

## ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### FACTORS INFLUENCING THE EXPERIENCE OF EMOTIONAL STATES DURING THE WAR

У статті узагальнено та подано характеристику факторів, що впливають на переживання емоційних станів під час війни. Виділено причини необхідності проведення дослідження емоційних станів в умовах війни. Наголошено на складності та багатовимірності поняття емоційного стану, що породжує суперечності його трактування. Виділено такі аспекти поняття емоційного стану, як суб'єктивний, фізіологічний, ситуативність та контекстуальність. Подано загальні визначення емоційних станів, виділено їх основні характеристики (відображають емоційну реакцію на певну подію, мають фізіологічну основу, пов'язану із змінами у функціонуванні нервової системи, часто характеризуються динамічністю, швидкими змінами залежно від ситуації, є суб'єктивно усвідомленими). Наведено поділ емоційних станів на позитивні, негативні та амбівалентні. Звернуто увагу умовності такого поділу. Наведено основні особливості емоційних станів під час війни, а саме переважання негативних емоцій, хвилеподібний характер переживань, «заціпеніння», різноманітність та накладання емоційних станів, підвищення рівня соціальних емоційних станів, довготривалий характер, розрив між індивідуальними та колективними переживаннями тощо. Виділено фактори, які визначають емоційні стани під час війни. Для зручності фактори поділено на дві групи: зовнішні та внутрішні. До першої групи віднесено такі: безпосередній досвід війни, розлука з близькими, втрата майна чи дому, інформаційний вплив, соціальна підтримка. До внутрішніх віднесено такі фактори: попередній психологічний стан, особистісні ресурси, тип темпераменту, релігійні або духовні переконання, попередній досвід втрат, забезпеченість базових потреб, рівень доступу до ресурсів, рівень освіти, досвід роботи з психологом чи психотерапевтом. Зроблено висновки про значний вплив факторів на переживання емоційних станів під час війни, виділено перспективи подальших розвідок.

**Ключові слова:** емоційний стан, емоції, війна, переживання, фактори.

The article summarises and describes the factors influencing the experience of emotional states during war. The reasons for the need to study emotional states in wartime are highlighted. The complexity and multidimensionality of the concept of emotional state is emphasised, which gives rise to contradictions in its interpretation. Such aspects of the concept of emotional state as subjective, physiological, situational and contextual are highlighted. The article provides general definitions of emotional states, highlights their main characteristics (reflecting an emotional reaction to a certain event, having a physiological basis associated with changes in the functioning of the nervous system, often characterised by dynamism, rapid changes depending on the situation, and being subjectively conscious). The division of emotional states into positive, negative and ambivalent is presented. The attention is drawn to the conditionality of such a division. The main features of emotional states during war are presented, namely the predominance of negative emotions, the wave-like nature of experiences, 'numbness', diversity and overlap of emotional states, an increase in the level of social emotional states, long-term nature, a gap between individual and collective experiences, etc. The factors that determine emotional states during war are highlighted. For convenience, the factors are divided into two groups: external and internal. The first group includes the following: direct experience of war, separation from loved ones, loss of property or home, information influence, social support. The internal factors include the following: previous psychological state, personal resources, temperament type, religious or spiritual beliefs, previous experience of loss, provision of basic needs, level of access to resources, level of education, experience of working with a psychologist or psychotherapist. Conclusions are drawn about the significant influence of factors on the experience of emotional states during the war, and prospects for further research are highlighted.

**Key words:** emotional state, emotions, war, experiences, factors.

УДК 159.942:316.485.6:355.01  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.6>

#### Максимов М.В.

д.психол.н., професор,  
професор кафедри практичної  
психології та соціальних технологій  
ПВНЗ «Європейський університет»

#### Власюк Д.А.

практикуючий гештальт-терапевт,  
аспірант  
ПВНЗ «Європейський університет»

#### Постановка проблеми та її актуальність.

Як відмічає українська дослідниця І. Євченко: «Війна суттєво відрізняється за емоційним напруженням від усіх попередніх подій, які ми переживали за останні роки» [3, с. 46]. З твердженням важко не погодитися. Тому дослідження емоційних станів та факторів, які впливають на їх переживання під час війни, є вкрай актуальними у сучасних умовах. Обумовлено це також і рядом причин, зокрема:

По-перше, під час війни мільйони людей стикаються з постійними стресовими факторами, такими як втрата близьких, руйнування домі-

вок, невизначеність майбутнього та фізична небезпека. Це призводить до масштабного зростання рівня тривожних, депресивних розладів і посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вивчення впливу різних факторів дозволяє краще зрозуміти, як саме ці стани виникають і як їх можна ефективно пом'якшувати.

По-друге, індивідуальні особливості, такі як темперамент, попередній досвід травм і рівень стресостійкості, суттєво впливають на сприйняття і переживання війни. Важливо дослідити ці аспекти, щоб розробити персоналізовані підходи до надання психологічної

підтримки. Наприклад, люди зі схильністю до емоційної нестабільності можуть потребувати більшого рівня підтримки й спеціалізованих інтервенцій.

По-третє, унікальні соціокультурні особливості України під час війни, такі як роль соціальної згуртованості, патріотизму та волонтерства, створюють новий контекст для переживання емоцій. Вивчення цих аспектів допоможе зрозуміти, як культурні й соціальні чинники впливають на емоційний стан громадян і які ресурси можна активізувати для подолання кризи.

Нарешті, дослідження факторів, що впливають на переживання емоційних станів під час війни, може стати основою для створення довготривалих програм підтримки, які будуть враховувати різні фази війни – від гострої стадії до етапу відновлення. Це критично важливо для запобігання поглибленню психічних розладів у населення і формування більш стійкого суспільства у післявоєнний період.

Відтак, дослідження факторів переживання емоційних станів є не лише важливим науковим завданням, а й інструментом практичної допомоги людям у часи найбільших випробувань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Безумовно, дослідження емоційних станів не є новими. Представники різних наукових течій та напрямків доторкалися питання емоцій, емоційних станів, особливостей їх виникнення, властивостей, регуляції (В. Джеймс та К. Ланге, З. Фройд, А. Фройд, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Сельє, А. Дамасіо, С. Шехтер, Дж. Сінгер та інші). Щодо сучасних українських досліджень, то варто виділити напрацювання таких науковців, як І. Аршава, В. Багрій, с. Бужинська, І. Войціх, А. Гільман, О. Грицук, Г. Дзвоник, В. Зарицька, О. Ігумнова, Н. Коврига, В. Крайнюк, М. Кузнєцов, О. Липунова, С. Максименко, Е. Носенко, О. Турчак, Х. Шишкіна, М. Шпак та багато інших.

Однак, на сьогодні обставини життя змінилися, а відтак, дослідження емоційних станів в умовах війни потребують досліджень, в тому числі у частині визначення факторів, що впливають на їх переживання.

**Мета статті.** Відтак, метою статті є узагальнення та характеристика факторів, що впливають на переживання емоційних станів під час війни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Існуючі на сьогодні підходи до трактування поняття «емоційний стан» сповнені суперечностей, що обумовлено складністю й багатовимірністю цього явища. Вчені наголошують на таких його компонентах:

1. Суб'єктивний компонент. Емоційний стан часто розглядається як відображення індивідуального сприйняття й оцінки певної події.

У цьому контексті увага зосереджується на внутрішніх переживаннях індивіда. Одним із прикладів визначення емоційного стану з акцентом на його суб'єктивний аспект є концепція когнітивної оцінки Р. Лазаруса. Згідно з його теорією, емоція виникає в результаті когнітивного оцінювання ситуації, що сприймається як значуща для індивіда. У цьому контексті емоційний стан є результатом процесу оцінювання, під час якого людина визначає, чи є подія загрозовою, позитивною чи нейтральною [7]. Однак, тут виникає дискусія про те, наскільки емоційний стан є стабільним чи динамічним і чи є він виключно реактивним чи довготривалим, включає прогнозування й очікування.

2. Фізіологічний компонент. Група дослідників наголошують на нерозривному зв'язку між емоційними станами та фізіологічними реакціями організму (наприклад, підвищення частоти серцебиття, активацією нервової системи). Зокрема, П. Екман акцентує увагу на універсальних базових емоціях (сум, радість, гнів, страх тощо) як на фундаментальних емоційних станах, які людина відчуває на біологічному рівні [9].

3. Ситуативність і контекстуальність. Багато дослідників підкреслюють ситуативний характер емоційних станів, проте інші наголошують, що окремі стани (наприклад, тривога чи депресія) можуть бути хронічними й виходити за межі безпосереднього впливу ситуації. До прикладу, згадуваний вище Р. Лазарус розглядав емоції як ситуативні реакції, а емоційні стани вважав короткотривалими й які залежать від сприйняття подій [7]. У свою чергу А. Бек, основоположник когнітивної терапії депресії, вважав, що такі стани, як тривога чи депресія, можуть мати хронічний характер і бути результатом сталих когнітивних схем, а не тільки впливу ситуативних чинників [5].

Таким чином, різні підходи до аналізу емоційних станів доповнюють одне одного, але також породжують суперечності. Це вимагає інтегративного підходу, який дозволить врахувати суб'єктивні, фізіологічні, когнітивні, ситуаційні та культурні аспекти цього складного явища.

У загальному, під емоційними станами прийнято розуміти стани психіки, що виникають як реакція на зовнішні або внутрішні стимули, пов'язані з переживанням емоцій [8]; або психофізіологічні стани, пов'язані із переживанням конкретної емоції або групи емоцій [6].

Виходячи з наведених визначень, можна виділити такі основні характеристики емоційних станів:

- відображають емоційну реакцію на певну подію;
- мають фізіологічну основу, пов'язану із змінами у функціонуванні нервової системи (підвищення серцебиття, пітливість тощо);

– часто характеризуються динамічністю, швидкими змінами залежно від ситуації;

– є суб'єктивно усвідомленими (людина зазвичай розуміє, що відчуває, хоча не завжди може назвати це).

Емоційні стани часто поділяють на позитивні (радість, задоволення, натхнення), негативні (смуток, гнів, відчай, страх) та амбівалентні (ностальгія, тривога) [1, с. 56]. Насправді, такий поділ досить умовний, адже негативні емоційні стани не лише несуть дискомфорт, але й виконують важливі адаптивні функції. Наприклад, страх сигналізує про загрозу і стимулює мобілізацію сил для уникнення небезпеки або її подолання, гнів може вказувати на порушення особистих меж і стимулювати активну протидію несправедливості, а смуток дає змогу усвідомити втрату, прожити її та переосмислити життєві цінності. Такі емоційні стани є своєрідними «підказками» організму, допомагаючи адаптуватися до змін і забезпечувати самозбереження.

Як вже зазначалося вище, виникнення емоційних станів залежить від ситуації. Війна створює специфічний емоційний контекст, що відрізняється від інших кризових ситуацій, зокрема, масштабом втрат, постійним впливом стресових чинників і необхідністю адаптації до нових умов. Саме тому емоційні стани під час війни відрізняються від тих, які людина проживає за звичного життя, за своєю інтенсивністю, тривалістю та складністю. Нижче наведено основні особливості емоційних станів під час війни, а саме:

1. Переважання негативних емоцій. Війна активує базові емоційні реакції, такі як страх, тривога, злість, горе та безнадія. Ці емоції є реакцією на реальну небезпеку, втрату близьких, фізичне чи економічне виснаження, невизначеність майбутнього. Підтвердженням цього є результати опитування, яке було проведене наприкінці 2023 року, згідно якого серед інших найбільш поширених станів українців переважали напруженість (43%), роздратування (32%), безсилля (31%), розчарування (29%), обережність (28%), страх (28%) та гнів (25%) [2].

2. Хвилеподібний характер переживань (так звані «емоційні каруселі»). Люди під час війни часто переживають емоції в циклах. Наприклад, відчуття відчаю може змінюватися на короткі періоди надії або мобілізації сил, але після цього тривога чи страх можуть повернутися з новою силою. Це обумовлено змінами в ситуації на фронті, особистими втратами або виснаженням ресурсів для боротьби.

3. «Заціпеніння». У багатьох випадках люди, особливо після сильних травматичних подій, можуть переживати емоційну заціпенілість або втрату чутливості. Це є захисною реакцією психіки, яка намагається мінімізувати переживання болю і зберегти сили для виживання.

4. Різноманіття та накладання емоційних станів. Під час війни люди можуть одночасно переживати горе за втрату близьких, тривогу за майбутнє, лють через несправедливість і гордість за стійкість своєї країни.

5. Підвищення рівня соціальних емоційних станів. Солідарність, відчуття спільності, патріотизм і взаємна підтримка стають домінуючими емоційними аспектами для багатьох людей. Водночас можуть виникати зворотні тенденції, такі як агресія, осуд чи недовіра, особливо у випадках напружених соціальних ситуацій.

6. Довготривалий характер. Постійний стрес змінює фізіологічний та психологічний стан людини. З'являється втома, дратівливість, порушення сну, зниження концентрації уваги. Ці симптоми можуть накопичуватися й викликати глибші психологічні проблеми, такі як депресія або посттравматичний стресовий розлад.

7. Зміни у сприйнятті світу. Під час війни люди часто втрачають відчуття безпеки та довіру до світу. Це впливає на їхню здатність планувати, ставити цілі та мріяти. Емоції стають більш прив'язаними до конкретного моменту, а майбутнє сприймається як невизначене або небезпечне.

8. Розрив між індивідуальними та колективними переживаннями. Деякі люди можуть почуватися ізольованими, навіть перебуваючи в спільноті, через особливий характер своїх переживань. У той же час загальний соціальний фон, наповнений болем і стражданнями, посилює відчуття безпорадності та розгубленості.

Відтак, емоційні стани під час війни є багатогранними, інтенсивними, динамічними та різносторонніми. Війна загострює переживання тривоги, страху, гніву, втрати й, водночас, може стимулювати розвиток стійкості, солідарності та адаптивності. Та варто зауважити, що попри те, що війна у загальному впливає на емоційні переживання, емоційні стани мають індивідуальний характер і обумовлені рядом факторів.

Досліджуючи емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни, М. Хараджи та Г. Труніна виділили такі фактори, які впливають на інтенсивність та тривалість переживань складних емоційних станів: існування постійної загрози життю, втрата близьких, розлука з рідними, травми та стрес, нестабільність, економічна труднощі, соціальна ізоляція, територіальне розміщення, роль у військових діях, перспективна майбутнього, медійний вплив, ресурси та підтримка [4, с. 797–798].

Для зручності пропонуємо виділяти зовнішні та внутрішні фактори, які визначають емоційні стани під час війни. Так, зовнішні фактори включають:

1. Безпосередній досвід війни. Люди, які стали свідками бойових дій, втрат чи руйнувань, зазнають сильного емоційного стресу. Прямий контакт із небезпекою підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу.

2. Розлука з близькими. Війна часто призводить до вимушеної розлуки із сім'єю, що може викликати сильні почуття самотності, тривоги, туги, суму, безсилля тощо.

3. Втрата майна чи домівки. Залишитися без звичного середовища проживання і засобів до існування є потужним фактором емоційного виснаження. Це ще одна причина незадоволеності базових потреб особистості під час війни та виникнення відповідних емоційних станів, зокрема, відчай, розчарування, страх, злість тощо.

4. Інформаційний вплив. Постійний доступ до новин про війну може викликати емоційну переважаність, посилювати страх, гнів і безнадійність. Але з іншого боку, позитивні новини породжують такі емоційні стани, як натхнення, оптимізм, радість.

5. Соціальна підтримка. Наявність або відсутність підтримки з боку родини, друзів чи громадських організацій значною мірою визначає, як людина справляється зі своїми емоціями. При цьому, солідарність та підтримка з боку інших викликає такі стани, як радість, спокій, вдячність.

Щодо внутрішніх факторів, то варто виділити такі:

1. Попередній психологічний стан. Люди з історією тривожних чи депресивних розладів більш уразливі до сильних емоційних коливань під час війни.

2. Особистісні ресурси. Рівень стресостійкості, здатність до адаптації, самооцінка, саморефлексія, навички саморегуляції тощо впливають на те, як людина сприймає та долає труднощі.

3. Тип темпераменту. Емоційно стабільні люди зазвичай краще переносять кризові ситуації, ніж ті, хто схильний до імпульсивності чи надмірної емоційності. Тобто саме темперамент визначає інтенсивність переживання станів.

4. Релігійні або духовні переконання. Віра часто виступає як механізм психологічної підтримки, надаючи сенс подіям і стимул для боротьби.

5. Попередній досвід втрат. Переживання минулих втрат чи травм може посилювати емоційні реакції під час війни.

6. Забезпеченість базових потреб, рівень доступу до ресурсів. Недостатність ресурсів, таких як їжа, вода, житло, сон або медична допомога, посилює емоційне виснаження, роблячи людину більш вразливою до стресу.

7. Рівень освіти. Освічені люди краще сприймають і аналізують інформацію, можуть

відрізнити достовірні джерела від пропаганди. Це допомагає знижувати рівень тривоги та страху, пов'язаних із інформаційною війною. Окрім того, вищий рівень освіти часто корелює з розвиненими навичками планування та адаптації до складних умов, що зменшує рівень стресу.

8. Досвід роботи з психологом чи психотерапевтом. Люди, які працювали з психологом, психотерапевтом, стійкіші до викликів, часто володіють техніками управління стресом, тривогою та іншими емоційними станами.

Відтак, кожен фактор впливає на спектр емоційних станів. Розуміння природи таких впливів допомагає прогнозувати емоційні реакції та визначати стратегії подальшої психологічної допомоги.

**Висновки.** Отже, під час війни емоційні стани людини зазнають значного впливу низки факторів, серед яких особистісні, соціальні, культурні та ситуативні чинники відіграють ключову роль. Аналіз показав, що індивідуальні особливості, такі як рівень освіти, життєвий досвід, емоційна стійкість, а також соціальний контекст і доступ до підтримки, суттєво впливають на те, як людина проживає стресові події та адаптується до нових умов.

Особливого значення під час війни набуває досвід роботи з психологом, який сприяє формуванню навичок саморегуляції та стресостійкості. Водночас важливими є культурні та суспільні аспекти, які можуть як підтримувати, так і обмежувати людину у її здатності впровадитися з емоційними викликами. Розуміння комплексного впливу цих факторів допомагає точніше оцінити потреби різних категорій населення та розробити ефективні програми психологічної допомоги.

Щодо перспектив подальших розвідок, то можна виділити такі напрямки, як поглиблене дослідження впливу суспільної підтримки, волонтерської активності та комунікацій на емоційні стани різних вікових і професійних груп, дослідження довгострокового впливу війни на емоційний стан, вивчення впливу різних психологічних інтервенцій на емоційні стани в умовах війни з урахуванням специфіки контексту тощо.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Головська І. Г., Почепцова Д. О. Дослідження та корекція впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 38. С. 54–58.
2. Градус українського суспільства під час війни / дев'ята хвиля. *Gradus Research Plus*: вебсайт. URL: [https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-ninth-wave/?utm\\_source=chatgpt.com](https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-ninth-wave/?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення: 17.12.2024).
3. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. Психологічні виміри осо-

бистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. 2022. С. 45–49.

4. Хараджи М. В., Труніна Г. О. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 12 (30). С. 793–801.

5. Beck A., Rush A., Shaw B., Emery G. *Cognitive Therapy of Depression*. New York : Guilford Press, 2024. 406 p.

6. Kragel P., Hariri A., LaBar K.. *The Temporal Dynamics of Spontaneous Emotional Brain States and*

*Their Implications for Mental Health. J Cogn Neurosci*. 2022. № 34 (5). P. 715–728.

7. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press, 1991. 576 p.

8. Oosterwijk S., Lindquist K., Anderson E., Dautoff R., Moriguchi Y., Barrett L. States of mind: Emotions, body feelings, and thoughts share distributed neural networks *Neuroimage*. 2012. № 62 (3). P. 2110–2128.

9. *The Science of Emotion: Exploring the Basics of Emotional Psychology. Університет Західної Алабами*: вебсайт. URL: <https://online.uwa.edu/news/emotional-psychology/> (дата звернення: 17.12.2024).