стовідсотково підпадає під майже будь-яке описання надзвичайних ситуацій, а отже, для нас дослідження в таких сферах буде актуальним через історико-політичні особливості нашого часу, частиною яких ми є, часткову світову необізнаність з деяких питань стосовно людини в контексті війни й надзвичайних ситуацій та актуальні дослідження емоцій, які не мають загальної концепції, класифікації, що вичерпно описали б, що таке емоції, визначили їхню природу та охарактеризували б процеси функціонування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження емоцій та їх значення починається ще з античності й надалі розвивається весь час прогресу людини, але сучасна теорія емоцій враховує їх внесок лише опосередковано. Існує велика кількість дослідників двадцятого століття, серед них такі вчені: С. Рубінштейн, Г. Костюк, А. Петровський, П. Анохін, Л.С. Виготський. Але теоретична й практична база набагато більше, загалом вона будується сучасною західною традицією: К.Е. Ізард, Н.К. Дензін, С. Епштейн, Дж. Хіллман, К.Р. Шерер, К.Т. Стронгмен, В. Макдугал, М. Кабанак та інші. Всі вищенаведені дослідники є базисом основної сучасної теорії емоцій, українські ж дослідники,

що заявлені в даній роботі, становлять базис дослідження емоцій саме в надзвичайних ситуаціях під час війни. У своїй роботі ми будемо спиратись на публікації Євченко І. М., кандидата психологічних наук, працівника Київського національного торговельно-економічного університету, Предко В. В., Сомової О.О. – працівників Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Олійника Ю. О. – доцента кафедри гігієни та екології, Романіва А. С., Параняка Н. М. – доцентів кафедри цивільної безпеки, Германа Л. В. та Савелюка Н. М. Іншу основну інформацію надають психологічні та філософські словники й енциклопедії, зазначенні в списку джерел.

Мета: розглянути особливості функціонування психоемоційних процесів задля подальшого врегулювання поведінки людини в надзвичайних ситуаціях та воєнних обставинах.

Завдання: 1. Висвітлити проблематику емоцій. 2. Встановити конкретну роль емоцій людини під час війни й надзвичайних ситуацій. 3. Надати рекомендації щодо правильної поведінки при воєнній небезпеці та надзвичайних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. Емоційні процеси впливають на людину набагато більше, ніж здається, вони причетні до формування особистості, характеру, впливають на процеси свідомості та пізнання, виявляється, що майже вся діяльність людини пов'язана з емоціями. Вони можуть виступати як певний фундамент, мотивація, причина діяльності, так і як результат та похідна. Звісно, особливості сприйняття небезпечних ситуацій, які створює війна, містять особливу емоційну складову, але яку саме?

Згідно з елементарним фізіологічним дослідженням, емоції врегульовуються та формуються в лімбічній системі, у якій наразі навіть не окреслені чіткі кордони. Лімбічна система є сукупністю частин та структур мозку, що виконують багато функцій, серед яких і є формування емоцій, але навіть інші існуючі функції, згідно з теоретиками емоцій, все одно мають відношення до емоційних процесів. Емоції провокують особливу реакцію вегетативної нервової системи, що викликає велику кількість фізіологічних змін. Процеси, що виникають під час емоційного збудження, можуть змінювати міміку, швидкість реакції, рухів, поведінку загалом, тип та спосіб реакції, навіть спосіб мислення, адже когнітивні процеси тепер залучені до емоційних, але, може, їх взагалі не слід розрізняти?

Існує багато визначень емоцій, що не дозволяють цілісно їх розглянути, саме тому й не існує вичерпного терміну, оскільки поєднання фізіологічних, когнітивних, філософських та інших визначень та концепцій потребує, по-перше, одночасного вирішення всіх проблем, що створить вичерпний теоретичний базис, а на сьогодні це неможливо, а по-друге, новаторського оновлення інформації щодо фізіологічних та нейрокогнітивних положень сучасних досліджень. Слід зазначити, що будь-які дослідження зазвичай відрізняють поняття «емоція» від почуттів, афектів та настроїв.

Емоції відрізняються за класифікацією відносно до джерела, але за весь час дослідження сформувались: оціночна традиція, мотиваційна та когнітивна [8; 9]. Також було сформульовані біхевіористичні концепції, фізіологічні, філософські, феноменологічні, соціальні, когнітивні тощо, кожна з яких по-різному уявляє собі природу емоцій. Для біхевіористів емоції – це поведінка; феноменологічні – це феномен співвідношення якісної зміни світу навколо з реакцією внутрішнього сприйняття людини; фізіологічні ж розглядають емоцію як усвідомлення організмом внутрішніх змін; когнітивні – розглядають емоції як результат діяльності мозку тощо [8; 9].

Сучасна впливова та шанована в багатьох країнах “Internet Encyclopedia of Philosophy” дає, наприклад, таке визначення емоціям: “Emotion is one type of affect, other types being mood, temperament and sensation (for example, pain)” [8]. Емоції можна уявляти як стани та як процеси. В «Психологічному словнику» за редакцією В.І. Войтка: «Емоції – це психічні стани і процеси людини і тварини, у яких реалізуються їх ситуативні переживання. Емоції виступають також і як властивості людини, оскільки в них виявляється

позитивне або негативне становлення індивіда до певних об’єктів, сфер діяльності, до інших людей, до самого себе» [5, с. 52]. А згідно з «Енциклопедією Гейла», емоції визначаються так: “A reaction, both psychological and physical, subjectively experienced as strong feelings, many of which prepare the body for immediate action.” [10, с. 218]. Ще один погляд, який можна знайти в «Українському психологічному словнику», має в одному визначенні одразу філософську, психологічну та когнітивну концепцію. Там емоції уявляються одразу як психічні стани, у яких саме й реалізується переживання, вони й виражають оціночне ставлення до умов та обставин [7, с. 96]. Тепер, коли основна пропедевтика до нарисів проблематики теорії емоцій була проведена, і, як ми бачимо, складно надати чітке визначення емоціям, ми можемо поглиблюватись до особливостей емоційних проявів під час надзвичайних ситуацій та воєнного часу.

Коли людина оцінює можливу для себе небезпеку, то підвищується тиск, серце б’ється частіше, у кров потрапляє адреналін, іноді норарденалін, позитивні емоції втрачають домінацію над іншими, можуть почати трясись руки, тобто виникатимуть

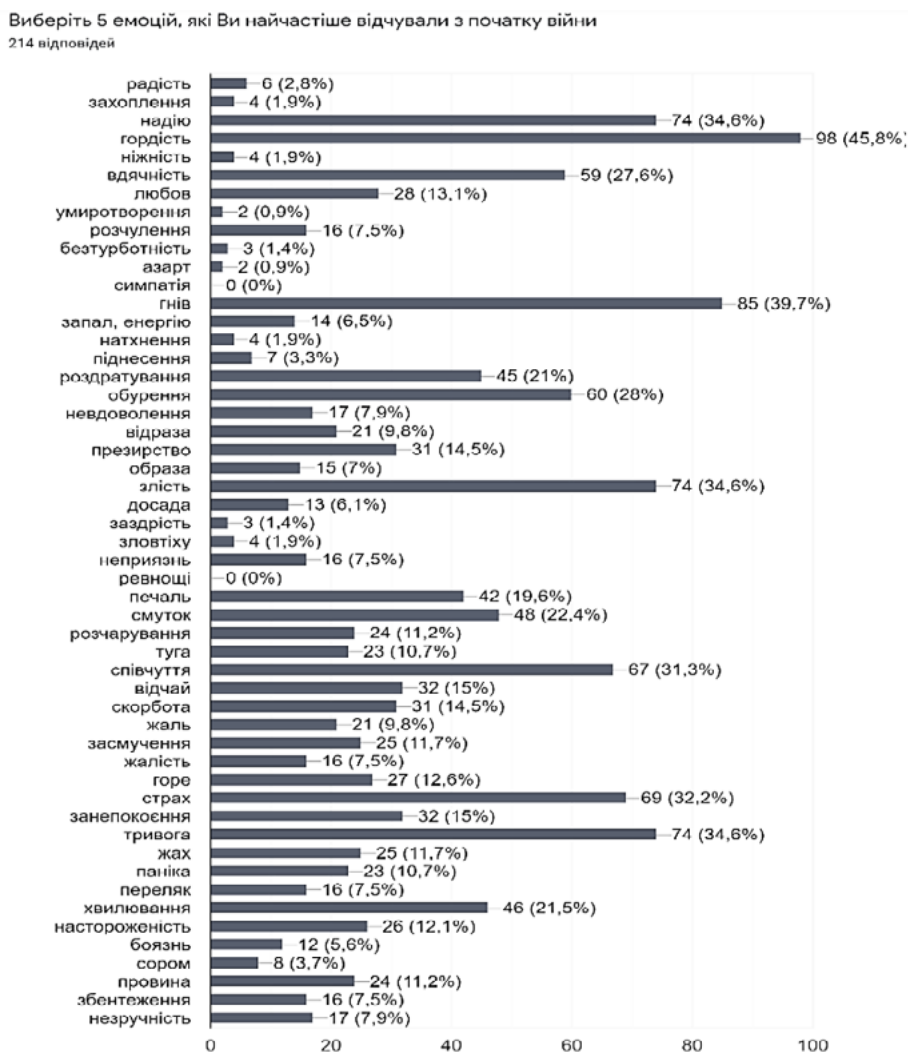


Рис. 1. Емоції, які переважали в опитуваних від початку російсько-української війни [2, с. 47]

будь-які прояви сильного стресу. Під час гострих стресових ситуацій можна відзначити наступні реакції [1, с. 140]: психічний ступор, який характеризується загальмованістю моторики або їх відсутністю, такі стани не змінюються навіть під час смертельної небезпеки, виникає параліч, тотальна неспроможність реагувати; психомоторне збудження – протилежний стан до попереднього, може характеризуватись наявністю надмірних хаотичних рухів та поведінки; порушення відчуття часу та простору; часткову втрату чутливості; шок; істеричні психози.

Під час надзвичайних ситуацій можна виділити такі емоції: страх і тривога, паніка, роздратування і гнів, сум, жаль або горе, полегшення, вдячність і надію. Сучасна теорія емоцій допомагає нам зрозуміти складну взаємодію емоцій, індивідуальних та групових реакцій, культурних впливів та довгострокових психологічних наслідків у контексті війни. Вивчаючи ці аспекти, ми можемо розробляти кращі стратегії для надання підтримки психічного здоров'я та кризового врегулювання емоцій.

Євченко І. М., кандидат психологічних наук, у своїй статті «Емоційний стан українців під час російсько-української війни» проводить дослідження емоцій людини, де ми й можемо більш ретельно прослідити підтвердження вищенаведеної класифікації (рис. 1) [2, с. 47].

Превалюють переважно саме негативні емоції, позитивним віддається лише невеликий відсоток. Можна побачити, що респонденти відчувають гор-

дість та гнів більше, ніж інші емоції, наступними статистика виокремлює надію, злість та тривогу.

Війна та викликаний стрес для людини загалом мають серйозні наслідки: «1. Травмувальні – в результаті переживання екстремальних ситуацій, що супроводжують бойові дії. 2. Соціально-стресові – фонові переживання особистості призводять до накопичення напруження, тривожних станів, не дозволяють людині розслабитися, виснажують, провокують психічні розлади. 3. Внутрішні конфліктні процеси, які актуалізуються під впливом війни та утворюють «внутрішню складність» життєвого світу особистості» [3, с. 175]. Негативно змінюються фізіологічні, психологічні стани людини, pojawiaються проблеми з апетитом, травною системою, увагою та пам'яттю, сном, можуть викликати психологічні розлади тощо [4, с. 95].

Фізіологічні симптоми відбуваються в респондентів частіше, ніж все інше. Ми можемо спостерігати проблеми зі сном, швидку втомлюваність, проблеми з апетитом та інше (рис. 2). А ось, на думку Савелюка Н.М., ті ж органічні процеси організму стали найменш вираженими [6, с. 149].

Задля гальмування прямого впливу емоцій на стани людини **рекомендовано**: відволікатись, створюючи комфортну обстановку для власного існування, читати книжки, займатись улюбленою справою, соціально взаємодіяти, допоможе перегляд серіалів, навчання, фізична праця, творчість тощо [4, с. 97]. Реакція, наприклад, на страх, що зазвичай

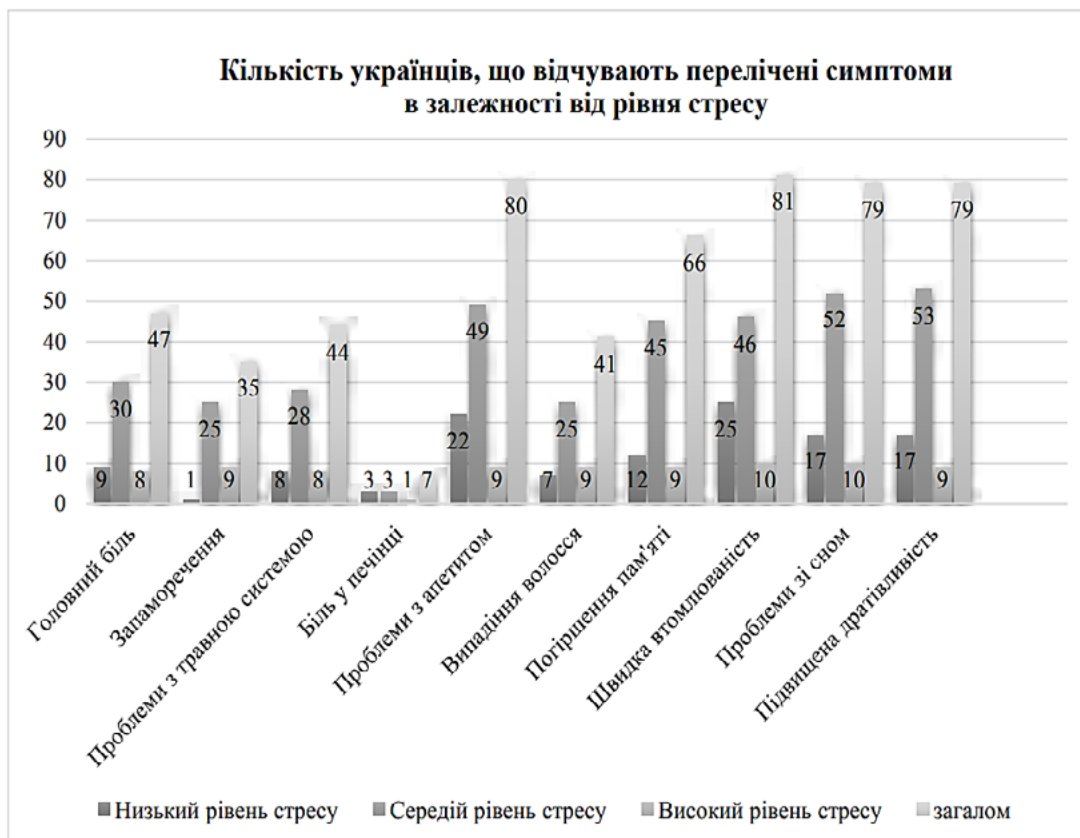


Рис. 2. Відсоток українців, що відчувають перелічені симптоми залежно від рівня стресу [4, с. 95]

викликає війна та надзвичайні ситуації, буде така: у крові людини зростає рівень глюкози, виділяється гормон страху та стресу – кортизол, який формується корою наднирників, знижується більшовий поріг, дихання стає частішим, збільшується частота серцевих скорочень, посилюється кровопостачання до м'язових структур, підвищується швидкість реакції, розширюються зіниці, зір стає «тунельним», тобто людина бачить лише те, що прямо перед нею, та зосереджується тільки на небезпеці. Саме емоції в обставинах такого роду можуть зіграти як позитивну, так і негативну роль.

Необхідність рекомендацій щодо емоційної проблематики в контексті війни є важливою складовою роботи психологів у такий час [1, с. 48]. Саме тому **рекомендації щодо поведінки під час надзвичайних ситуацій у воєнний час** будуть наступними: з самого початку не допускайте хаотичного мислення, зосередьтесь на вашому майбутньому покроковому порядку дій, якщо такого плану немає – зосередьтесь на тому, щоб його сформулювати (нервозність підвищує тиск та швидкість серцебиття – цього допускати небажано, особливо в разі кровотечі); ретельно дотримуйтесь встановлених правил надзвичайних ситуацій, якщо такі існують; вгамуйте фізіологічні та моторні прояви, краще робити все спокійно та зосереджуватись на власному глибокому диханні; питайте в себе ординарні питання на кшталт «який сьогодні день?», що повернуть розумову діяльність до спокою, нададуть їй ціль; перейдіть до найближчого безпечного місця, залежно від надзвичайної ситуації, з якою довелось стикнутись; якщо поряд є незнайомі люди, яким необхідна допомога – надайте їй, це створить соціальний зв'язок, який виконуватиме заспокійливу функцію, надавайте допомогу без створення сильного емоційного зв'язку з постраждалими, питайте лише про важливе, комунікація полегшує та заспокоює, спробуйте запитати ім'я людини, встановити рівень свідомості питаннями «який сьогодні день тижня?», «як вас звати?» тощо, та надати психологічну допомогу в разі необхідності. Надзвичайні ситуації, викликані війною, завжди занурюють людину в ряд станів та стресів, обумовлених емоціями, що демонструє силу концептуального зв'язку емоцій і надзвичайних ситуацій. Саме війна та надзвичайні ситуації викликають гострі емоційні переживання, що здаються несумісними ситуаціями з життям, але за умов виконання рекомендацій та подолання стресу – емоційні стани можуть прийти до певної контрольованої норми. Слід завжди пам'ятати, що **будь-який прояв емоцій є нормальною реакцією на ненормальні обставини**.

Висновки. Було розглянуто психоемоційні особливості функціонування емоційних процесів задля подальшого врегулювання поведінки людини в надзвичайних ситуаціях та воєнних обставинах.

Для того щоб досягнути мети та мати спробу правильно регулювати поведінку людини під час надзвичайних ситуацій та воєнних обставин, були виконані зазначені завдання:

1. Ми висвітлили термінологічне розрізнення визначень емоцій, різний погляд традицій розгляду – мотиваційної, оціночної та когнітивної, та розходження між концепціями – феноменологічною, фізіологічною, когнітивною, біхевіористичною. Кожна з концепцій та традицій по-різному бачить природу виникнення емоцій, розглядає емоції як об'єкт дослідження.

2. Емоції займають неймовірно важливу роль під час надзвичайних ситуацій та воєнних дій, вони можуть стати як позитивним ефектом у критичній ситуації, так і негативним, адже вони необхідним чином виникають у вигляді реакції під час загрози для життя, що спричинена воєнними обставинами або надзвичайними ситуаціями. Через емоційні переживання людина може потрапити під вплив депресивних станів, гострих стресів, надмірного збудження нервової системи, мати проблеми зі сном та апетитом, втрачати ясність пам'яті, мати підвищену дратівливість та відчуття гніву – це неминучі та нормальні реакції на воєнні дії, але з ними може впоратись лише виконуючи надані рекомендації щодо врегулювання емоційних станів людини.

3. Правильну поведінку під час надзвичайних ситуацій та воєнних обставин важко визначити, але слід спиратись на можливість заспокоєння емоційних процесів через врегулювання моторних, фізіологічних, когнітивних та загалом психологічних реакцій, саме такі дії допоможуть тримати організм під певним контролем: зосередитись на правильному та покроковому порядку дій, слідкувати за власним глибоким диханням (кисень допомагає тримати стан у тонусі), діяти повільно та спокійно (у випадку, якщо немає загрози для життя), надавати допомогу постраждалим без створення емоційного зв'язку. Регуляцію гострих емоційних реакцій під час воєнного часу в загальному сенсі слід робити за рахунок певних заспокійливих дій, які допоможуть заспокоїтись: читання книжок, постійна соціальна взаємодія, допомога один одному, перегляд серіалів, навчання, фізична праця та особливо творчість.

Контроль емоцій під час надзвичайної ситуації має велике значення для прийняття раціональних рішень, забезпечення особистої безпеки та сприяння ефективним заходам реагування. Важливо визнати, що емоції під час надзвичайних ситуацій дуже індивідуальні. Емоції є важливою, невиключною складовою життя людини, але якщо справа доходить до надзвичайних ситуацій та воєнних дій, то ми стикаємось з протиріччям – необхідно залишити емоції та розмірковувати незалежно, що і є одною з основних невирішених філософських та психологічних проблем серед дослідження емоцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Герман Л. В. Основні стресові реакції людини в умовах війни. *Збірник тез всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму*, 2022. № 139. С. 139–141.
2. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми*. 2022. С. 45–49.
3. Олійник Ю. О., Романів А. С., Параняк Н. М. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Габітус*. 2022. № 37. С. 174–179.
4. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 72, Т. 33. С. 89–98.
5. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 214 с.
6. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 141–152.
7. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с.
8. Emotion. Internet Encyclopedia of Philosophy. URL: <https://iep.utm.edu/theories-of-emotion/> (дата звернення: 08.09.2023)
9. Emotion. Stanford Encyclopedia of Philosophy. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/emotion/#EarlFeelTradEmotFeel> (дата звернення: 27.08.2023).
10. Gale Encyclopedia of Psychology /by redaction Bonnie B. Strickland. Gale, 2000. 720 с.