

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Колотуша А. Є.

студентка 4 курсу першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

Керівник: Коваль Г. Ш.

к. психол. н., доцент кафедри диференціальної і спеціальної
психології, ФПСР

Екстремальна ситуація впливає на звичний спосіб життя, змінює його. Людська психіка, що зазнала шокуючих зовнішніх проявів, реагує миттєво та незворотно. Численні події та новинні програми, з якими нині щодня стикаються жителі України, мають кардинальну силу, яка загрожує

повсюдно, завдаючи певний вплив безпосередньо на психічні стани людей. Емоційні стани людини в екстремальних ситуаціях дуже часто бувають дестабілізаційними та набувають інших реакцій, інших способів захисту, інших значень і сенсів.

Аналіз наукової літератури демонструє, що проблема емоційних станів в екстремальних умовах залишається однією з найскладніших, однозначно не вирішених, суперечливих проблем у сучасній психологічній науці. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення емоційних станів особистості з урахуванням специфіки екстремальних умов.

Емоційне життя людей становилось об'єктом роздумів ще з давніх часів, та розвивалось у динаміці з історичною плінністю і зміною соціокультурних, релігійних, економічних і політичних засад.

Такі філософи як Сократ, Платон, Арістотель, Епікур вже з Античного часу намагались поступово, слідуючи за різноманітністю хронологічних змін, віднайти відповідь, що ж таке «емоція», що втілюють у собі «пристрасті людської душі». Ф. Аквінський, Ф. Шилер, Р. Декарт наряду з багатьма філософськими течіями намагались звести воєдино два протилежні полюси, духовного і тілесного. А вже з часів Просвітництва можна прослідити ідею відходу від «божественного» пояснення людини, та приближення до емпіричного і раціонального погляду на світ в цілому [1]. Саме так, із опорою на ретроспективні уявлення і знання, наука все ширше заглиблювалась у феномен емоцій з нейробіологічного дискурсу.

Сучасна психологічна наука дозволяє досліджувати емоційну сферу з різних теоретичних підходів: детерміністські теорії емоцій (Джемс – Ланге, Кенон – Бард та інші); когнітивні теорії емоцій (С. Шехтер, Дж. Сінгер та інші); функціональні теорії емоцій (Ф. Крюгер, Е. Дафі та інші); диференційні теорії базових емоцій (Р. Плучик,

С. Томкінс та інші); еkleктичні теорії емоцій (П. Екман, Д. Мацумото та інші).

На сьогоднішній день більшість вчених визначають емоції як біологічно обґрунтовані психологічні стани, що виникають у результаті нейрофізіологічних змін, пов'язані з думками, почуттями, поведінковими реакціями та ступенем задоволення чи страждання. На даний момент виділяють і три складові рівні проживання емоцій: фізіологічний, суб'єктивний, експресивний.

Психофізіологічним наслідком виникнення емоцій є емоційні стани. Як об'єкт вивчення, вони індивідуальні, багатомірні, варіативні, і часто не піддаються рефлексії. Емоційні стани визначають, в основному, загальну сторону поведінки та психічної діяльності людини, як відповідь на певне явище, подію, ситуацію.

До основних форм емоційних станів прийнято відносити настрій, як загальний емоційний фон; афект, як тимчасове спонтанне внутрішнє реагування; стрес, у сенсі адаптаційного процесу; дистрес, як стан довгострокової психічної напруги; та фрустрацію, що виникає внаслідок перешкод до задоволення потреб.

Одна з найсучасніших моделей емоцій, EQuator, пропонує чотири базові класи емоційних станів: страх, гнів, смуток, радість. Цю модель підтвердили нещодавні дослідження вчених університету Глазго. Вони довели, що різниця між гнівом і огидою, і навіть переляком і здивуванням має соціальну основу.

Завдяки емоціям та емоційним станам люди здійснюють пристосування до мінливих умов соціуму. Адже життєвий шлях людини в соціумі пронизаний різноманітністю подій, і на жаль, не винятком є і твердження, що чимала кількість зовнішнього життя насичена негативними впливами, або сприймаються такими, або ж дійсно мають травматичний характер.

Події з негативним забарвленням багато в чому впливають на формування подальшої особистісної історії людини і не найкраще позначаються на її психічному та фізичному здоров'ї. Екстремальні умови, у цьому сенсі, зазвичай характеризуються саме підвищеним рівнем емоційної напруги і загальною нестабільністю психічного реагування.

До основних емоційних станів під час екстремальних умов відносять: афект, страх, паніку, тривогу, стрес, дистрес, фрустрацію, апатію.

Афект – це короточасний емоційний стан, що характеризується високим ступенем збудження. Фізіологія афекту пов'язана з активністю нервової системи та гормональними змінами. Афект зазвичай визначають як швидку, інтенсивну і часто неусвідомлювану реакцію на зовнішні стимули чи внутрішні переживання, що відбувається без участі своєчасного логічного осмислення. Процес появи афекту починається зі сприйняття стимулів, які можуть бути як зовнішніми (наприклад, пряма загроза, небезпека, звуки тощо), так і внутрішніми (наприклад, спогади).

Страх – це ланцюгова реакція в мозку, яка починається зі стресора, реального або уявного, і закінчується викидом хімічних речовин, які викликають прискорене серцебиття, прискорене дихання і наповнюють м'язи енергією (ця реакція також відома як реакція «бий або біжи»).

Наслідком спонтанного та нездоланого страху стає паніка. Паніка – це неочікувана інтенсивна реакція на страх або тривогу, яка виникає раптово і має фізичні та психічні прояви. Цей стан характеризується сильними відчуттями страху, дискомфорту, безпорадності та втрати контролю над ситуацією. Як правило, з'являється переживання людиною загостреного страху та боязкості у зв'язку з наявністю загроз фізичного, морального, психологічного і економічного характерів. Загально прийнято пов'язувати стан паніки із

недостатнім розумінням подій, що провокують розвиток занепокоєння, із інформаційною невизначеністю та ефектом «емоційного зараження».

Тривога – це емоційний стан, який супроводжується внутрішнім дискомфортом та певними фізіологічними реакціями. Вона може виникати внаслідок сприйняття загрози, неспокою, невизначеності, неуважності або невпевненості. Тривога може мати різні рівні та варіюватися від легкої тривоги до інтенсивної, яка може значно обмежувати діяльність людини. Стан тривоги розрізняють на два типи: фізіологічний та патологічний [4]. Перша пов'язана із необхідністю організму до мобілізації і адаптації к певним зовнішнім або внутрішнім проявам (саме ця тривога характерна для етапу адаптації до змін при стресі). При інтенсивній фізіологічній тривозі по відношенню до ситуації, що її спричинила, вона набуває нового статусу – патологічна тривога. Таку тривогу від тривоги фізіологічної відрізняє тривалість за часом (понад 4 тижнів), де доречним буде говорити вже про дистрес.

Стрес – реакція організму на будь-який фізичний чи психологічний тиск, який спричиняє зміну звичного стану. Стрес має безпосередній вплив на загальну стабільність цілісного стану людини, запускаючи трифазну відповідь організму задля адаптації.

Дистрес – це негативний емоційний стан, що супроводжується довготривалими і затяжними негативними відчуттями, часто цей стан визначають як затяжний у часі стрес. Зазвичай він спричинений різними факторами, такими як фізичний чи емоційний тиск, надзвичайні і екстремальні умови, втрата близької людини тощо. Дистрес може мати серйозний вплив на загальний стан здоров'я людини, і в деяких випадках здатен призвести до розвитку різних психічних недугів, таких як депресія, генералізований тривожний розлад, серцево-судинні захворювання та інші [2].

Фрустрація – емоційний стан людини, який виникає внаслідок перешкод у досягненні поставленої мети або задоволення потреб. Така реакція викликана або зовнішніми обставинами або внутрішніми факторами, такими як недостатній самоконтроль, низька самооцінка, страх, тривога тощо. Вона може мати як короткостроковий, так і довгостроковий вплив на загальний психічний стан людини. Як наслідок фрустрації, людина може відчувати підвищену дратівливість, агресію, безпорадність. Організм зазнає змін через втому, часом безсоння, погіршується концентрація та продуктивність. У деяких випадках людина може відчувати головний біль і напруження в м'язах.

Апатія – це стан емоційного «відключення», який може супроводжуватися відчуттям втоми, безнадійності та втрати мотивації, втратою всього інтересу до людей і подій, зниженням енергійності, сонливістю або навпаки безсонням, а у важких випадках суїцидальними думками. Людина, що перебуває в стані апатії, може відчувати відчуженість від своєї дійсності та від себе самої. Апатію, як показник психологічного виснаження, характеризують як безвихідне смирення із встановленими ситуацією положеннями [3].

Певні сучасні підходи емоційних станів в екстремальних умовах, які можна сформулювати у загальний перелік, мають під собою різноплановість огляду емоцій як окремих явищ. Наприклад, в рамках психофізіологічного підходу, який зосереджує увагу на фізіологічних процесах, досліджуються такі зміни як рівень адреналіну та інших гормонів, зміни в роботі серцево-судинної системи тощо. Когнітивний підхід вивчає способи, як люди сприймають та інтерпретують екстремальні умови, як ці сприйняття впливають на їх емоційний стан та як вони реагують на події, які поведінкові стратегії обирають у подоланні небезпеки або фруструючих емоцій і т.д. Нейробіологічний підхід, який зосереджується на вивченні фізіологічних процесів, що відбуваються безпосередньо в

мозку та нервовій системі, у момент, коли настає надзвичайна подія. В рамках нейробіології досліджується вплив гормонів, нейротрансмітерів, структур мозку та інших факторів, формуючих ті чи інші емоційні стани. Соціокультурний підхід, який вивчає вплив культурних та соціальних факторів на емоційні стани в екстремальних умовах. Аналізуються певні загальні критерії, як соціальні норми, стереотипні колективні або індивідуальні поведінкові реакції, а також культурні цінності і ідеологічні засади, у якості впливу на емоційні стани людини. Теорія стресу також досліджує вплив певних екстремальних факторів на емоційний стан людини, їхні наслідки для здоров'я та розробляє методи стрес-менеджменту та ін.

Література

1. Банькевич Г. А. Витоки емоцій (екскурс в античність): соціокомунікаційний аспект. No 13 (2018): *Серія "Соціальні комунікації"*. С.5–8.
2. Руденко Я. С. Розкриття емоції страху в умовах війни в Україні. In *The 11 th International scientific and practical conference "Modern directions of scientific research development" (April 20–22, 2022) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2022. 440 p. (p. 273).*
3. Усенко С. Г., Бойко А. О., Федченко К. А. Як впливає війна на психічний стан людини? In *The 4th International scientific and practical conference "Discussion and development of modern scientific research". Helsinki, Finland. International Science Group. 2022. С.218.*
4. Ягупова Ю. В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2(14). 2022. С.174–177.*