

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ЛЮДИНИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

FEATURES OF THE INFLUENCE ON THE EMOTIONAL SPHERE OF A PERSON IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING

У статті розглядаються особливості психологічного впливу на емоційну сферу людини в умовах повномасштабного вторгнення ворога на територію України. Основна увага приділяється емоційній сфері під час воєнного стану та особливостям впливу на емоційну сферу у психологічному консультуванні. Предметом дослідження є вплив на емоційну сферу людини. Основне завдання дослідження – розглянути поняття впливу, виявити особливості впливу на емоційну сферу людини у психологічному консультуванні. Було вибрано такі методи дослідження: теоретичні (проведення аналізу наукових джерел), емпіричні (психодіагностика, констатуючий, розвиваючий), методи математистики. У статті використано такі методики: «Діагностика ведучої перцептивної модальності» (С. Єфреміцева), «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса та Р. Раже), «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессмана та Д. Рікса), «Кольоровий тест» (М. Люшера). В емпіричному дослідженні взяли участь п'ятдесят осіб різної статі віком від 18 до 55 років. Ми зробили таку вибірку тому, що на емоційний стан впливають вікові кризи, суспільна думка. Тому нам було важливо оцінити емоційний стан людей різних вікових категорій під впливом воєнного стану. Ми зробили припущення, що вплив на емоційну сферу людини має проводитися з урахуванням провідної перцептивної модальності. Але проведене дослідження показало, що провідна перцептивна модальність дуже незначно випереджає інші показники перцептивної системи. Тому на емоційну сферу людини слід впливати, враховуючи цю обставину. На підставі методик було виявлено, що 10% опитуваних мають порогову опірність стресу. Тривожність характеризує емоційний стан 80% опитуваних. 80% опитуваних зазначили, що емоційно втомлені, подавлені. Безпорадними у своїй життєвій ситуації відчують себе 10% респондентів. Ми бачимо, що опитування, проведені за різними методиками, тотожні. Можемо зробити висновок, що необхідно провести роботу щодо психологічного впливу на 80% опитуваних (40 осіб).

Ключові слова: особливості впливу, емоційна сфера, емоційний стан, психологічне консультування.

The article examines the features of psychological influence on the emotional sphere of man during a martial law. Basic attention is spared to the emotional sphere during a martial law and features of influence on an emotional sphere in the psychological advising. The article of research is influence on the emotional sphere of man. By the basic task of research – to consider the concept of influence, deduce the features of influence on the emotional sphere of man in the psychological advising. Such methods of research : of theoretical – realization of analysis of scientific sources were select, empirical psychodiagnostics, establishing, developing, methods of mathematical statistics. In the article such methodologies are used: "Diagnostics of anchorwoman of perceptual modality" (S. Yefremtsev), "Methodology of determination of stress resistance and social adaptation" (Holmes and Rage), "Self-appraisal of the emotional states" (A. Wessman and of D. Ricks), "Coloured test" (Luscher). Fifty persons took part in imperial research, aged 18 to 55 years, different sex. We made such a sample because the emotional state is influenced by age crises, public opinion. Therefore, it was important for us to assess the emotional state of people of different ages under the influence of martial law. We have made the assumption that the influence on the emotional sphere of a person should be carried out taking into account the leading perceptual modality. But the study showed that the leading perceptual modality is not much ahead of other indicators of the perceptual system. Therefore, the emotional sphere of a person should be influenced, given this fact. Based on the methods, it was found that 10% of respondents have a threshold resistance to stress. Anxiety characterizes the emotional state of 80% of respondents. 80% of respondents showed that they are emotionally tired and depressed. 10% feel helpless in their life situation. We see that surveys conducted by different methods are identical. We can conclude that it is necessary to work on the psychological impact on 80% of respondents (40 people). **Key words:** peculiarities of influence, emotional sphere, emotional state, psychological counseling.

УДК 316.362:392.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.20>

Головська І.Г.

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

Бажанова Л.В.

здобувач освітнього ступеня магістра
заочної форми навчання
спеціальності 053 «Психологія»
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені
К.Д. Ушинського»

Тема дослідження полягає у розгляді особливості психологічного впливу на емоційну сферу людини під час воєнного стану. Тема дослідження поширена. Тему впливу на емоційну сферу людини розглядали Андреева Г. М., Галустова О.В., Дегтяренко Т. В., Наугольник Л. Б., Франкл В., Цимбалюк І. М., Чепелева Н.В, Смільсон М.Л., Шиловська О.М., Гуцол С.Ю. Але у воєнний час вона набула ще більшої актуальності, яку не можливо переоцінити. Однак тема не достатньо вивчена. Це робить актуальними

дослідження емоційної сфери та особливості впливу на емоційну сферу людини в психологічному консультуванні. Під час воєнного стану наростає тривожність, емоційна втомленість, пригніченість. Тим важливішим стає вплив на емоційну сферу людини в психологічному консультуванні. Адже стрес негативно відображається на емоційній сфері людини. Наугольник Л. Б. пише, що у 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реак-

ція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу [6]. Далі Наугольник Л. Б. зазначає, що всі визначення поняття «стрес» можна згрупувати у три групи. Згідно першої групи терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються. Згідно другої – стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання. Згідно третьої – стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив [6]. Сельє запровадив терміни для позначення хорошого стресу і поганого стресу, а саме: є стрес і дистрес. Розрізняють три ступені стресу: слабкий, середній і сильний.

В той самий час слід зауважити, що люди проявляють спротив стресовій ситуації і в абсолютній більшості не вважають себе абсолютно безпорадними. Ситуація згуртовує їх до демонстрації якостей, які проявляються у підтримці тих, кому найбільш складно. Завдяки переорієнтуванню з концентрації на власних негараздах на допомогу іншим, зростає волонтерський рух. Люди згуртовуються для спротиву мародерству. В цей час на фоні емоційної тривожності найбільш яскраво проявляються найгірші і найкращі людські якості. Люди на багато менше звертаються за психологічною допомогою, але тим важливіше ефективний вплив на людину у разі звернення. Стресори можуть бути механічні, біологічні, фізичні, психічні. Реакція на стрес залежить від сили та тривалості дії стресора і особливостей реагування. На фізичному рівні люди по різному реагують на стрес. Людина, впевнена у необхідності подолання життєвих перешкод, яка має рішучість у досягненні своєї мети, рішуча в діях, і на фізичному рівні також реагує певним чином: для таких людей характерне пришвидшення пульсу, серцебиття, підвищення артеріального тиску. В них підвищений ризик серцево-судинних хвороб. Летальний кінець можливий від тяжкої вегетативної реакції. Для іншого типу людей характерне зниження серцебиття, уповільнення пульсу. Люди цього типу уповільнюють рухи, не схильні діяти. У разі, коли велика кількість людей підпадає під дію стресора, можуть збільшитися психоемоційні та психогенні розлади. Розглянемо ситуації стресу під час війни. Матвійчук М.В. зазначає, що Національний інститут психічного здоров'я у США виділяє чотири фази [5]. Перша фаза, характеризується проявами героїзму. На цій стадії люди проявляють найкращі риси. Вони часто виявляють турботу за інших, допомагають. Ця фаза під час бойових дій може продовжуватися не тільки в перші дні, а і тривати багато місяців. Для наступної фази характерний прояв волонтерського руху. Це друга фаза, названа «Фазою медового місяця». В цей час люди відчувають контрольованість ситуації. Вона характеризується сподіванням, що все в порядку. Але на зміну приходять фаза

розчарування. В цей період люди виявляють найгірші риси свого характеру. В цей період у людей відсутнє критичне ставлення до своєї поведінки. Четверта фаза – це фаза реконструкції. В цей час приходить усвідомлення, що ті, хто зміг вижити, мають покладатися на себе, вирішувати проблеми. На цій фазі відбувається суспільство на нових засадах. Проводячи консультування слід зважати на те, на якій стадії знаходиться людина, можливість її адаптації до обставин [5]. Людина може бути повністю адаптована у разі, коли вона має велике коло діяльності і продовжує легко пристосовуватися до змін, зберігаючи відносний спокій. При неповній адаптованості найважливішим стає підтримати життя, просто вижити. Таким чином на сьогодні проблема стресостійкості набула важливості, у зв'язку із тим, що у складних обставинах знаходиться не тільки окрема особистість, а і суспільство в цілому. Консультуючи клієнтів психолог найчастіше застосовує: експеримент, спостереження, тестування, бесіду, інтерв'ю, анкетування, аналіз продуктів діяльності. В сучасному світі віддалена робота з клієнтом набуває все більшого значення. В цій ситуації тестування, анкетування, інтерв'ю, бесіда застосовуються все частіше, враховуючи віддаленість у спілкуванні. Починаючи спілкування з клієнтом потрібно завжди з утворення умов, в яких людина почувається в безпеці. З перших секунд психолог впливаючи голосом, мімікою, жестами на клієнта має настроїти його на довірливість у спілкуванні. Головною метою впливу є активізувати прагнення клієнта взяти відповідальність за вибір життєвих рішень на себе. Головська І.Г. зазначає, що мета психологічного консультування – культурно-продуктивна особистість, що володіє відчуттям перспективи, діє усвідомлено, здатна розробляти різні стратегії поведінки і здатна аналізувати ситуацію з різних точок зору [3]. Оскільки психологічний вплив – соціально-психологічна активність одних людей, спрямована на інших людей та їх групи з метою зміни характеристик особистості, прийнятих норм, думок, переживань, настроїв, слід враховувати такі види психологічного впливу, як: інформаційно-психологічний, психогенний, психоаналітичний, нейролінгвістичний, психотронний, психотропний. Андреева Г.М. зауважує, що засоби впливу можуть бути поділені на: переконання, повідомлення, навіювання [1]. Ніколаєнко С.О. і Ніколаєнко С.Н. у статті «Категорія психологічного впливу в психології» зазначають, що по своїй сутності психологічний вплив представляє «проникнення» однієї особистості (або групи осіб) у психіку іншої особистості (або групи осіб) [7]. У дослідженні використано «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» [2]. Для цього

здіяно 50 осіб. Отримано результат, який показує, що 10% мають порогову опірність стресу. Слід відзначити, що загальна опірність стресу досить висока, зважаючи на військовий стан. Оцінюючи емоційний стан за тестом Люшера ми отримуємо дещо іншу картину. Ми можемо більш детально зрозуміти ставлення людини до ситуації, її реальний емоційний стан. Провівши дослідження ми можемо зробити висновок, що чорний, коричневий, сірий кольори отримують частіше негативне ставлення, ніж блакитний, зелений, жовтий, червоний, фіолетовий.

Звернімо увагу на кольори, які викликали найбільший спротив. 80% протестованих ставлять чорний на останню позицію, що означає тривогу, викликану небажанням щось втратити, уникання самої можливості втрати, чогось важливого. Зважаючи на ситуацію в країні, коли багато людей втрачають близьких, роботу, змушені переїжджати, зрозуміло, чому такий відсоток складає не прийняття чорного кольору. Коричневий сприймається, як негативний 44% протестованих. Часто цим людям властива дотепність, щедрість. Але вони можуть відчувати себе чужими на своїй землі або відірваними від коріння. В період війни це може бути характерним для біженців або людей, які відчують загрозу у необхідності переїзду. 22% клієнтів сірий також помічають, як такий, що викликає спротив, що свідчить про активну зацікавленість в тому, що відбувається. Такі люди не відпочиваючи рухаються до своєї мети. Тому можна виділити бажання активно діяти у час позбавлень, негараздів та тривогу, пов'язану з прагненням уникнути самої можливості втрати.

Зважаючи на те, що завдяки тестуванню ми бачимо конкретні проблеми, слід обрати методи взаємодії із клієнтом. Проводячи особисте консультування, потрібно приділити увагу саме проблемам, які виявило тестування. Якщо є змога у впливі на групу людей, слід зважати на кількісні показники, які сигналізують про найбільш розповсюджені проблеми. Великий показник тривожності (80%) говорить про те, що ситуація для багатьох є дуже стресовою. 10% показали порогову опірність стресу. Звернімося ще раз до визначення самого поняття стресу. Наугольник Л. Б. пише, що у 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама реакція на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Далі Наугольник Л. Б. зазначає, що всі визначення поняття «стрес» можна згрупувати у три групи. Згідно першої групи терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються. Згідно другої – стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання. Згідно третьої –

стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив [6]. Оскільки стрес для людини може мати позитивні наслідки і негативні, ми можемо говорити про хороший і поганий стрес, або: стрес і дистрес. Розрізняють три ступені стресу: слабкий, середній і сильний.

Слід зважити, що тривога може не полишати людину у випадку, коли вона не знаходиться у стані стресу. З цього стану необхідно вивести людину. Впливаючи на клієнта психолог повинен показати можливі виходи зі стану тривожності. Потрібно разом з клієнтом шукати такі можливості. В боротьбі з тривожністю важливо мати достатній час для сну, відпочинку, можливість різноманітного харчування. Важливе виконання звичних повсякденних дій, які можна віднести до ритуальних. Можливість після гарного сну у звичних обставинах вмитися, почистити зуби, поспідати в колі рідних людей, піти звичним шляхом на роботу – робить життя розміреним і спокійним. Сьогодні цих звичайних речей багато людей полишені. Безумовно найкраще з самого початку протидії стресу і тривозі – виключити стресор. Нажаль це може бути не можливо зробити в час військових дій, змушеної міграції. Коли людина перебуває у відносно спокійних обставинах, які щохвилини можуть змінитися, найкраще перебратися у більш спокійне місце. Необхідно сконцентруватися на діяльності, яка допомагає заспокоїтися. Найкраще – не змінювати місце навчання та праці. Коли це не можливо, знайти собі нову сферу діяльності. Дуже важливо чергувати розумову і фізичну працю. Перебуваючи у тривожному стані слід зробити все, щоб не передавати свою тривогу оточуючим. Найкраще – почати допомагати тим, хто знаходиться у ще більш важкій ситуації. Можна допомагати членам сім'ї, рідним, близьким, знайомим, мало знайомим людям. Залучаючись до волонтерського руху можна подолати свої проблеми і допомогти іншим. Добре продовжувати займатися улюбленим видом спорту. Якщо це не можливо, підтримувати фізичну форму виконуючи фізичні вправи. Не слід нехтувати можливістю посмакувати улюблену справу. Також має сенс утримуватися від сприйняття не перевіреної інформації, яка може руйнівню діяти, пригнічувати. Позитивному погляду на життя сприяє перегляд улюбленого фільму, прослуховування гарної музики. Змога разом з іншими поспівати пісні свого етносу додає людині відчуття належності до великої культури, громади. Важливо не полишатися довго наодинці. Але перебування в багатолюдному середовищі слід іноді переривати усамітненням. Якщо є можливість, урізноманітнити своє харчування. У стані стресу, тривоги, людина може перестати їсти або, навпаки, почати надмірно споживати їжу.

Слід не доводити себе до виснаження чи переїдання. Іноді потрібно озвучити емоцію, яку зараз переживає людина. Коли клієнт сам проговорює, що саме переживає, він більш відчуває реальність. Психолог, який веде консультування із застосуванням технологій нарративу, переповідає розповідь клієнта, проставляючи нові акценти. Клієнт має можливість подивитися інакше на ситуацію. Важливим чинником є те, що у воєнний час людина, яка не потерпає від негараздів, може переносити проблеми, які їй і не загрожують у сферу своїх емоційних переживань. Головну роль у визначенні меж ситуації відіграє людина, для якої ситуація значима і близька, оскільки стосується безпосередньо саме її, і сприймається, як її ситуація. Інші ситуації вона рахує не такими значимими, чужими. Психолог може попросити назвати емоцію, яку переживає клієнт. Попросити охарактеризувати її у прикметниках: яка це емоція? Наприклад: глибока, важка, темна тощо. Охарактеризувати у дієсловах: що вона робить? Наприклад: охоплює, заважає, переповнює тощо. Де саме відчуває клієнт цю емоцію? Скільки часу свого життя він готовий віддати переживанню цієї емоції. Можна запитати, як справився клієнт з цією емоцією, якщо мав би більше можливостей протидії. Які це можуть бути можливості? Що і хто міг би допомогти? Як саме? Всі ці уточнення додають більше можливостей для розуміння, як саме психологу впливати на емоційну сферу клієнта. Також слід запитати, що саме робитиме клієнт, коли проблеми будуть позаду? Як саме покращиться життя? Запитати про плани, поговорити про те, що все минає. Тимчасовість важких часів зміниться гараздами. Можна попросити описати те життя, яке буде після важких подолань. Попросити описати емоції, які буде мати клієнт від щастя подолання проблеми. Поглиблюючи цю тему можна звернутися до більш високих мотивів, які змушують людину боротися за своє життя і здоров'я. У консультуванні людей тривожних, в стані стресу можливо застосування логотерапії. Впливати на клієнта психолог може за допомогою авторитетів. Людина, яка не зламалася у концентраційному таборі, може слугувати авторитетом, посиленням на який, дійсно варто довіряти. На прикладі Віктора Франкла у бесіді з клієнтом можна націлювати його на здобуття сенсу життя [8]. Адже тривожність може виникати на фоні втрати колишніх цілей. Одна людина може бачити сенс життя у коханні, інша знаходила сенс у вихованні дітей, наслідуванні сімейним цінностям. В час, коли люди втрачають членів сім'ї, професію, гублять друзів, звичне місце проживання, навчання, важливо допомогти знаходити новий сенс життя. Бесіда може бути найкращим вибором для роботи з людьми. Зробивши тестування,

вислухавши нарратив, провівши спостереження за клієнтом, проаналізувавши його дії, психолог може досить ефективно застосувати прийоми логотерапії і впливати на зменшення тривожності клієнта. У «Методиці визначення стресостійкості Холмса та Раге» зазначається, що втрата члена сім'ї вважається особливо важким стресором [2]. Переживання втрати супроводжують ритуали. Вони мають своє призначення і допомагають пережити втрату близької людини. Цимбалюк І.М. зазначає, що у траурі надзвичайно суттєвими є ритуали. Вони потрібні тому, хто сумує, як повітря і вода [9]. Надзвичайно потрібну присутність рідних і близьких в такій ситуації може замінити консультант. Вплив на емоційну сферу ні в якому разі не може перешкоджати переживанням клієнта. Слід не заважати процесу сумування. Надалі зауважує Цимбалюк І.М. зауважує, що консультант не повинен заглушати процесу сумування. Якщо він зруйнував психологічний захист клієнта, то не може надати ефективну допомогу [9]. Слід врахувати особистісні цінності клієнта. Впливати на клієнта можна опираючись саме на те, що важливо для нього. Велике значення в цей час для людей може мати віра в Бога. Збільшується кількість людей, які знаходять підтримку у релігії. Вплив психолога зростає у воєнний час, йому можуть довіряти, як духовнику чи лікарю. Не зважаючи на особисті переконання психолог має із розумінням ставитися до переживання релігійних почуттів клієнта. Вплив на емоційну сферу консультант може здійснювати, опираючись на особистісні потреби людини, яку консультиє. Також опорою можуть слугувати загальнолюдські потреби, особисті ціннісні орієнтири та набуття сенсу життя.

Отже, в психологічній практиці слід дотримуватися правила: «Не нашкодь!». Здійснюючи вплив на емоційну сферу людини важливо опиратися на загальнолюдські потреби, особисті ціннісні орієнтири та спрямовувати людину на набуття і реалізацію сенсу життя. Головними особливостями впливу на клієнта у воєнний час має бути врахування його психічного стану, особистих переживань, можливість змінювати спосіб життя, місце перебування, можливість отримати підтримку серед близьких та друзів, ставлення до проблеми та бажання її вирішити.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева Г. М. Социальная психология. Москва. : МГУ. 1988. 432 с.
2. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Красноярск: Литера-принт. 2009. 237 с.
3. Головська І. Г. Методичні рекомендації до лекційного матеріалу з дисципліни «Основи пси-

хологічного консультування» за спеціальністю 053 Психологія Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського. 2020. 41 с.

4. Люшер М. Онлайн книга.Цветовой тест Люшера. Эксмо-Пресс. 2002.192с.

5. Матвійчук М.В. Методичні матеріали до практичного заняття з дисципліни «Медична психологія надзвичайних станів, екстрена та кризова психологія» Тема 2: Емоційні стани людини в екстремальних умовах. Вінниця. 2020. 13с.

6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів: ЛДУВС. 2015. 324 с.

7. Николаєнко С.О.,Ніколаєнко С.Н. Категорія психологічного впливу в психології. Світогляд – Філософія – Релігія: Зб. наук. пр. Суми: ДВНЗ "УАБС НБУ". 2011. Т№ 18. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД. 2016. 160 с.

9. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Київ: Професіонал. 2005. 656 с.