

ДИНАМІКА ЗМІН ЕМОЦІЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ПОЧАТКУ ВІЙНИ 2022 РОКУ В УКРАЇНІ

DYNAMICS OF EMOTIONAL CHANGES AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS AT THE BEGINNING OF THE 2022 WAR IN UKRAINE

У статті проаналізовано психологічну літературу про емоційні стани молоді під час складних стресових ситуацій, розглянуто динаміку змін їх протягом перших чотирьох місяців війни.

Мета статті – виявити прояви різних видів емоцій у здобувачів вищої освіти та показати динаміку їх змін на початку російсько-української війни та через чотири місяці.

Для діагностики домінуючих емоцій використано опитування.

Виявлено, що найбільш поширеними були такі емоції: паніка та шок, жах, велика істерика, полярність емоцій, різка зміна настрою, сильних страх (за себе, за рідних, за майбутнє України, за незнання майбутнього), смуток і розпач, невпевненість в своїх силах, ненависть, гнів потужної сили, злість, агресія, песимізм, роздратування, тривога, сум, спустошеність, безнадійність, збентеженість, пригніченість, неспокій, боязність всього, почуття вини.

На фоні цих переживань проявляються тремтіння тіла, заціпеніння, оніміння, підвищення тиску, температури тіла, сльози і плач, слабкість у тілі, відсутність апетиту, поганий сон, небажання виконувати будь-яку роботу.

Проведено діагностику копінг-стратегій (E. Heim), яка дозволила дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу (типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьбу зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми. Проведено ряд профілактичних та психотерапевтичних онлайн-бесід зі здобувачами вищої освіти щодо регулювання власних емоцій.

При повторному опитуванні через чотири місяці війни наступили такі зміни емоцій у здобувачів: появилось прагнення не «заціклюватись» та не думати про найгірше, відчуття полегшення від зайнятості чимось.

Страх та почуття безвихідності замінили надія та віра в наших людей, з'явилась сильна віра в свою країну та наших захисників, сильний патріотизм та гордість за рідну Україну, віра в те, що Україна переможе і буде крах сусідньої імперії.

З'явилося відчуття гордості за наших захисників, за те, що Україна вистояла у перші дні війни, появилася сила духу. Згодом кожні хороші новини сприймаються з радістю, а погані – з мужністю. 95% опитаних здобувачів відчують тепер до агресора тільки злобу й гнів, жадають йому смерті.

Крім цього, у 20% респондентів залишились страх, зросла злість, роздратування, ненависть, гнів; а також появились пригнічення, смуток, моральне і фізичне виснаження від постійних сирен. Залишились часті перепади, коливання емоцій, виникли слухові флешбеки.

Повторне проведення дослідження копінг-стратегій також свідчить про зміни в емоційних станах молоді. Після профілактично-корекційної роботи зросла кількість здобувачів із адаптивними когнітивними

копінг-стратегіями (на 20%), із адаптивними емоційними копінг-стратегіями (на 15%), із адаптивними поведінковими копінг-стратегіями (на 20%); зменшилась кількість здобувачів із не адаптивними когнітивними копінг-стратегіями (на 5%), із не адаптивними емоційними копінг-стратегіями (на 10%), із не адаптивними поведінковими копінг-стратегіями (на 10%); зменшилась кількість здобувачів із відносно адаптивними когнітивними копінг-стратегіями (на 15%), із відносно адаптивними емоційними копінг-стратегіями (на 5%), із відносно адаптивними поведінковими копінг-стратегіями (на 10%).

Ключові слова: війна, емоції, когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії.

The article analyzes psychological literature on the emotional states of young people during difficult stressful situations and examines the dynamics of their changes during the first four months of the war.

The objective of the article is to reveal the manifestations of various types of emotions among higher education students and to show the dynamics of their changes at the beginning of the Russian-Ukrainian war and four months later. A survey is used to diagnose dominant emotions.

It is found that the following emotions were the most common: panic and shock, horror, hysteria, emotional polarities, mood swings, worry (over oneself, relatives, the future of Ukraine) fear of uncertainty, sadness and despair, insecurity in one's strength, hatred, anger, aggression, pessimism, irritation, anxiety, desolation, hopelessness, confusion, depression, restlessness, guilt. Due to these worries body tremors, numbness, high pressure, temperature, tears and crying, body weakness, lack of appetite, poor sleep, reluctance to do any work appear.

Diagnosis of coping strategies (E. Heim) was carried out, which allowed to investigate 26 situation-specific coping strategies (types of behavior, response to a difficult situation, dealing with stress), divided into three main areas of mental activity – cognitive, emotional and behavioral coping mechanisms.

A number of preventive and psychotherapeutic online interviews were conducted with students of higher education regarding their emotion management.

When re-interviewed after four months of the war, the following changes in emotions occurred among the students: a desire not to "get stuck" and not to think about the worst, a feeling of relief from being busy with something.

Fear and a sense of hopelessness were replaced by hope and faith in our defenders, strong patriotism and pride for our Ukraine, faith that Ukraine will win and the neighboring empire will collapse. Eventually, good news is accepted with joy, and bad news with courage. 95% of the surveyed students now feel only malice and anger towards the aggressor.

In addition, 20% of respondents were left with fear, anger, irritation, and hatred, as well as depression, sadness, and moral and physical exhaustion from constant sirens. There still expe-

УДК 159.942:378.018.8:373.011.3-051]:

355.01(477)"2022"

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.40.15>

Шулдик А. В.

к. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичин

Шулдик Г. О.

к. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

rience mood swings and auditory flashbacks. A repeated study of coping strategies also shows changes in the emotional states of young people. After preventive and corrective work, the number of students with adaptive cognitive coping strategies (by 20%), with adaptive emotional coping strategies (by 15%), with adaptive behavioral coping strategies (by 20%) increased; the number of achievers with non-adaptive cognitive coping strategies (by 5%), with non-adaptive

emotional coping strategies (by 10%), and with non-adaptive behavioral coping strategies (by 10%) decreased; the number of achievers with relatively adaptive cognitive coping strategies (by 15%), with relatively adaptive emotional coping strategies (by 5%), and with relatively adaptive behavioral coping strategies (by 10%) decreased.

Key words: war, emotions, cognitive, emotional and behavioral coping-strategies.

Постановка проблеми. Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожної людини: на лінії фронту вона фізична, поза ним – психологічна. Емоції людей під час війни не менш важливі, ніж потужні зброя і техніка. Що відбувається з молоддю, як змінюються їх емоції під час війни? Як це може вплинути на кожного з них? Як зменшити негативні наслідки? Емоції – це психічні процеси, які протікають у формі переживань і відображають особистісну значущість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій, важливих для життєдіяльності людини.

Психологічна війна – це сильний удар по ідентичності кожної людини, адже вона шукає відповіді на базові питання: «хто я?», «яка моя роль?», «яке моє місце у всьому, що відбувається?», «що я маю робити?». Саме ця неможливість кудись приткнутися, провинна, яку зараз відчуває багато молоді, що знаходиться далеко від бойових дій, і є штурмом на ідентичність. 24 лютого 2022 р. всі відчули, що ми єдине ціле. Всі повстали на допомогу ЗСУ. Це волонтерство, участь в територіальній обороні, матеріальна допомога, допомога словом, патріотичною піснею, успішним навчанням, влучними намальованими мемами, жартом, підбадьорюванням, м'яким переконуванням, турботою про переселенців тощо. Якісно виконана робота на своєму місці передається через сотні рук і рятує життя солдату на фронті. Зараз немає неважливої роботи, немає неважливих людей. Кожен може докластися по крихті у загальну справу боротьби з ворогом. Це і є єдність духу.

Тому для нас стає актуальним досліджувати зміни емоцій молоді на початку війни та через декілька місяців.

Мета – виявити прояви різних видів емоцій у здобувачів вищої освіти і показати динаміку їх змін на початку російсько-української війни та через чотири місяці.

Методи дослідження: опитування здобувачів та теоретичний аналіз їх відповідей; методика психологічної діагностики копінг-стратегії (E. Heim), яка дозволила дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (інакше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми. Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми

поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значущими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили та інтелектуальні здібності, з умисною недооцінкою власних неприємностей. Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших. Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання. Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами. Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів на інших людей. Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

Виклад основного матеріалу. Зараз вчені України Дерев'янка С.П., Кіндратець О.М., Ковгира Н.В., Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Чудаєва Н.В. та ін. пропонують дотримуватися правил поведінки щодо діяльності в екстремальних умовах та шляхи формування стресостійкості у особистості [2; 3; 4; 9].

Зарубіжні вчені Анібалі Джозеф А., Ліхі Р., Фельдман Баррет Л., Форвард С., Фрайзер Д. та інші діляться досвідом роботи з розпізнавання емоцій та їх корекції [1; 5; 7; 8; 10].

Як відмічає Соболев Е., коли відбувається щось жахливе і неочікуване, люди спочатку відчують шок, діють автоматично, за програмою виживання. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якось підготуватися до нього – і не може цього зробити. Планування обмежене до декількох годин. Потім повертаються базові емоції, і після шоку можуть прийти, наприклад, відчай, жах, заперечення і т. д.

Українці ж масово відчували сильну ейфорію від того, що вистояли ці перші години і дні, й кинулися до бою. Це свідчить про єдність духу, про силу людського психічного ресурсу.

Під час ейфорії всі люди відчули єднання, ніби стали на якийсь час одним організмом, одним тілом, кожен став іншому близьким родичем – так відбувається, коли емоції синхронізуються. І тоді сили у людей мобілізувалися. Але треба знати, що так само може синхронізуватися й якась негативна емоція.

Ейфорія не може триматися весь час – це не економно для ресурсу психіки, тому емоції змінюються і це нормально. Адже, дуже довго боятися чи тривожитись не вигідно людському організму, і він знайде, як впоратися й з цими відчуттями. Е. Гартман описує такий цикл змін настрою: оптимізм, натхнення, збудження, ейфорія, тривога, заперечення, страх, депресія, паніка, капітуляція, відчай, віра, надія, оптимізм.

Зараз для психологів, переселенців, батьків, інших верств населення проводять багато тренінгів фахівці в галузі кризової психології з Ізраїлю, Польщі, США, Британії, Естонії. Ці тренінги дуже корисні в плані набуття практичних навичок поведінки в стресових ситуаціях.

Експериментальною базою досліджень стали здобувачі вищої освіти першого курсу факультету іноземних мов Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (40 респондентів). На початку війни 8 здобувачів (20%) виїхали за кордон, інші – поїхали за місцем проживання, адже навчання в університеті припинилось, а з 14 березня продовжилось в онлайн-режимі. Ми провели опитування здобувачів на початку війни (лютий, березень 2022 р.), а потім через чотири місяці (на початку липня 2022 р.) і співставили результати.

Ми проаналізували відповіді здобувачів на запитання: «Опишіть свої емоції, які у вас виникли під час війни».

Наведемо приклади відповідей здобувачів у лютому-березні 2022 р.:

а) з 24 по 28 лютого; б) з 1 по 14 березня 2022 р.; в) з 15 по 31 березня 2022 р.

Наталія Л.: а) з 24 по 28 лютого 2022 року. Першого дня, я відчувала застигання, нейтральність до подій. Наступного дня з'явилася паніка та занепокоєння, вони з'явилися від звуків вибухів, які лунали напротязі певного часу. Паніка тривала допоки не завершилися вибухи. На наступний день, виникла полярність емоцій, а саме зіткнення гніву і страху, причиною цього була звістка дядька, який примусово, задля нашої безпеки, вирішив відправити нас з тіткою та молодшими сестрами в іншу країну. Я відчувала гнів за те, що рідня нехтувала моєю думкою та моїм вибором залишитись, страх за рідних, адже дядько, брат та бабуся залишилися вдома та сум, за те, що я не змогла зробити нічого, щоб залишитись. З того моменту, як почався рух автобуса, я перебувала в стані афекту, я відчувала неймовірний гнів, настільки потужної сили, що було важко слідкувати за своїми діями, проте цей стан минув напротязі певного часу.

б) з 1 по 14 березня 2022 р. Поїздка тривала 3 дні, 1-го березня ми прибули до Польщі, де нас зустріли волонтери та намагались допомогти нам, я відчувала теплий сум та радість, за такий добрий жест. Проте я почувалась винною, адже я вважала, що це не справедливо, що я знаходжусь в безпеці. Настрій був песимистичним напротязі декількох днів, я не хотіла багато говорити з тіткою та мало приділяла часу сестрам.

Ситуація змінилась через тиждень, я знову відчувала спокій, адже в моєму рідному місті ситуація була контрольована та стабільна. Протягом цих тижнів відбувався емоційний стрес, проте з часом я адаптувалась до цих звуків (вибухів), а виснаження трапилось під час поїздки, адже кожного разу виїжджаючи на далекі дистанції, я розуміла наскільки далеко я знаходжусь від дому. Не було ні радості, ні веселощів, ні полегшення.

в) з 15 по 31 березня 2022 р. Мене і досі переслідувало занепокоєння та відчуття провини, ми планували повернутись додому, на початку квітня, проте всі плани відмінено. Настрій був досить сумний, тому активність до навчання з'явилась не одразу. Згодом позитивні емоції (підтримка рідних) домінували над негативними і я продовжувала підбадьорювати друзів та рідних. З кожними поганими новинами, які викликали в мене сум та гнів, я поступово адаптувалась до них, адже такі новини виникають досить часто і тепер, кожні хороші новини я сприймаю з радістю, а погані новини з мужністю.

Наталія Ч. Відчуття в тілі і емоційний стан в перші тижні війни: тремтіння тіла, холодний піт, біль в шлунку, ніби тиски стискають живіт,

безсоння. Заціпеніння, яке змінилося активністю. Постійні емоційні «качелі»: надія змінювалась розпачем, оптимізм – гнівом.

Липень 2022 р.: відчуття в тілі зникли, ще буває заціпеніння, особливо після поганих новин. Емоційні «качелі» продовжуються. Сльози радості, коли уявляю день Перемоги. Сльози болю, суму і розпачу, коли бачу новини про загиблих, читаю історії про них. Після прочитаних новин та побачених світлин про м. Бучу в мене сталася істерика. Під час тривоги я почала плакати та кричати, це вже була не злість, а агресія до ворогів. Це була страшна ненависть.

Узагальнюючи відповіді здобувачів, нами встановлено, що у них найчастіше проявлялись такі емоції на початку війни: **паніка та шок, жах, велика істерика, полярність емоцій, різка зміна настрою**. Вони відчували сильних страх (за себе, за рідних, за майбутнє України), розгубленість від того, що перші дні були найнезрозумілішими, **смуток і розпач, невпевненість в своїх силах**. Також у здобувачів зросла **ненависть, гнів настільки потужної сили, що було важко слідкувати за своїми діями, злість, агресія, песимізм, роздратування, тривога, сум, спустошеність, безнадійність, збентеженість, пригніченість, неспокій, боязність всього**. Дії виконуються автоматично, плани обмежуються до декількох годин.

Теплий сум та радість від волонтерів Польщі, почуття вини за те, що окремі здобувачі знаходяться в безпеці, сором за те, що окрім матеріальної допомоги, більше нічим не можуть допомогти, не було ні радості, ні веселощів, ні полегшення.

Співпереживання та співчуття людям, які знаходяться в Бучі, Ізюмі, Гостомелі, Ірпіні, Маріуполі, Херсоні, Харкові, Миколаєві та інших містах і селах, яких торкнулася війна. Гордість, довіра та захоплення ЗСУ. Віра в те, що скоро настане мир.

На фоні цих переживань проявляється **тремтіння тіла** (трясло не від температури), **заціпеніння, оніміння (відключення емоцій), підвищення тиску, температури тіла, сльози і плач, слабкість у тілі, відсутність апетиту, поганий сон, відчуття того, що зараз серце просто вистрибне з тіла**. Відчуття **відсутності енергії, небажання працювати**, виконувати будь-яку роботу. Намагання жити далі та відновлювати психічне недомагання.

При повторному опитуванні через **чотири місяці** війни наступила така зміна емоцій у здобувачів: появилось прагнення не заціклюватись та не думати про найгірше, не «накручувати» себе, **відчуття полегшення від зайнятості чимось** (виконання навчально-професійних завдань, заняття домашніми справами, спілкування з рідними на різні позитивні теми тощо).

Страх та почуття безвихідності замінили **надія та віра** в наших людей, в серцях яких палає справжнє відчуття справедливості, в наших солдат, в нашого президента.

З'явилась **сильна віра** в свою країну та наших захисників, сильний **патріотизм та гордість** за свою рідну Україну, сильна віра в те, що Україна переможе і буде крах сусідньої імперії.

Появилось **відчуття гордості** за наших захисників, завдяки яким можна спати спокійно, віра в те, що все буде добре. Появилась **сила духу**, що Україна вистояла у перші дні війни. Згодом кожні хороші новини сприймаються з радістю, а погані – з мужністю.

95% опитаних здобувачів відчувають тепер до рашистів тільки **злобу й гнів**, жадають їм смерті, навіть до тих, які не воюють, але сидять, склавши руки, дозволяючи своїй владі коїти все, що їй заманеться. Здобувачі впевнені, що так буде не завжди, адже раб-рашист ніколи не зможе звільнити вільного, правда завжди буде за нами!

Крім цього, у 20% респондентів залишався **страх, зросла злість, роздратування, ненависть, гнів; а також появились байдужість, пригнічення, смуток, моральне і фізичне виснаження від постійних сирен, не пройшли тривога, відчай, поганий сон. Залишилися часті перепади, коливання емоцій: спочатку сум, потім тривожність, відчай, потім злість, апатія, сильна втома, а потім гордість, радість, що українці всі об'єдналися і допомагають один одному**. Після ейфорії виникав оптимізм, але потім знову домінували страх, тривога, заперечення. У червні та липні виникли слухові **флешбеки** тих вибухів, які були 24 лютого. Грім, удари дверцями машини чи холодильника сприймалися як флешбеки вибуху.

Результати проведення методики психологічної діагностики копінг-стратегії (E. Heim)

Здобувачам запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей їхньої поведінки.

Отже, серед здобувачів у 30% спостерігаються когнітивні адаптивні, у 10% – когнітивні не адаптивні, а у 60% – когнітивні відносно адаптивні копінг стратегії.

У 70% спостерігаються емоційні адаптивні, у 20% емоційні не адаптивні, а у 10% – емоційні відносно адаптивні копінг стратегії.

У 30% спостерігаються поведінкові адаптивні, у 35% поведінкові не адаптивні, а у 35% – поведінкові відносно адаптивні копінг стратегії.

Нами проведені серед здобувачів профілактичні та корекційні онлайн-бесіди. Наведемо приклади бесід з коротким змістом.

Бесіда 1 на тему: «Головне – сенс життя». Найкращий засіб від тиску на ідентичність – чітко знати свої сильні сторони, визначення своїх цілей та досягнення їх, виконуючи завдання дуже добре. Навіть, якщо почнуть

Таблиця 1

Обробка результатів проведення методики психологічної діагностики копінг-стратегії (Е. Heim)

Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
А	Б	В
1. Ігнорування 2. Покора 3. Дисиміляція 4. Збереження самовладання 5. Проблемний аналіз 6. Відносність 7. Релігійність 8. Розгубленість 9. Надання сенсу 10. Встановлення власної цінності	1. Протест 2. Емоційна розрядка 3. Придушення емоцій 4. Оптимізм 5. Пасивна кооперація 6. Покірність 7. Самозвинувачення 8. Агресивність	1. Відволікання 2. Альтруїзм 3. Активне уникнення 4. Компенсація 5. Конструктивна активність 6. Відступ 7. Співпраця 8. Звернення

Таблиця 2

Інтерпретація результатів методики

Копінг-стратегії	Адаптивні	Неадаптивні	Відносно адаптивні
Когнітивні	(А5) Проблемний аналіз (А10) Встановлення власної цінності (А4) Збереження самовладання	(А2) Покора (А3) Дисимуляція (А1) Ігнорування (А8) Розгубленість	(А6) Відносність (А7) Релігійність (А9) Надання сенсу
Емоційні	(Б1) Протест (Б4) Оптимізм	(Б3) Придушення емоцій (Б6) Покірність (Б7) Самозвинувачення (Б8) Агресивність	(Б2) Емоційна розрядка (Б5) Пасивна кооперація
Поведінкові	(В2) Альтруїзм (В7) Співпраця (В8) Звернення	(Б3) Активне уникнення (Б6) Відступ	(В1) Відволікання (В4) Компенсація (В5) Конструктивна активність

Таблиця 3

Результати проведення методики

Копінг-стратегії	Когнітивні	Емоційні	Поведінкові
Адаптивні	30 %	70 %	30 %
Не адаптивні	10 %	20 %	35 %
Відносно адаптивні	60 %	10 %	35 %

вичерпуватися фізичні й психічні сили, і прокинутися відчай і страх, все одно необхідно використувати свої сильні сторони для успішного виконання цілей. Коли є очікування, що війна скоро закінчиться, то в таких випадках, нехай краще Перемога стане для нас несподіванкою, ніж доведуть до відчаю пусті очікування.

Маємо не пасивно чекати Перемогу, а працювати й жити в усьому цьому. Подолавши надмірні очікування, можна починати жити. Заведіть собі якісь рутинні заняття й традиції. Виділіть три-чотири перерви на перегляд новин замість цілого дня. Тим, хто в підвалах у містах, що в облозі, ваша робота – вижити. Україні потрібні українці.

І головне – сенс життя. Без сенсу людина не може жити. Сенс цієї війни ми знаємо чітко, це рф його немає, тому й програє.

Важливо не дозволяти провині заморожувати себе в бездіяльності. Так, не всі зараз в лавах героїчних ЗСУ, але ми й ЗСУ – це одне-

єдине ціле. Не дозволяйте собі думати, що якісь ваші справи, навіть, на перший погляд, незначні, неважливі для нашої Перемоги. Інакше ворог досягне своєї мети, тобто виведе з ладу ще одну одиницю спротиву.

Бесіда 2 на тему: «Що таке синдром відкладеного життя?»

Люди, що планують жити лише після війни, мають синдром відкладеного життя. Це психологічний феномен, за яким людина постійно переживає за минуле чи майбутнє. Вона не може жити у часі тут і зараз.

Часто причина такої поведінки – лежить удитинстві, коли дитинухвалили лише за досягнення: «Ти можеш відпочити тільки після виконаної роботи». Подібна ситуація: «Ти можеш повернутися до звичного життя лише після закінчення війни». Такі особистості часто страждають на депресію, тому що не вміють отримувати задоволення просто так.

Важливо планувати діяльність. Спочатку спробуйте поставити ціль на найближчі півгодини. Потім ще на годину.

Проте не очікуйте від себе чіткого розуміння, що та коли робити. Адже переїзд – це стрес, а раптовий переїзд – подвійний стрес. Тому спочатку поповніть сили та плануйте на найближче майбутнє, а потім відновлюйте побут, соціальну, особистісну та навчально-професійну сфери в нових умовах.

Бесіда 3. «Що таке флешбеки?» Флешбеки зазвичай виникають раптово, без попередження. Це яскраві спогади про травматичні події, які, здається, відбуваються зараз. Ви можете знову відчувати те, що бачили, чули. Вони можуть тривати від секунд до годин.

Ви можете бачити те, що сталося, як окремі зображення чи фільм, чути звуки чи слова або відчувати, ніби вас торкаються. Можливо, ви навіть відчуваєте запах або смак чогось, пов'язаного з вашою травмою, і ваше тіло може відреагувати так само: серце б'ється прискорено, або вас кидає в піт. Після таких спогадів ви можете відчувати себе вразливими, тривожними та наляканими. У вас може виникнути бажання ізолюватися і не захопити ні з ким розмовляти. Ви можете відчувати сильне почуття гніву, сорому або оніміння. Інколи флешбеки трапляються, коли людина має «тригер», тобто коли вона зустрічає щось, що нагадує їй травматичний досвід. Це може бути знайомий звук або запах, пісня, або перегляд телевізора, місце, де людина пережила подію.

В умовах невизначеності бажано дотримуватися таких правил:

1. *Моя особиста відповідальність.* Пам'ятайте: «Одягаємо кисневу маску спочатку на себе, потім на дитину чи інших людей». Тільки при своєму мінімальному внутрішньому ресурсі ви зможете поділитися ним з іншими.

2. *Інформаційна гігієна.* Відслідковуйте реакції свого тіла на ту чи іншу інформацію. Зараз її надто багато і вона має різний вплив на вас. Не тоніть в інформаційному просторі. Відслідковуйте, як ваше тіло реагує на ту чи іншу звістку. Якщо ви відчуваєте злість, прочитавши новину, трансформуйте її для подальших дій, прийняття рішень, турботу про своїх близьких. Мінімізуйте інформацію, яка вводить вас в ступор, замирання.

3. *Фізична активність.* 80% роботи вашого мозку та клітин ви підтримуєте через фізичну активність: ходіть, танцюйте, грайте в рухові

ігри, займайтесь йогою, виконуйте дихальні вправи. Хоча би 30 хвилин в день займайтесь фізичною активністю. Ці прості правила дадуть вам ресурс на прийняття важливих рішень.

Бесіда 4 на тему: «Українські треки та пісні, які пробуджують психологічні ресурси людини». Сучасні українські пісні втілюють віру у перемогу. Перемагає та країна, у якій є образ майбутнього – образ вільної людини. Наприклад, це пісні «Ой у лузі червона калина...», «Горить, палає техніка ворожа», «Все буде Україна», «Українці, будемо жити», «Плакала калина», «Стоп, війна», «Цей сон». Цей список можна продовжити: «Спів братів», «Зброя, а не таксі», «На кораблі», «Превентивний удар», «Я не втомився. А ти?», «Чути гімн», «Нік, ти сильний» тощо.

Після проведених профілактичних та корекційних онлайн-бесід зі здобувачами у 50% спостерігаються когнітивні адаптивні, у 5% – когнітивні не адаптивні, а у 45% – когнітивні відносно адаптивні копінг стратегії.

У 85% спостерігаються емоційні адаптивні, у 10% емоційні не адаптивні, а у 5% – емоційні відносно адаптивні копінг стратегії.

У 50% спостерігаються поведінкові адаптивні, у 25% поведінкові не адаптивні, а у 25% – поведінкові відносно адаптивні копінг стратегії.

Висновки. Після профілактично-корекційної роботи зросла кількість здобувачів із адаптивними когнітивними копінг-стратегіями (на 20%), із адаптивними емоційними копінг-стратегіями (на 15%), із адаптивними поведінковими копінг-стратегіями (на 20%); зменшилась кількість здобувачів із не адаптивними когнітивними копінг-стратегіями (на 5%), із не адаптивними емоційними копінг-стратегіями (на 10%), із не адаптивними поведінковими копінг-стратегіями (на 10%); зменшилась кількість здобувачів із відносно адаптивними когнітивними копінг-стратегіями (на 15%), із відносно адаптивними емоційними копінг-стратегіями (на 5%), із відносно адаптивними поведінковими копінг-стратегіями (на 10%).

Через чотири місяці появились позитивні емоції: цінування життя, миру, національної приналежності, ненависть до ворога, бажання приносити користь державі успішним навчанням і в подальшому ефективною роботою за фахом. Це засвідчує про силу психічного ресурсу здобувачів.

Але в окремих здобувачів не зникли негативні емоції: флешбеки, синдром відстроченого життя, різкі перепади емоцій.

Таблиця 4

Результати проведення методики після профілактично-корекційної роботи

Копінг-стратегії	Когнітивні	Емоційні	Поведінкові
Адаптивні	50 %	85 %	50 %
Не адаптивні	5 %	10 %	25 %
Відносно адаптивні	45 %	5 %	25 %

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аннибали Джозеф А. Тревожный мозг. Как успокоить мысли, исцелить разум и вернуть контроль над собственной жизнью. БОМБОРА, 2017. 352 с.
2. Дерев'яно С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : дис. канд. психол. наук. Чернігів : ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2009. Ч. 1. Ч. 2. 192 с.
3. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : дис. ... канд. психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2003. 224 с.
4. Корольчук М. С., Крайнюк В. М.. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
5. Лихи Р.Л. Теория эмоциональных схем. Отличительные особенности / пер с англ. К. : «Диалектика», 2021. 162 с.
6. Ридінг Стар. Робота з емоціями. Я відчуваю, що? 100+технік. Моноліт, 2021. 150 с.
7. Фельдман Баррет Лиза. Как рождаются эмоции. Манн, Иванов и Фербер. 2018. 472 с.
8. Форвард Сьюзан, Фрайзер Донна. Емоційний шантаж. Фабула. 2019. 336 с.
9. Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Емоційний світ людини. 2-ге вид. доповн. Умань, 2017. 126 с.
10. Bernsten D. & Rubin, D. Emotionally Charged Autobiographical Memories Across the Life Span: The Recall of Happy, Sad, Traumatic, and Involuntary Memories. *Psychology and Aging*. 2002. No. 17(4). P. 636–652.