

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

PECULIARITIES OF EMOTIONAL STATES OF HIGHER EDUCATION ACCESSORIES DURING THE WAR IN UKRAINE

У статті представлено результати порівняльного аналізу особливостей емоційних станів здобувачів вищої освіти під час війни в Україні та в довоєнний період. В період ранньої дорослості людина є максимально здатною до продуктивної праці, навчання, творчості, формування евристичного мислення, але залежить від власних емоційних станів. Одним з важливих проявів психологічного благополуччя є емоційна стійкість особистості. Війна, як екстремальна, надзвичайна ситуація негативно впливає на емоційний та психічний стани молодшої людини, яка ще не має остаточно сформованих саморегуляційних механізмів. Негативні емоції, які тривалий час ігноруються або залишаються невідреагованими, можуть призвести до несприятливих наслідків для фізичного та психологічного здоров'я людини.

Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що у здобувачів вищої освіти під час війни більш актуальними стали пізнавальні емоції, що пов'язані з відповідними потребами; до війни переважали біологічні та соціальні переживання. Домінуючими емоціями стали гнів та страх, як реакція на події, що відбуваються в країні. В цілому емоції стали більш лабільними, спостерігається швидка зміна однієї емоції на іншу. Респонденти також відзначили, що емоційні стани почали негативно впливати на діяльність та спілкування. У досліджуваних здобувачів освіти підвищилися рівні тривожності, фрустрації; виникли депресивні симптоми. Напрямою подальшої роботи повинна стати організація психопрофілактичних та психокорекційних заходів для молоді з метою попередження формування у неї важкої пост-травматичної симптоматики.

Ключові слова: емоційний стан, здобувач вищої освіти, війна, надзвичайна ситуація, стрес.

The article presents the results of a comparative analysis of the features of emotional states of higher education students during the war in Ukraine and in the prewar period. In early adulthood, a person is most capable of productive work, learning, creativity, the formation of heuristic thinking, but depends on their own emotional states. One of the important manifestations of psychological well-being is the emotional stability of the individual. War, as an extreme, emergency situation negatively affects the emotional and mental state of a young person who has not yet fully formed self-regulatory mechanisms. Negative emotions that are ignored for a long time or remain unresponsive can lead to adverse effects on a person's physical and psychological health. Analysis of the results of the study showed that higher education students during the war became more relevant cognitive emotions related to the relevant needs; before the war, biological and social experiences prevailed. The dominant emotions were anger and fear, as a reaction to events in the country. In general, emotions have become more labile, there is a rapid change from one emotion to another. Respondents also noted that emotional states began to negatively affect activities and communication. Levels of anxiety and frustration increased in the studied students; there were depressive symptoms. The direction of further work should be the organization of psychoprophylactic and psychocorrective measures for young people in order to prevent the formation of severe post-traumatic symptoms.

Key words: emotional state, higher education seeker, war, emergency, stress.

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.8>

Ситнік С.В.

д.психол.н.,
доцент кафедри теорії та методики
практичної психології,
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Мірошниченко О.М.

к.психол.н., доцент,
начальник кафедри психології
Академія Державної пенітенціарної
служби

Свіденська Г.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»

Постановка проблеми. Однією з актуальних проблем сучасних психологічних досліджень є питання регулювання емоційних станів особистості в складних умовах життєдіяльності. Ситуація повномасштабної війни є надзвичайною та новою для мешканців України. Першою під «удар» важкої екстремальної ситуації потрапляє саме емоційна сфера людини. Однією з найбільш вразливих категорій населення є молодь, оскільки її психологічна та емоційна стійкість не сформовані остаточно.

Актуальність дослідження полягає у необхідності отримання відомостей про динаміку емоційних станів здобувачів вищої освіти, які проживають в Україні у конкретний історичний період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Будь-яка важка життєва ситуація, незалежно від форми, яку вона має, супроводжується емоціями. На думку В. В. Багрій, основними джерелами емоційних переживань є: фізіоло-

гічні потреби; спілкування з іншими людьми; пізнання оточуючого світу; самопізнання; події минулого; очікування від майбутнього [1].

Проблеми емоційних станів, в тому числі й здобувачів вищої освіти, розглядали такі вітчизняні науковці, як: В. В. Багрій, С. М. Бужинська, А. Ю. Гільман, О. В. Грицук, Г. П. Дзвоник, О. Б. Гумнова, М. А. Кузнецов, О. М. Турчак, Х. Ю. Шишкіна, М. М. Шпак; та зарубіжні вчені: N. Extremera, L. Rey, J. Karim та інші.

Негативний вплив надзвичайної ситуації полягає не тільки в наявності безпосередньої загрози життю та здоров'ю особистості, але й в очікуванні небезпеки. Індивідуальна реакція людини на загрозу залежить, як від особливостей самої ситуації, так і від психологічних характеристик особистості [8].

Особам юнацького віку, до яких зазвичай належать здобувачі вищої освіти денної форми навчання, притаманні диференційовані емоційні реакції та способи вираження емоційних

станів, а також зростання рівня самоконтролю та саморегуляції. Настрої стають більш стійкими й усвідомленими. Переживання певних емоцій та почуттів впливають на формування особистості здобувача вищої освіти, перебуваючи до його світогляду, ставлення до дійсності, збуджують до активності або навпаки гальмують її [3; 4; 5; 7]. Значущість переживань для розвитку людини обумовлює важливість психопрофілактики суттєвого спотворення емоційної сфери молодшої людини внаслідок війни.

Мета статті – дослідити особливості впливу військових дій в Україні на емоційні стани здобувачів вищої освіти, які залишилися в країні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завданням дослідження було дослідити та проаналізувати зрушення, які відбулися в емоційній сфері здобувачів вищої освіти під впливом військової агресії у бік нашої держави. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти 2-4 курсів, віком від 18 до 20 років, кількістю 57 осіб. Всі досліджувані перебувають в Україні. Дослідження проводилося у два етапи: перший вимір відбувся у вересні 2021 року, другий – у квітні 2022 року. На обох етапах дослідження опитування респондентів проводилося он-лайн. Відповідно меті та завданням використовувалися такі психодіагностичні методики: «Переживання, які переважають» Б. І. Додонова, «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л. А. Рабинович, «Характеристика емоційності» Є. П. Ільїна, «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, «Шкала депресії» А. Т. Бека. Для статистичної обробки використовувався t-критерій Стьюдента. Отримані результати представлено в таблицях 1–5.

Отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних у 1-му та 2-му вимірах за шкалами: «Біологічні переживання» ($p \leq 0,05$

за t-критерієм Стьюдента) та «Соціальні переживання» ($p \leq 0,01$). Ці результати свідчать, що у досліджуваних змінилися пріоритетні переживання, а саме: до війни біологічні та соціальні переживання були більш значущими, ніж після її початку.

В надзвичайних умовах, які пов'язані із загрозою життю та цілісності, почали переважати пізнавальні потреби, задоволення яких викликає відповідні емоційні переживання. Пізнавальні потреби пов'язані з бажанням отримувати нову інформацію та впорядковувати її таким чином, щоб картина світу була гармонійною, без протиріч. Задоволення саме цієї потреби у респондентів викликають найбільш інтенсивні емоційні переживання.

Отримано значущі відмінності показників досліджуваних за шкалами «Гнів» ($p \leq 0,05$) та «Страх» ($p \leq 0,05$) у 1-му та 2-му вимірах. Інтенсивність цих переживань значно підвищилася. Гнів розуміється як реакція на порушення звичного ходу життя; виникнення подій, які не повинні були статися; або на емоційний біль, який пов'язаний з блокуванням значущих потреб та цілей. Страх це реакція нервової системи на стресовий стимул, який є загрозою для біологічного або соціального існування людини, він допомагає уникнути небезпеки. Тривале переживання страху призводить до хронізації стресу, тривоги, виникненню фобій, загальної невротизації особистості. На наш погляд під час війни домінування саме цих емоцій у здобувачів вищої освіти є природним, але потрібно звернути увагу на їх руйнівні наслідки при тривалому переживанні.

Отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалами: «Тривалість емоцій» ($p \leq 0,05$) та «Негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування» ($p \leq 0,05$). Тобто у здобувачів вищої освіти

Таблиця 1

Показники переживань, яким віддається перевага здобувачами вищої освіти, на різних етапах дослідження (у балах)

Переживання	1 вимір (вересень 2021 р.)	2 вимір (квітень 2022 р.)	t	p-рівень
Біологічні	7,9±2,8	11,2±3,9	2,31	≤ 0,05
Соціальні	9,4±3,3	13,7±4,8	3,01	≤ 0,01
Пізнавальні	11,6±4,1	8,8±3,1	1,96	> 0,05

Таблиця 2

Показники емоцій здобувачів вищої освіти на різних етапах дослідження (у балах)

Емоції	1 вимір (вересень 2021 р.)	2 вимір (квітень 2022 р.)	t	p-рівень
Радість	44,6±15,1	33,0±11,2	1,74	> 0,05
Гнів	23,5±8,0	37,7±12,8	2,13	≤ 0,05
Страх	18,9±6,5	34,2±11,6	2,29	≤ 0,05
Печаль	15,3±5,3	25,7±8,9	1,56	> 0,05

з початком війни зросла емоційна лабільність, що дає їм можливість швидше реагувати на зміну ситуації, обставин, вільно виходити з одних емоційних станів та входити в інші. Зниження емоційної ригідності, на наш погляд, має як позитивні, так і негативні наслідки, тому що не тільки емоції радості, щастя, натхнення і т. д. захоплюють швидше, а й страху, тривоги, смутку тощо. Для запобігання шкідливих наслідків для емоційної сфери особистості бажано одночасно із збільшенням лабільності підвищувати й рівень саморегуляції, формувати емоційну стійкість.

Будь-які переживання є сигналами, які стимулюють або стримують діяльність людини. Тривалий стрес, який спричиняють військові дії для населення, гальмує продуктивну роботу та взаємодію з іншими людьми. Більше уваги акцентується на внутрішніх станах, подіях особистого життя, власних переживаннях тощо.

Виявлено наявність значущих відмінностей між показниками досліджуваних за шкалами: «Тривожність» ($p \leq 0,01$), «Фрустрація» ($p \leq 0,01$) та «Ригідність» ($p \leq 0,05$). Тривожність та фрустрація здобувачів вищої освіти під час війни зросли, а ригідність – зменшилася. Тобто надзвичайна ситуація викликала у досліджуваних стан емоційного дискомфорту, страху, занепокоєння щодо ситуації, наслідком чого стає зниження адаптаційного потенціалу, ефективності діяльності, прагнення уникати контактів з іншими людьми. Людина відчуває неконтрольовану тривогу разом з іншими негативними емоціями, коли намагається пристосуватися до стресової ситуації. Але слід зазначити, що підвищення тривоги у надзвичайній ситуації є генетично обумовленим, бо продукує обачливість, тобто сприяє здатності до вижи-

вання. Питання лише в тому, які стратегії подолання буде обирати людина, щоб реагувати адекватно до ситуації.

Фрустрація це емоційний стан людини, що виникає як реакція на ситуацію стресу, після невдачі, незадоволення будь-якої потреби тощо. Може сприяти проявам різних форм неконструктивної поведінки, до яких належать агресія, регресія, фіксація, відмова, негативізм, репресія тощо [11]. Позитивні наслідки фрустрації пов'язані з активізацією психологічних ресурсів, що сприяє особистісному зростанню. Людина може знайти новий погляд на ситуацію в цілому, переоцінити ситуацію, свої попередні дії і знайти нові засоби досягнення мети, або може усвідомити альтернативну мету, що цілком задовольняє потребу.

Зменшення ригідності емоційних процесів свідчить про більш швидку зміну настроїв, їх нестійкість, зниження самоконтролю та здатності об'єктивно оцінювати ситуацію. Що, в свою чергу, сприяє руйнації продуктивної діяльності та взаємодії.

Отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалою «Депресія» у різних вимірах ($p \leq 0,05$). У респондентів спостерігається зростання депресивної симптоматики. Зазвичай збільшення проявів депресії відбувається після гострих стресів, конфліктів, перенавантажень, життєвих утруднень, травмуючи подій тощо. Найбільш типовими симптомами є: зниження фонового настрою, тривога, погіршення сну, апатія, знесилення, панічні атаки, страхи, розвиток адиктивної поведінки, погіршення якості життя тощо.

В нормальних умовах існування період юності, в якому перебувають респонденти, характеризується підвищеною емоційністю,

Таблиця 3

Показники емоційності здобувачів вищої освіти на різних етапах дослідження (у балах)

Характеристики емоційності	1 вимір (вересень 2021 р.)	2 вимір (березень 2022 р.)	t	p-рівень
Емоційна збудливість	4,7±1,8	5,9±1,8	1,26	> 0,05
Інтенсивність емоцій	4,4±1,7	5,3±2,0	0,95	> 0,05
Тривалість емоцій	5,6±2,1	3,5±1,3	2,21	≤ 0,05
Негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування	3,0±1,2	5,1±1,3	2,21	≤ 0,05

Таблиця 4

Показники самооцінки психічних станів здобувачів вищої освіти на різних етапах дослідження (у балах)

Стани	1 вимір (вересень 2021р.)	2 вимір (березень 2022р.)	t	p-рівень
Тривожність	7,5±2,7	10,9±3,8	3,17	≤ 0,01
Фрустрація	8,3±2,2	11,5±4,0	3,26	≤ 0,01
Агресивність	9,8±3,5	10,8±3,5	1,05	> 0,05
Ригідність	9,9± 3,5	7,6±2,8	2,32	≤ 0,05

Таблиця 5

Показники депресії здобувачів вищої освіти на різних етапах дослідження (у балах)

Шкала	1 вимір (вересень 2021 р.)	2 вимір (березень 2022 р.)	t	p-рівень
Депресія	9,3±3,4	11,7±4,2	2,10	≤ 0,05

оптимізмом, життєрадісністю. Труднощі, які виникають на життєвому шляху особистості, здаються такими, що легко подолати. Поганий настрій, зазвичай, короткочасний та швидкоплинний.

В екстремальних умовах, стресових та надзвичайних ситуаціях відбувається велике навантаження на механізми адаптації, емоційно-вольову сферу особистості молодшої людини. Вплив стресорів опосередкований сукупністю мотиваційних, ціннісних особливостей людини, її ставленням до ситуації, досвідом подолання труднощів тощо.

Для покращення емоційного стану здобувачам вищої освіти потрібно навчитися розпізнавати та усвідомлювати власні негативні автоматичні думки; аналізувати взаємозв'язки між думками, емоціями та поведінкою; звертати увагу на факти, що підтверджують або спростовують власні уявлення про ситуацію; трансформувати травматичний досвід в особистісне зростання. Емоції, почуття молодшої людини збагачують її внутрішній світ, роблять сприйняття більш яскравим і змістовним; спонукають до активності, переборення труднощів, розвитку особистості.

Висновки. Таким чином, дослідження особливостей емоційних станів здобувачів вищої освіти під час війни у порівнянні з довоєнним часом показало, що у респондентів відбулися суттєві зрушення переживань, які переважають – більш актуальними стали пізнавальні емоції, що пов'язані з відповідними потребами; змінилися домінуючі емоції, які в цілому стали більш лабільними; спостерігається наявність негативних впливів актуальних емоційних станів на діяльність та спілкування; збільшилися рівні тривожності, фрустрації та депресивних симптомів. Результати переконливо доводять необхідність організації психопрофілактичних та психокорекційних заходів для здобувачів вищої освіти з метою попередження формування важкої посттравматичної симптоматики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баррій В. В. Вплив стресу на емоційні переживання студентської молоді. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 2. С. 13–21.

2. Блинова О. Є., Каленчук В. О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів

вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 5. С. 154–160.3. Бужинська С. М., Кондрацька Л. В. Вплив позитивного мислення на збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 7. С. 46–49.

4. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2017. Вип. 1 (17). С. 51–56.

5. Грицук О. В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2. С. 288–299.6. Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 24–29.

7. Ігумнова О. Б. Напрями психокорекції негативних психічних станів студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 2014. Вип. 30. С. 64–68.

8. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–18.

9. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності: монографія. Харків: ХНПУ, 2015. 338 с.

10. Турчак О. М. Ситуації емоційної напруги у навчальній діяльності студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету*. Психологія. Харків: ХНТУ, 2014. Вип. 47. С. 180–189.

11. Шишкіна Х. Ю. Психологічні основи здоров'я крізь призму соціальної зрілості студентів. *Науковий вісник. Педагогіка та психологія*. Чернівці: Чернівецький нац. у-т. Вип. 687. 2014. С. 198–205.

12. Шпак М. М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. *Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors: collective monograph*. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342–359.

13. Extremera N., Rey L. Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 102. P. 98–101.

14. Karim J. Emotional Intelligence and Psychological Distress: Testing the Mediator Role of Affectivity. *Europe's Journal of Psychology*. 2009. Vol. 4. P. 20–39.