

УДК 159.9:616.89-008.454-055.2

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-9>

**Наталія СУРГУНД**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6724-4235>

e-mail: [surhundn@khmnu.edu.ua](mailto:surhundn@khmnu.edu.ua)

**Вікторія КАПУСТІНА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6134-3814>

e-mail: [viktoriakvs1509@gmail.com](mailto:viktoriakvs1509@gmail.com)

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ**

*Стаття присвячена проблемі подолання негативних емоційних станів в період війни. Війна викликає в людини сильний стрес внаслідок впливу різноманітних екстремальних подій та ситуацій, пов'язаних із постійною загрозою життю. У воєнний час такі екстремальні стресогенні фактори негативно впливають на психіку людини, порушують її емоційну сферу, викликаючи розвиток негативних емоційних станів, зокрема депресії та тривоги. В статті розглянуто результати емпіричного дослідження проявів симптомів розвитку депресивних станів серед жінок у період війни. На основі отриманих даних проаналізовано прояви депресії та тривожності в даний період серед досліджуваних, що дозволило зробити висновок про необхідність психологічної роботи для подолання високого рівня тривожності серед жінок в період війни.*

*Ключові слова: негативні емоції, стрес, депресія, тривожність, війна.*

**Natalia SURHUND, Victoria KAPUSTINA**

Khmelnitskyi National University

## **EXPERIMENTAL STUDY OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES IN THE PERIOD OF WAR**

*To date, there is no such person left in Ukraine who was not affected by the war caused by Russia's aggression. It touches someone directly, someone indirectly, but regardless of how much a person has experienced the course and consequences of the war, this event causes a whole range of negative emotions.*

*The article is devoted to the problem of overcoming negative emotional states during the war. War causes severe stress in a person due to the impact of various extreme events and situations associated with a constant threat to life. In wartime, the amount of stress increases several times, as a person is constantly under the influence of various extreme factors, therefore, we experience negative emotions more often.*

*Such stressors have a negative impact on a person's psyche, disrupting his emotional sphere, causing the development of negative emotional states, in particular, depression and anxiety.*

*War generates a large number of complex and extreme effects on all people - men and women alike. To date, a sufficient number of experimental studies have not*

*yet been conducted, which can be relied upon and give clear statistics of how many percent of people experience one or another negative emotional state or depressive symptoms. However, it is obvious that the trend is moving towards deterioration.*

*Our emotions and feelings directly affect our actions, behavior, activities and, as a result, our lives. Since the negative emotions in the lives of each of us increased significantly during the war, it leaves a certain negative imprint on our lives.*

*The article examines the results of an empirical study of the manifestations of symptoms of the development of depressive states in women during the war. On the basis of the obtained data, the manifestations of depression and anxiety during this period in the subjects were analyzed, which made it possible to conclude about the need for psychological work to overcome the high level of anxiety of women during the war.*

*Key words: negative emotions, stress, depression, anxiety, war.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

На сьогоднішній день в Україні не залишилося такої людини, яку б не зачепила війна, спричинена агресією Росії. Когось вона стосується безпосередньо, когось опосередковано, але незалежно від того, в якій мірі людина відчула на собі перебіг та наслідки війни, дана подія викликає цілий спектр негативних емоцій.

Наші емоції та почуття впливають прямим чином на нашу вчинки, поведінку, діяльність і, як результат, на наше життя. Оскільки негативних емоцій у період війни в житті кожного з нас суттєво побільшало, це накладає на наше життя певний негативний відбиток.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Фундаментальними засадами вивчення проблем психічних станів особистості є праці В. Джеймса, Дж. Вотсона, Е. Толмена, В. Зінківського, Г. Костюка, Г. Челпанова та ін. Окремі аспекти досліджуваної проблеми висвітлено у розробках вітчизняних і зарубіжних учених. Серед зарубіжних науковців, що досліджували емоційну складову особистості, можемо відзначити І. Гербарта, О. Кюльпе, Д. Картрайта, Н. Триплета та ін. Серед вітчизняних психологів-дослідників значний внесок у вивчення даної проблематики внесли С. Балей, І. Вітенко, М. Ланге, О. Блінова, І. Бех, Г. Ващенко, В. Рибалка та ін., в т.ч. зокрема у сфері екстремальної та військової психології – М. Драгомиров, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Бандурка, О. Тімченко, В. Ягупов та ін. Але на сьогоднішній день ще не проведено достатню кількість досліджень, що зафіксували б, яка кількість людей в Україні в умовах нинішньої війни стикаються з проблемою високого рівня розвитку негативних емоційних станів (тривоги, депресивних симптомів, страху та ін).

### **Формулювання цілей статті**

**Метою** даної статті є практичне дослідження проявів у жінок негативних емоційних станів у період війни з метою визначення необхідності проведення психологічної роботи для їх подолання.

### **Виклад основного матеріалу**

Усе з чим стикається людина у своєму житті (спілкування з людьми, різні події, діяльність, погодні умови та інше) викликає певні переживання: радість, сум, любов, розчарування, гордість, страх. Життя – це не те, що ми про нього думаємо, а те, що ми переживаємо. Завдяки емоціям людина має змогу повноцінно проживати своє життя.

Емоції – це стани організму та психіки людини, що мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення й охоплюють усі види почуттів та переживань людини – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя. Емоції розглядаються А. Damasio (1998) в якості біологічно обґрунтованих психологічних станів, які виникають у людини внаслідок нейрофізіологічних змін. При цьому, емоції по-різному є пов'язаними з почуттями, думками, поведінковими реакціями та ступенем задоволення чи страждання [9].

Прийнято виділяти емоції позитивні та негативні. Позитивні емоції – позитивна оцінка об'єкта, явища (радість, любов, захоплення тощо). Вони зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової і фізичної працездатності. Отже, вони спонукають людину до діяльності та досягнення корисного результату. Негативні емоції виникають при дефіциті інформації, невдачах людей. Негативні емоції протилежні позитивним. Проте, вони теж стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод [2; 3; 5].

Емоції проявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків. Події, які відбуваються в житті людини, викликають емоційні реакції (сміх, плач, радість, стурбованість, прагнення до дій або, навпаки, залякання). Якщо людина не в змозі контролювати ситуацію, в так званих екстремальних умовах, виникають особливі емоційні стани (афекти), які супроводжуються сильною реакцією (наприклад, гнів, страх). Ці стани важко контролювати, оскільки вони підсвідомі. Яскравим прикладом таких станів є бажання матері врятувати життя своєї дитини від бойових дій. Страх втратити своє дитя затьмарював переживання невпевненості у тому, де і як вони будуть жити, на першому плані було збереження життя, і до таких дій її спонукає саме відчуття сильного страху [4; 5; 6; 8].

Емоційні стани – це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу. Емоційний стан є мінливим психічним явищем [1; 2; 6]. Гарний настрій може змінитися на поганий, врівноваженість – на роздратованість, апатія – на бажання працювати. Емоції, які ми відчуваємо, відображають наш настрій, який в свою чергу є досить тривалим стійким емоційним станом. Причини, які створюють наш настрій не завжди усвідомлені. Якщо людина не може здійснити задумане, перебуває в ситуації невизначеності чи конфліктній ситуації, яка триває довгий період часу, то в неї може виникати пригнічений стан, виникає відчуття тривоги, злості чи агресивності [2; 5; 8].

Виділяють такі основні емоційні стани як: емоції, почуття та афекти. Емоції є переживанням сформованих відносин, вони виникають у зв'язку з поданням про пережиті раніше. Почуття, в свою чергу, носять предметний характер та зв'язуються з уявленнями про деякий об'єкт. Вони відіграють важливу роль в індивідуальному розвитку особистості, зокрема в сфері мотивації. Емоції і почуття передбачають процес, спрямований на задоволення потреби та знаходяться ніби на його початку.

Афекти – це особливо виражені емоційні стани, супроводжувані видимими змінами в поведінці людини, що їх відчуває. Афект не передує поведінці, а як би зрушений на його кінець. Це реакція, яка виникає в результаті вже вчиненої дії або вчинку і виражає собою суб'єктивне емоційне забарвлення з точки зору того, якою мірою в результаті вчинення даного вчинку вдалося досягти поставленої мети, задовольнити стимулювати його потребу. Афекти сприяють формуванню в сприйнятті так званих афективних комплексів, що виражають собою цілісність сприйняття певних ситуацій. На відміну від емоцій і почуттів, афекти протікають бурхливо, швидко, супроводжуються різко вираженими органічними змінами та руховими реакціями. Афекти здатні залишати сильні та стійкі сліди в довготривалій пам'яті. Емоційна напруженість, що накопичується в результаті виникнення афективної ситуації, може підсумовуватися, і рано чи пізно, якщо їй вчасно не дати виходу, призвести до сильної і бурхливої емоційної розрядки, яка, знімаючи напругу, часто спричиняє за собою відчуття втоми, пригніченості, депресії [1; 4; 5; 6].

Наш емоційний стан – це опора і ресурс, що дозволяє нам піклуватися про себе та близьких.

Стрес – стан надмірно сильної і тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система одержує емоційне перевантаження. Стрес порушує звичну поведінку людини,

дезорганізовує її діяльність. Якщо стреси виникають в житті людини часто та протягом тривалого періоду, то вони обумовлюють негативний вплив на психологічне та фізичне здоров'я людини [3; 6; 8].

Тривожність (готовність до страху) – стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги та моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення; один з основних параметрів індивідуальних розходжень. У цілому тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості. Вона звичайно підвищена: 1) при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях; 2) у здорових людей, що переживають наслідки психічної травми; 3) у багатьох груп людей з поведінкою, що відхиляється [7, с. 551].

Страх – стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний очікуванням чого-небудь неприємного та небажаного. Функціонально страх служить попередженням про майбутню небезпеку, дає змогу зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати шляхів її уникнення. У випадку, коли він досягає сили афекту (панічний страх, жах), він здатний нав'язати стереотипи поведінки – втечу, заціпеніння, захисну агресію [1; 3; 4; 6].

Тому коливання настрою загострюються, емоції людини часто чергуються наступним чином: розгубленість, тривога, страх, паніка, злість, роздратування, ейфорія, апатія, депресивні симптоми [2].

Варто звернути увагу, що вище перераховані негативні емоційні стани мали місце і в мирний час. Але нажаль, з приходом війни, такі стани збільшились у великої кількості людей. Коли руйнується стабільність світу, до якого звикла людина, далеко не всім вдається зберегти емоційну стабільність. В цілому людина здатна пережити горе, страх, тривогу, надмірні психоемоційні перевантаження тощо і відновлюватись, але кожній людині для цього потрібна різна кількість індивідуального ресурсу та часу [1; 6].

Часто люди називають те, що відчувають депресією. Та ми часто називаємо депресією те, що нею не є. Та все ж таки у багатьох пригнічення триває вже довше, ніж просто при переживанні якоїсь неприємної чи конфліктної ситуації.

Депресивні стани людини – це складна комбінація емоцій, уявлень, споминів і думок, що характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності, що, зазвичай, приносить задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом певного часу, а також різні комбінації гніву, відрази та

презирства (ворожі почуття по відношенню до самого себе й до інших людей), емоції страху, провини та сорому [3; 5; 7].

Як зазначають І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, депресивні стани виникають на фоні депресії та характеризуються такими ознаками:

- пригнічений настрій (або роздратованість);
- втома або втрата енергійності;
- тривога, страх;
- помітне зниження інтересу до життя або незадоволеність ним;
- значне зниження або збільшення маси тіла, не викликані зміною дієти;
- безсоння або сонливість;
- почуття нікчемності, надлишкової або неадекватної провини;
- зниження здатності мислити, зосередитися, нерішучість, загальмованість [5].

Війна, як надзвичайно складне суспільно-політичне явище, однозначно викликає сильний стрес. У такій екстремальній ситуації, як війна, виникають емоції, думки, та, як наслідок, поведінка, про які ми і не здогадуємося в мирний час. Під час війни кожна людина суспільства зіштовхується з безліччю екстремальних подій та ситуацій (бойові дії, обстріли мирного населення та руйнування об'єктів критичної інфраструктури життєзабезпечення, смерті, часом відсутність води, їжі, тепла, електрики тощо). У воєнний час ці та інші екстремальні стресогенні фактори негативно впливають на психіку людини, порушують її емоційну сферу, викликаючи розвиток негативних емоційних станів, зокрема депресії та тривоги.

Війна генерує велику кількість складних та екстремальних впливів на всіх людей – як на чоловіків, так і на жінок. На сьогоднішній день ще не проведено достатню кількість експериментальних досліджень, на які можна опиратися і назвати чітку статистику того, скільки відсотків людей переживають той чи інший негативний емоційний стан чи депресивні симптоми. Однак, очевидно, що тенденція рухається в сторону погіршення.

У проведеному дослідженні негативних емоційних станів під час війни було досліджено вибірку із двадцяти семи осіб (жінки). Для дослідження були використані наступні методики: Шкала депресії Бека та Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунге (адаптація Т. Балашової). Для того, щоб виділити основні депресивні симптоми у жінок під час воєнного стану, був розроблений авторський

опитувальник (В. Капустіна). Для дослідження тривожності було використано методіку «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності». Результати проведеного дослідження наведено нижче.

*Шкала депресії Бека:*

- 0-9 балів: 18 осіб (66,7%) за підрахунками балів ввійшли до даного діапазону. Це означає, що у них симптоми депресії відсутні. Психоемоційний стан у нормі і не викликає жодних побоювань;
- 10-15 балів: 9 осіб (33,3%) за результатами обробки результатів ввійшли до даного діапазону. Це означає, що у них ознаки легкої депресії (субдепресії). Це означає, що є потреба звернути увагу на своє психічне здоров'я і звернутися за консультацією до психолога;
- 16-19 балів: 0 осіб;
- 20-29 балів: 0 осіб;
- 30-63 бали: 0 осіб.

Відсутність осіб з кількістю балів у цих трьох діапазонах засвідчило, що у жодної із опитуваних не було діагностовано симптомів помірної депресії, ознак вираженої депресії (середньої тяжкості) чи симптомів тяжкої депресії.

Таким чином, проведене дослідження показало, що у більшій частині опитуваних відсутні симптоми депресії (66,7%) або спостерігалися ознаки легкої депресії (субдепресії) (33,3%).

*Методика диференційної діагностики депресивних станів  
В. Зунге (адаптація Т. Балашової)*

- діапазон 1 – нижче 50 балів – 10 осіб (37%);
- діапазон 2 – від 51 до 59 балів – 11 осіб (40,8%);
- діапазон 3 – від 60 до 69 балів – 5 осіб (18,5%);
- діапазон 4 – вище 70 балів – 1 особа (3,7%).

Результати даної методики показали, що у 37% опитуваних в момент дослідження не спостерігалось зниженого настрою, у 40,8% спостерігалось незначне, але чітко виражене зниження настрою, у 18,5% виявлено значне зниження настрою та у 3,7% – глибоке зниження настрою (субдепресія або депресія).

На основі проведених методик, а також проведених співбесід з кожним із опитуваних не було діагностовано випадків серйозних відхилень чи клінічної депресії. Тим не менш, більшість із досліджених жінок скаржилися на те, що все таки відчувають різні негативні емоції, які не спостерігали за собою раніше. За допомогою авторського опитувальника (В. Капустіна) було виділено 15 основних симптомів, які досліджувані характеризували як депресивні, тобто такі, що знизили якість життя. Досліджуваним було запропоновано оцінити дані

симптоми від 0 до 3 балів за частотою відчуття протягом останнього місяця (0 – не відчув(ла) взагалі; 1 – відчув(ла) іноді, дуже рідко, 2 – відчув(ла) часто, 3 – відчув(ла) майже завжди або постійно). Результати дослідження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Результати дослідження негативних емоційних симптомів під час війни, за авторським опитувальником В. Капустіної**

№	Симптом	Сума балів	Середнє арифметичне по даному симптому (в діапазоні 0-3 бали)
1	тривожність	80	2,96
2	невпевненість	51	1,9
3	напади паніки	18	0,67
5	дратівливість	46	1,7
5	гнів	19	0,7
6	почуття провини, сорому	51	1,89
7	страх	62	2,3
8	смуток	49	1,8
9	втома, низький рівень енергії	44	1,63
10	відчуття безнадійності	31	1,15
11	порушення сну	34	1,26
12	погіршений настрій	75	2,78
13	відчуття беззмістовності	15	0,56
14	важко зосередитись	38	1,41
15	байдужість	16	0,59

За результатами опитування, найбільшу кількість балів (80/2,96) набрав симптом – тривожність, за ним – погіршений настрій (75/2,78), далі – страх (62/2,3) і т.д.

Оскільки підвищення тривожності відзначили та відчули всі опитувані жінки протягом останнього місяця, було вирішено доцільним провести діагностику тривожності.

Таблиця 2.

**Результати дослідження за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності»**

№	Рівень тривожності	Кількість жінок, у яких виявлена реактивна (ситуативна) тривожність	Кількість жінок, у яких виявлена особистісна тривожність
1	Низька тривожність (0-30 балів)	13 (48,2%)	13 (48,2%)
2	Помірна тривожність (31-45 балів)	10 (37%)	11 (40,7%)
3	Висока тривожність (>45 балів)	4 (14,8%)	3 (11,1%)



За результатами досліджень (Таблиця 2) бачимо, що більше половини (14 із 27) учасників групи відчують реактивну (ситуативну) тривожність, з них: у десяти виявлена помірна тривожність та у чотирьох – висока тривожність. Таким чином, з даного дослідження випливає, що найчастіший негативний симптом, який відчують досліджені жінки в нинішній період війни, є тривожність, високий рівень якої фіксується у 14,8% досліджуваних. Під час індивідуальних бесід опитувані ділилися різними причинами тривожності: за майбутнє життя, за майбутнє країни, здатність підтримувати попередній рівень життя, за рідних (діти, батьки), які знаходяться на територіях, наближених до територій бойових дій, за рідних, що знаходяться на фронті.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Негативні емоційні стани є невід'ємною частиною життя людини, оскільки виникають внаслідок негативних подій. В екстремальний період війни кількість стресу збільшується в декілька разів, оскільки людина постійно перебуває під впливом різноманітних екстремальних факторів, тому і негативні емоції ми відчуваємо частіше. Результати проведеного дослідження показали, що в умовах війни у жінок при відсутності ознак розвитку високого рівня депресивності, високий рівень тривожності фіксується у 14,8% осіб. Це свідчить, що з такими особами треба працювати фахівцям-психологам, знаходити шляхи для їх стабілізації їх психоемоційного стану з метою запобігання подальшого розвитку даних порушень. Дане дослідження може бути використане як основа для розробки програми допомоги в подоланні негативних емоційних станів в період війни.

### **Література**

1. Екстремальна психологія : підручник / О. П. Євсюков, А. С. Куфлієвський, Д. В. Лебедєв та ін.; за ред. О. В. Тімченка. Київ : Август трейд, 2007. 502 с.
2. Веракіс А. І., Завалевський Ю. І., Левківський К. М. Основи психології : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Харків-Київ : Либідь, 2005. 416 с.
3. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності : навч. посібник. Київ : КВГІ, 1994. 164 с.
4. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
5. Копан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини; за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа», 2011. 430 с.
6. Психологія екстремальної поведінки : навчально-методичний комплекс ; [укладач: В. Г. Андросюк]. Навчально-науковий інститут заочного навчання НАВСУ. Київ : НАВСУ, 2014. 60 с.

7. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
8. Ягупов В. Військова психологія : підручник. Київ : Тандем. 2004. 656 с.
9. A. Damasio (1998). Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain Research Reviews* 26 (2-3): 83-86.

### **References**

1. Ekstremalna psykholohiia : pidruchnyk / O. P. Yevsiukov, A. S. Kufliievskiy, D. V. Liebiediev ta in.; za red. O. V. Timchenka. Kyiv : Avhust treid, 2007. 502 s.
2. Verakis A. I., Zavalevskiy Yu. I., Levkivskiy K. M. Osnovy psykholohii : navch. posibnyk dlia studentiv vyshchykh navch. zakladiv. Kharkiv-Kyiv : Lybid, 2005. 416 s.
3. Korolchuk M. S. Aktualni problemy psykhoziviolohii viiskovoi diialnosti : navch. posibnyk. Kyiv : KVHI, 1994. 164 s.
4. Korolchuk M. S., Krainiuk V. M. Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychainykh ta ekstremalnykh umovakh. Kyiv : Nika-Tsentr, 2006. 580 s.
5. Kotsan I. Ya., Lozhkin H. V., Mushkevych M. I. Psykholohiia zdorovia liudyny; za red. I. Ya. Kotsana. Lutsk : RVV «Vezha», 2011. 430 s.
6. Psykholohiia ekstremalnoi povedinky : navchalno-metodychnyi kompleks ; [ukladach: V. H. Androsiuk]. Navchalno-naukovyi instytut zaochnoho navchannia NAVSU. Kyiv : NAVSU, 2014. 60 s.
7. Shapar V. B. Suchasnyi tлумачnyi psykholohichnyi slovnyk. Harkiv : Prapor, 2007. 640 s.
8. Iahupov V. Viiskova psykholohiia : pidruchnyk. Kyiv : Tandem. 2004. 656 s.
9. A. Damasio (1998). Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain Research Reviews* 26 (2-3): 83-86.