

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС АКТИВНИХ ВОЄННИХ ДІЙ EMOTIONAL STATE OF PERSONALITY DURING ACTIVE MILITARY ACTIONS

У статті розглядається емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. Аналізуються теоретичні концепції сучасних українських і зарубіжних дослідників стосовно проблеми емоційного стану особистості під час воєнного стану. Визначено прояв емоційної сфери, розкрито поняття емоцій і їх типологія, а саме рефлексивні емоції та тілесні потяги. Розглянуто концепцію первинних і вторинних емоцій, настрої та афективні стани, когнітивну модель тріади думок, емоцій і поведінки. Виокремлено негативні емоційні реакції та поняття стресу, що їх посилює. Проаналізовано визначення війни як єдності і взаємна конструкція розуму й емоцій. Обговорено емоції, що вона породжує, а саме негативні, які важко подолати у війні, і позитивні, які є каталізаторами для боротьби з труднощами війни. Розглянуто поняття страху як потенційної емоційної реакції на уявні загрози, тривоги, як стану підвищеної стурбованості, ненависті, гніву, коли людина сприймає дії інших як несправедливі, провини, коли дії порушили норми або цінності, і надії як очікування та прагнення до досягнення позитивної мети. Подано результати проведеного авторами емпіричного дослідження емоційного стану особистості під час активних воєнних дій. Визначено вибірково сукупність дослідження, яка становить 30 студентів віком від 18 до 25 років Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Основну увагу приділено характеристиці емоційності, а саме емоційній тривалості, інтенсивності, збудливості та стійкості, також схильності до афективних станів і невмотивованої тривожності. У результаті на підставі аналізу отриманих даних дослідження можна сказати, що опитаним характерний середній рівень зазначених критеріїв. Це означає, що в досліджуваних інколи проявляються тривалі бурхливі й неконтрольовані емоції, а також переживання з приводу малоімовірних подій. За характеристикою емоційності в протестованих людей найбільше проявляється інтенсивність емоцій, а точніше, ступінь їх вираження. Надано рекомендації щодо поліпшення емоційного стану особистості під час активних воєнних дій.

Ключові слова: емоції, емоційний стан, війна, військовий стан, активні воєнні дії, стрес, тривога, афективний стан, страх, ненависть, гнів, надія.

The article examines the emotional state of an individual during active military operations. The theoretical concepts of modern Ukrainian and foreign researchers regarding the problem of the emotional state of the individual during martial law are considered. The manifestation of the emotional sphere is defined, the concept of emotions and their typology are revealed, namely reflex emotions and bodily urges. Primary and secondary concepts, moods and affective states, cognitive model of the triad of thoughts, emotions and behavior are considered. Negative emotional reactions and the concept of stress, which increases them, are singled out. The definition of war as unity and mutual construction of mind and emotions is analyzed. The emotions it generates are discussed, namely the negative ones that are difficult to overcome in war, and the positive ones that are catalysts for dealing with the difficulties of war. The concept of fear, as a potential emotional reaction to perceived threats, anxiety, as a state of increased concern, hatred, anger, when a person perceives the actions of others as unfair, guilt, when actions violated norms or values, and hope, as an expectation and desire to achieve a positive goals. The results of the authors' empirical study of the emotional state of the individual during active military operations are presented. The sample population of the study was determined, which is 30 students, aged from 18 to 25 years, of the Black Sea National University named after Petro Mohyla. The main attention is paid to the characteristics of emotionality, namely emotional duration, intensity, excitability and stability, as well as the tendency to affective states and unmotivated anxiety. As a result, based on the analysis of the obtained research data, it can be said that the interviewees are characterized by an average level of the specified criteria. This means that the subjects sometimes show long-term stormy and uncontrolled emotions, as well as worries about unlikely events. According to the characteristic of emotionality, the intensity of emotions, or rather the degree of their expression, is the most pronounced in the tested people. Recommendations are provided for improving the emotional state of the individual during active military operations.

Key words: emotions, emotional state, war, martial law, active military operations, stress, anxiety, affective state, fear, hatred, anger, hope.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.36>

Юрчук Д.О.

студентка VI курсу кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Миропольцева Н.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Загалом емоції забарвлюють життєвий досвід і надають йому значення та смак. Вони інформують нас про те, ким ми є, якими є наші стосунки з іншими та як поводитися в соціальних взаємодіях. Емоції допомагають координувати міжособистісні стосунки, надають сенс подіям, без них ці події були б просто фактами. Але сьогодні війна негативно впливає на емоційну сферу як на учасників бойових дій, так і на тих, хто не воює. Стикаючись із загрозами або перешкодами навколишнього середовища, люди можуть або піддатися стресо-

вим факторам, або подолати наявні, ставши стійкими. Проте проблематика психологічних особливостей емоційних станів особистості під час активних воєнних дій недостатньо відображена в психологічній літературі. Таким чином, актуальність, соціальна значущість і недостатня наукова розробленість зумовили вибір дослідження.

П.Р. Клейнгін та А.М. Клейнгін намагалися дійти вичерпного визначення емоцій. Вони заявили, що емоція повинна говорити про те, як ми почуваємося; фізіологічну, або

тілесну, основу емоційних почуттів; включати вплив емоцій на сприйняття, мислення й поведінку; указати на спонукальні або мотиваційні властивості певних емоцій, таких як страх і гнів; стосовно способів, за допомогою яких емоції виражаються, – мовою, мімікою та жестами [10, с. 347].

Концепцію первинних і вторинних емоцій постулював Дж.Б. Уотсон. Досліджуючи немовлят, він дійшов висновку, що існують три вроджені емоційні реакції – страх, гнів і лють. Інші вторинні емоції розвиваються з них після проживання процесів кондиціонування, як-от: первинні та вторинні кольори. П. Екман, К.Е. Ізард і Дж. Панксепп також підтримують ідею, що існують деякі базові емоції, з яких розвиваються складні. Однак концепцію первинних і вторинних емоцій підтримують не всі [14, с. 12].

Р. Лазарус і його співробітники стверджують, що емоційні стани, які ми відчуваємо, є результатом оцінювання інформації. Це оцінювання передбачає обробку інформації, що надходить із середовища, тіла та пам'яті. Згідно з когнітивною моделлю А.Т. Бека, емоція є невід'ємною частиною тріади думок, емоцій і поведінки. Когнітивна оцінка внутрішніх або зовнішніх стимулів також впливає на інші системи. Когнітивна терапія, яка розроблена на основі цієї теорії, спрямована на виправлення викривлення цієї тріади для отримання більш адаптивної та стійкої форми [11].

Дж.М. Джаспер устанавлює таку типологію емоцій: тілесні потяги, наприклад, сексуальні бажання або потреба дефекації; рефлекторні емоції – короткочасні реакції на наше безпосереднє оточення, як фізичне, так і соціальне, такі як гнів, страх або радість. Настрої або тривалі афективні стани не дуже інтенсивні та мають відсутній конкретний об'єкт; і рефлексивні емоції – афективна відданість, така як любов, повага та довіра, або моральні емоції, що включають почуття схвалення й несхвалення [9, с. 287].

До негативних емоційних станів можна зарахувати апатію, тривогу, страх, через які в людини можуть виявитися негативні емоційні реакції, такі як агресивність, плач, також доцільно виділити низку негативних емоційних станів, до яких належать фрустрація, сором, страх, фобії, тривога [4].

Е.М. Русман пише, що причини стресів і дистресів зумовлені рівною мірою зовнішнім середовищем і зсередини: це взаємодія життєвих обставин та особистісних якостей. І людям, які страждають від стресів, належить оволодіти двома науками: справлятися з обставинами життя, що призводять до стресів, і з властивостями натури, які їх створюють [2].

Хоча війна давня, як історія людства, розглядається як продукт суто раціонального побудування на основі політичних і військових

цілей, стратегій, тактик і маневрів, по суті, формується єдністю та взаємною конструкцією розуму й емоцій. Теорія війни К.В. Клаузевіца будує рівняння між раціональністю й емоціями шляхом застосування до рівня дії через його «триєдність» війни. І цю теоретичну базу варто використовувати, аналізувати сучасні конфлікти та війни, у яких емоції все більше відіграють ключову роль у мотивації, у впливі на рефлексивність з погляду складності, непередбачуваності й невизначеності [6, с. 10].

Р.Е. Парк говорить, що не можна ігнорувати роль емоцій, тому що війна – це складний стан амбівалентності, у якій людина перебуває в самому центрі смерті. Безсумнівно, як і будь-яке інше соціальне явище, таке середовище не може бути вільним від емоцій і психологічних припливів. К.В. Клаузевіц описує війну як продовження політики іншими засобами [13, с. 598].

К.В. Клаузевіц зробив вагомий внесок у дослідження війни, узявши до уваги розгляд вирішальної ролі емоцій, моральних сил, а також особистості й мотивації генералів. Як зазначив А. Гат, К.В. Клаузевіц зосереджувався на емоційних силах, щоб виявити як усеосяжне, так і живе уявлення про війну та краще розуміння природи й меж її теорії [8, с. 182–183].

У більш широкому сенсі, усупереч думці, що емоції – це лише елемент, із яким треба впоратися і який потрібно стримати владою, К.В. Клаузевіц розглядає емоції двоюко. З одного боку, він зазначає, що негативні емоції, наприклад, страх, сумнів і втрата, важко подолати в активних воєнних діях. З іншого боку, він не нехтує позитивними емоціями, такими як мужність, самоконтроль, жертвність, самовпевненість тощо, які є каталізаторами для боротьби з труднощами війни. Крім того, науковець розглядає деякі емоції, такі як пристрасть, ненависть і гордість, потужним мотиватором. Ці емоції можуть бути інструменталізовані раціональною сферою [12, с. 237].

Страх – це потенційна емоційна реакція на уявні загрози. Його тенденції до оцінювання включають таке: надмірну пильність до навколишнього середовища для виявлення поточних, а також потенційних інших загроз, які можуть як побічний продукт посилити емоційне переживання страху; гальмування складних когнітивних завдань, що може перешкоджати підвищеній розумовій гнучкості; оцінювання навколишнього середовища, що підкреслює очевидно низький рівень визначеності й низьку здатність контролювати [3].

К.К. Дін говорить, що тривога є станом підвищеної стурбованості щодо невизначеного майбутнього; відчувається провинна за порушення певного визначеного імперативу; і сором, коли особа не в змозі жити відповідно

до визначеного ідеалу. Часто почуття провини пов'язане з поведінкою, що людина не зробила чогось очікуваного, тоді як сором асоціюється з тим, що вона не може чогось досягти. Уважається, що почуття провини посилює емпатію до інших, тоді як сором може призвести або до погіршення соціальних стосунків, оскільки провинна за невдачу виходить назовні, або, навпаки, до самовдосконалення поведінки [7].

Ненавість – це вторинна, екстремальна та постійна емоція, яка спрямована на конкретну людину чи групу й засуджує їх фундаментально та всеосяжно. Ці сильні емоції пов'язані з високим рівнем делегітимізації та дегуманізації ненависної чужої групи [1].

Гнів виникає, коли людина сприймає дії інших як несправедливі або такі, що відхиляються від прийнятних соціальних норм. Типовою емоцією є когнітивна оцінка відносної сили й високого контролю, мотивація виправляти передбачувані порушення й готовність брати участь у ризикованій поведінці. Неодноразово доведено, що гнів посилює громадську підтримку агресивних дій. Проте подальші дослідження в цій галузі виявляють, що поведінкові унікальні характеристики гніву можуть спричинити як конструктивні, так і деструктивні політичні установки [5].

Надія передбачає очікування та прагнення до досягнення позитивної мети, а також позитивні почуття щодо очікуваного результату. Це сприяє постановці цілей, плануванню, використанню образів, креативності, когнітивній гнучкості, розумовому дослідженню нових ситуацій і навіть ризику. Надія звільняє людей від усталених та обмежувальних переконань про непримиренність конфлікту, щоб знайти творчі способи його вирішення. Це дає змогу їм уявити майбутнє, яке відрізняється від минулого й сьогодення, і спонукає їх змі-

нити ситуацію за допомогою дій, що довгий час були немислимими. З погляду емоційного процесу когнітивна оцінка, пов'язана з надією, може слугувати для того, щоб зробити колись застійні бар'єри для вирішення конфлікту більш дієвими. Таким чином, надія є важливим складником на етапі розв'язання конфлікту [5].

Як ми побачили з обговорених окремих емоцій – страху, тривоги, ненависті, гніву, провини та надії, кожна з них складається з власної історії, якій передують унікальна інтерпретація подій, за якою слідує поведінкові реакції, спрямовані на задоволення суб'єктивних потреб, що впливають із цієї інтерпретації.

Метою дослідження було емпіричне вивчення емоційного стану особистості під час активних воєнних дій. Для реалізації поставленої мети використано такий діагностичний інструмент: тест характеристики емоційності Є.П. Ільїна, тест на дослідження схильності до афективних станів методики експрес-діагностики В.В. Бойка, тест на дослідження схильності до невмотивованої тривожності В.В. Бойка. Дослідження проводили на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У вибірку досліджуваних увійшло 30 респондентів віком від 18 до 25 років.

Тест характеристики емоційності Є.П. Ільїна призначений для оцінювання вираження характеристики емоцій людини: емоційна збудливість, емоційна реактивність (тобто інтенсивність і тривалість емоційних переживань), а також емоційна стійкість (якою мірою емоції негативно впливають на ефективність діяльності).

Аналіз отриманих результатів показує, що за середнім арифметичним найбільше балів досліджувані набрали за інтенсивністю емоцій – 4,7, найменше – у тривалості емоцій, де оцінка становить – 3,5, в емоційний збудливо-

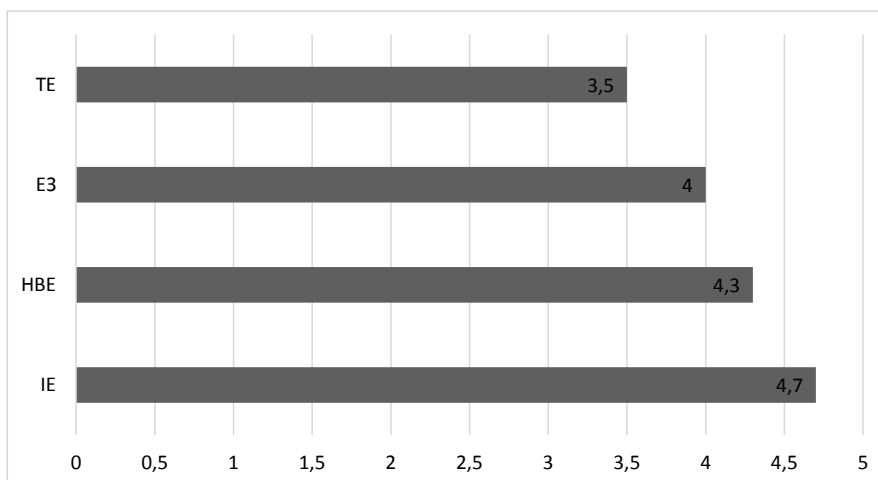


Рис. 1. Середнє арифметичне набраних балів за методикою Є.П. Ільїна

сті середнє значення – 4, а за шкалою негативного впливу емоцій – 4,3 (детально середнє арифметичне оцінок за методикою Є.П. Ільїна можна побачити на рис. 1).

Таким чином, за характеристикою емоцій в опитуваних найбільше проявлена інтенсивність емоцій, а саме властивість, яка свідчить про ступінь вираження емоційного явища.

За другою методикою дослідження рівня схильності до афективних станів В.В. Бойка отримано результати, які представлено на рис. 2.

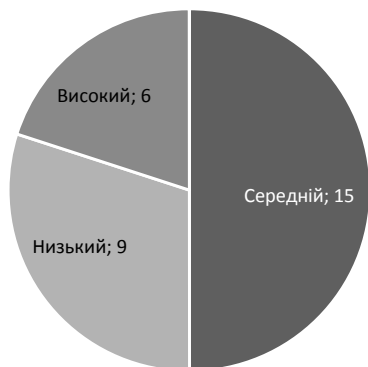


Рис. 2. Результати діагностики рівня схильності до афективних станів В.В. Бойка за кількістю опитуваних

Як ми бачимо, середнє арифметичне балів становить 6, що означає переважно середній рівень схильності до афективних станів, який, як зазначено на рис. 2, мають 15 опитуваних, низький – у 9, а високий – у 6.

Отже, досліджувані мають здебільшого середній рівень схильності до афективних станів, що свідчить про середній прояв частих і відносно тривалих переживань бурхливих і погано керованих емоцій.

За третьою методикою дослідження схильності до невмотивованої тривожності В.В. Бойка отримано результати, які представлено на рис. 3.

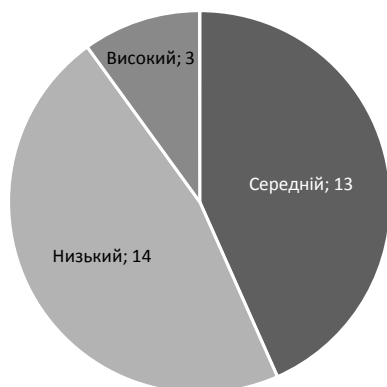


Рис. 3. Результати діагностики рівня схильності до невмотивованої тривожності В.В. Бойка за кількістю опитуваних

Розглядаючи результати таблиці, можемо зазначити, що середнє арифметичне балів становить 5,2, що означає переважно середній рівень схильності до невмотивованої тривожності, який, як зазначено на рис. 3, мають 13 опитуваних, низький – у 14, а високий – у 3.

Ураховуючи отримані дані, можемо сказати, що досліджувані мають середній рівень схильності до невмотивованої тривожності, що проявляється в мимовільному переживанні щодо особистісно значимих малоймовірних подій. Для таких людей можуть бути характерними безпричинні очікування неприємностей, передчуття біди, можливі втрати.

Отже, результати показують, що під час активних бойових дій опитувані мають середній рівень схильності до афективних станів, невмотивованої тривожності, а також до інтенсивності емоцій.

Як підкреслюють різні теорії, суб'єкт емоційного досвіду залежить від багатьох факторів: як свідомо або несвідомо оцінюється вчинок; кому або яка причина чи відповідальність за діяння приписується; очікування суб'єкта в ситуації; активної соціальної ідентичності суб'єкта кожної миті; ідентифікації суб'єкта з іншою особою чи групою. Тривалий стрес впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Те, що зараз відбувається з нами під час воєнного стану, – це дистес, який насамперед впливає на фізичний і психічний стан. Починається чутливе й гостре реагування на подразники, підвищується тривожність, рівень страху. І виходить, що люди постійно сконцентровані та в очікуванні чогось, що виснажує організм. У такому стресі організм виключає свої додаткові функції – імунну систему. Війна – це соціальний вихід взаємодії розуму й емоцій у контексті причин, процесів і наслідків. Не можна аналізувати війну, не беручи до уваги основні позитивні та негативні емоції або мотиви, такі як страх, образа, ненависть, довіра, незахищеність, пристрасть, сміливість, тривога, визнання, невизнання, емансипація, сила духу, емпатія, співчуття тощо.

Аналізуючи зазначені результати, можемо сказати, що під час активних воєнних дій у людей за характеристикою емоційності виражена інтенсивність емоцій, а схильність до афективних станів і невмотивованої тривожності має середні показники. На основі проведеного дослідження можна навести такі рекомендації для покращення емоційного стану особистості під час воєнного стану: піклуватися про своє емоційне благополуччя, використовувати техніки релаксації, медитації, заземлення в стресовій ситуації, розвивати навички подолання стресу, дбати про фізичне здоров'я, займатися емоційною освітою, спілкуватися з близькими, розвивати відчуття сенсу та мети життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кирієнко Л.А., Кушнарьов С.В. Психологічне забезпечення працівників ОВС та військовослужбовців Національної гвардії – учасників антитерористичної операції : монографія / за ред. д-ра юрид. наук, професора В.О. Криволапчука. Київ, 2015. 123 с.
2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З.Г. Кісарчук та інші. Київ, 2016. 207 с.
3. Кремень В.Г. Психологія професійної діяльності офіцера : підручник. Хмельницьк, 1999. 488 с.
4. Носенко Е.Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 126 с.
5. Cheung-Blunden V., Blunden B. The emotional construal of war: Anger, fear and other negative emotions. *Peace and Conflict – Journal of Peace Psychology*. 2008. № 14. P. 123–150.
6. Clausewitz C.V. Principles of War, translated and edited by Hans W. Gatzke. The Military Service Publishing Company, 1942. 30 p.
7. Dean K.K., Fles E.H. The effects of independent and interdependent self-construals on reactions to transgressions: distinguishing between guilt and shame, *Self and Identity*. 2016. № 15/1. 91 p.
8. Gat A. The Origins of Military Thought: from the Enlightenment to Clausewitz. 1989. P. 182–183.
9. Jasper J.M. Emotions and social movements: Twenty years of theory and research. *Annual Review of Sociology*. 2011. № 37. P. 285–303.
10. Kleinginna P.R., Kleinginna A.M. A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual denition. *Motivation and Emotion*. 1981. № 5 (4). P. 345–379.
11. Lazarus R.S., Averil J.R., Opton E.M. Towards a Cognitive Theory of Emotion. *Feelings and Emotions*. 1970. P. 207–232.
12. Ost D. Politics as the Mobilization of Anger: Emotions in Movements and in Power. *European Journal of Social Theory*. 2004. № 7. P. 229.
13. Park R.E., Burgess E.W. Introduction to the Science of Sociology. 1921. P. 594–598.
14. Watson J.B., Rayner R. Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 1920. № 3 (1). P. 1–14