

УДК 159.955.075

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2>**Вавринів Олена Степанівна,**

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теоретичної психології,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5166-6887>
ResearcherID: AAQ-6442-2020

Христюк Оксана Леонідівна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теоретичної психології,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8325-4628>

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ

Анотація. У статті проаналізовано погляди науковців на поняття психоемоційного стану та викладено найбільш актуальне визначення поняття «психоемоційний стан». Встановлено, що повномасштабне вторгнення викликало значні зміни у психоемоційних станах українців. Така ситуація стала складним випробуванням для психіки людей, спричинила поглиблення життєвих криз та появу складних емоційних станів, вплинула на якість життя і благополуччя, що не могло не позначитись на психоемоційному стані громадян України загалом. **Мета** – дослідити переважаючі психоемоційні стани особистості під впливом психоемоційних станів, зокрема в умовах воєнного стану. **Матеріали та методи.** Для проведення емпіричного дослідження нами було використано методики: «Шкала задоволеності життям», «Методика діагностики самооцінки та рівня домагань», «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості», а також анкетування, спрямоване на визначення переважаючих психоемоційних станів. У дослідженні взяли участь 268 осіб віком від 19 до 35 років, з них – 145 жінок та 123 чоловіки. На такому етапі поділу за статтю чи віком не здійснювалось, оскільки це не було предметом нашого дослідження. **Результати.** Найбільш вираженими серед учасників дослідження є гнів, сум, агресія, натхнення, значимою цінністю серед досліджуваних є безпека та захищеність, важливими на сьогодні є такі цілі та цінності, як здоров'я, воля, відкритість та демократія, служіння людям, влада та вплив, автономність, матеріальне забезпечення, спостерігаються показники самооцінки та рівня домагань вище середнього. Також встановлено, що в умовах воєнного стану задоволеність життям часто визначається навіть забезпеченням базових потреб. **Висновки.** Психоемоційний стан особистості залежить не лише від самих стресогенних чинників, а й від особистісних якостей особистості. Перспективним вважаємо також дослідження рівня стресостійкості, емоційного інтелекту, рівня тривожності.

Ключові слова: психоемоційний стан, психічний стан, емоційний стан, стресогенні фактори, воєнний стан.

Vavryniv Olena, Khrystuk Oksana. Study of psycho-emotional personality states under the influence of stressogenic factors

Abstract. The article analyzes the views of scientists on the concept of psycho-emotional state and outlines the most relevant definition of the concept of "psycho-emotional state". It was established that the full-scale invasion caused significant changes in the psycho-emotional states of Ukrainians. This situation has become a difficult test for the psyche of people, caused the deepening of life crises and the appearance of complex emotional states, affected the quality of life and well-being, which could not but affect the psycho-emotional state of the citizens of Ukraine as a whole. **The goal** is to investigate the prevailing psycho-emotional states of the individual under the influence of psycho-emotional states, in particular, in the conditions of martial law. **Materials and methods.** To conduct an empirical study, we used the following methods: "Life Satisfaction Scale", "Methodology of Self-Assessment and Level of Harassment Diagnostics", "Determination of Life Goals and Personal Values", as well

as questionnaires aimed at determining the prevailing psycho-emotional states. 268 people aged 19 to 35 took part in the study, including 145 women and 123 men. At this stage, division by gender or age was not carried out, as this was not the subject of our study. **The results.** The most pronounced among the research participants are anger, sadness, aggression, inspiration, a significant value among the researched is safety and security, important today are such goals and values as health, will, openness and democracy, service to people, power and influence, autonomy, financial support, self-esteem and harassment levels are above average. It has also been established that in the conditions of martial law, life satisfaction is often determined even by the provision of basic needs. **Conclusions.** The psycho-emotional state of an individual depends not only on the stressful factors themselves, but also on the individual's personal qualities. We also consider research on the level of stress resistance, emotional intelligence, and anxiety to be promising.

Key words: psycho-emotional state, mental state, emotional state, stressogenic factors, martial law.

Вступ. За роки існування України нам довелося пережити чимало травматичних ситуацій та подій. На генетичному рівні, пам'ятаючи про Голодомор, ми бережно ставимось до кожної хлібини. Думка про хвороби, які здолали не всі наші предки, змусила надовго заховатись вдома від пандемії COVID-19. Новий завиток історичної спіралі спіткав нас 24 лютого 2022 року під час повномасштабного вторгнення росії на територію України. Вартує також наголосити на тому, що повномасштабне вторгнення припало на період постковідного періоду. Війна у XXI столітті – це черговий та, мабуть, на сьогодні найбільший виклик для українців. Активна фаза воєнного конфлікту змусила українське суспільство вносити корективи у повсякденне життя. Реалії, в яких нині перебуває народ України, змусили кожного з нас мобілізуватись та використати велику кількість ресурсу. Така ситуація стала складним випробуванням для психіки людей, спричинила поглиблення життєвих криз та появу складних емоційних станів, вплинула на якість життя і благополуччя, що не могло не позначитись на психоемоційному стані громадян України загалом.

Так, під домінуючим психоемоційним станом професор І. Попович розуміє інтегральний комплекс наявних характеристик, які впливають на результат професійної діяльності [1].

Психоемоційні стани являють собою періодичні зміни в емоційному стані особи, які, як правило, є реакцією на різноманітні впливи, такі як життєві обставини, стан здоров'я та інші чинники. Ці стани, аналогічно до інших

психічних явищ, проявляються у вигляді внутрішніх переживань та ідей у свідомості особи, а також можуть існувати у несвідомому рівні психіки. Важливо враховувати, що їх природу не завжди можна повністю сприйняти за допомогою органів відчуттів та вивчати методами природничих наук. Деякі науковці наголошують на тому, що психоемоційні стани можуть бути охарактеризовані як прояви різних психічних процесів, таких як емоції, настрої, афекти та тривога (емоційні стани), рішучість та розгубленість (вольові стани), а також замисленість (пізнавальні стани). Дослідниками зазначається, що психоемоційні стани можуть відрізнятися за глибиною і тривалістю. Кожний стан є тимчасовим, його швидко може змінити інший. З практичною метою виокремлюють стани миттєві (нестійкі), довготривалі і навіть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. Психоемоційні стани формуються залежно від сприйняття і розуміння обставин і подій, в яких опиняється людина [2].

Попри важливість дослідження цього питання, вчені вказують на відсутність чіткого та однозначного визначення поняття «психоемоційний стан» у психологічній науці. У своїх дослідженнях науковці здебільшого використовують різну термінологію, таку як «психічний стан», «емоційний стан» чи «психоемоційний стан». Аналізуючи напрацювання науковців, можемо характеризувати психоемоційний стан як інтегративну та цілісну основу психічної діяльності індивіда протягом певного періоду, яка відображає протікання психічних процесів залежно від сприйняття предметів та явищ, попередніх станів

та особливостей особистості. Психоемоційні стани виникають під впливом різних життєвих ситуацій, іноді вони спричинені стресами та конфліктами. Проте ці життєві обставини формують сильно негативні емоційні стани.

Наше дослідження виходить із методологічних засад, що передбачають роз'яснення значущого психоемоційного стану як важливого параметра емоційно-вольової сфери особистості. Цей стан визначається очікуваною готовністю до можливого розвитку подій. Психічні стани є стійкою інтеграцією всіх психічних проявів людини під час взаємодії з оточенням. Психоемоційний стан відображає організацію унікальної емоційної діяльності особистості, що зумовлено її уявленнями та настановленнями і свідчить про готовність конструювати майбутнє. Ці стани відображаються в організованості психіки, розглядаючи її як функцію головного мозку, що має здатність відтворити дійсність.

Мета – дослідити переважаючі психоемоційні стани особистості під впливом психоемоційних станів, зокрема в умовах воєнного стану.

Матеріали та методи. Найбільш доцільними на цьому етапі вважаємо дослідження таких показників, як: задоволеність життям, цілі та цінності, власне психоемоційні стани і переживання, які виникають у людей в умовах воєнного стану. Тому для проведення емпіричного дослідження нами було використано методики: «Шкала задоволеності життям», «Методика діагностики самооцінки та рівня домагань», «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості», а також анкетування, спрямоване на визначення переважаючих психоемоційних станів. У дослідженні взяли участь 268 осіб віком від 19 до 35 років, з них – 145 жінок та 123 чоловіки. На цьому етапі поділу за статтю чи віком не здійснювалось, оскільки це не було предметом нашого дослідження.

Результати. У таблиці 1 зображено результати анкетування щодо переважаючих психоемоційних станів у часі воєнного стану серед досліджуваних. Найбільш вираженими серед учасників дослідження є гнів, сум, агресія,

натхнення. Значна частина досліджуваних також зауважила, що зростання натхнення у них відбулось із початком повномасштабного вторгнення. Близько 30% серед досліджуваних самостійно пішли у військкомати, а 45% стали волонтерами вже відомих волонтерських організацій чи створювали власні.

Таблиця 1
Результати дослідження переважаючих психоемоційних станів

| Психоемоційні стани, які переважають | M | S | SD |
|--------------------------------------|------|------|------|
| Страх | 5,72 | 0,12 | 1,65 |
| Гнів | 8,23 | 0,14 | 1,56 |
| Біль | 7,14 | 0,21 | 1,87 |
| Сум | 6,82 | 1,12 | 1,49 |
| Агресія | 7,44 | 0,18 | 1,21 |
| Апатія | 4,53 | 0,21 | 1,92 |
| Тривога | 6,23 | 0,19 | 1,78 |
| Радість | 6,64 | 0,17 | 1,53 |
| Натхнення | 8,62 | 0,16 | 1,74 |
| Захоплення | 4,21 | 0,16 | 1,72 |
| Закоханість | 5,82 | 0,18 | 1,82 |
| Розчарування | 5,21 | 0,12 | 1,35 |

Найбільш значимою на сьогодні цінністю серед досліджуваних є безпека та захищеність. Хоча деякі учасники дослідження стверджують, що до повномасштабного вторгнення така цінність не була б на першому місці, оскільки вони вважали себе досить захищеними і у безпеці. Також важливими на сьогодні є такі цілі та цінності, як здоров'я, воля, відкритість та демократія, служіння людям, влада та вплив, автономність, матеріальне забезпечення. Більш детальні результати подано в таблиці 2.

На сьогодні задоволеність життям часто сприймається як щось неприпустиме. Оскільки вважається, що не на часі отримувати задоволення від життя. Проте варто зазначити, що в умовах воєнного стану задоволеність життям часто визначається навіть забезпеченням базових потреб. Це може бути наслідком зміни цілей та цінностей. У таблиці 3 подано детальні результати дослідження показників задоволеності життям.

Важливими у часі воєнного стану будуть показники самооцінки та рівня домагань,

Таблиця 2
Результати дослідження цілей та цінностей

| Цілі та цінності | M | S | SD |
|---------------------------------|-------|------|------|
| Воля, відкритість та демократія | 2,56 | 0,17 | 1,35 |
| Безпека та захищеність | 1,23 | 0,16 | 1,68 |
| Служіння людям | 5,32 | 0,19 | 1,87 |
| Влада та вплив | 4,11 | 0,18 | 1,49 |
| Популярність | 11,25 | 0,12 | 1,72 |
| Автономність | 4,87 | 1,19 | 1,84 |
| Матеріальне забезпечення | 3,25 | 0,22 | 1,35 |
| Духовна культура | 10,23 | 0,17 | 1,55 |
| Особистісне зростання | 6,21 | 0,16 | 1,74 |
| Здоров'я | 2,21 | 0,21 | 1,71 |
| Прив'язаність та кохання | 7,89 | 0,18 | 1,64 |
| Привабливість | 9,52 | 0,12 | 1,35 |
| Відчуття задоволення | 6,75 | 1,12 | 1,73 |
| Міжособистісні стосунки | 7,12 | 0,16 | 1,54 |
| Духовно-релігійне життя | 8,11 | 0,18 | 1,74 |

Таблиця 3
Результати дослідження показників задоволеності життям

| Показники задоволеності життям | M | S | SD |
|---|-------|------|------|
| Високі показники задоволеності життям. | 67,23 | 0,18 | 1,64 |
| Підвищені показники задоволеності життям. | 58,32 | 0,12 | 1,35 |
| Середні показники задоволеності життям. | 42,35 | 0,16 | 1,72 |
| Занижені показники задоволеності життям. | 31,24 | 0,21 | 1,84 |
| Низькі показники задоволеності життям. | 19,24 | 0,18 | 1,71 |

Таблиця 4
Результати дослідження переважаючих психоемоційних станів

| Досліджувані показники | | M | S | SD |
|------------------------|------|-------|------|------|
| Самооцінка | вис. | 48,32 | 0,19 | 1,75 |
| | сер. | 25,83 | 0,17 | 1,58 |
| | низ. | 13,52 | 0,21 | 1,45 |
| Домагання | вис. | 51,53 | 0,23 | 1,36 |
| | сер. | 28,36 | 0,17 | 1,63 |
| | низ. | 12,52 | 0,19 | 1,48 |

оскільки неадекватне їх співвідношення часто може супроводжуватись завищеними очікуваннями, переоцінкою власних можливостей, що може нашкодити ефективному виконанню тієї чи іншої діяльності. У таблиці 4 подано результати дослідження самооцінки та рівня домагань. Здебільшого у досліджуваних спостерігаються показники самооцінки та рівня домагань вище середнього.

Висновки. Як бачимо, психоемоційний стан особистості залежить не лише від самих стресогенних чинників, а й від особистісних якостей особистості. Перспективним вважаємо також дослідження рівня стресостійкості, емоційного інтелекту, рівня тривожності. А також у розробці та впровадженні психотренінгових програм, спрямованих на стабілізацію психоемоційних станів, а також чинників їх виникнення та неконтрольованих виявів.

Список використаних джерел:

1. Вавринів О.С. Взаємозв'язок емпатії та готовності до ризику у майбутніх рятувальників. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2019. Вип. 5. С. 187–190.
2. Ковальчук З.Я. Негативні психічні стани військовослужбовців, що отримали бойовий стрес. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції / відп. ред. Коваль В.О. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2022. С. 27–31.
3. Попович І.С. Дослідження психоемоційних станів педагогів у ковідний період. *Становлення особистості професіонала у постковідному просторі* : збірник матеріалів доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції. Мукачево : Вид-во МДУ, 2022. С. 118–121.
4. Kulchytska A., & Polikarchyk S. Psychological analysis of the problems of psycho-emotional states of individuals in the conditions of separation. *Psychological Prospects Journal*, (41), 2023. P. 133–145. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kyl>.

References:

1. Vavryniv, O.S. (2019). Vzaiemozviazok empatii ta hotovnosti do ryzyku u maibutnykh riatsuvalnykiv [The relationship between empathy and risk-taking in future lifeguards.]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii: zb. nauk. pr.*, 5. Zaporizhzhia: Kласychnyi pryvatnyi universytet. 187–190 [in Ukrainian].

2. Kovalchuk, Z.Ia. (2022). Nehatyvni psykhični stany viiskovosluzhbovtsiv, shcho otrymaly boiovyi stres [Negative mental states of military personnel who received combat stress]. *Aktualni problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii: zbirnyk tez Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii / vidp. red. Koval V.O.* Dnipro: Dniprop. derzh. un-t vnutr. sprav. 27–31 [in Ukrainian].

3. Popovych, I.S. (2022). Doslidzhennia psykhoemotsiinykh staniv pedahohiv u kovidnyi period [Study of psycho-emotional states of teachers during the Covid-19 period]. *Stanovlennia osobystosti profesionala u postkovidnomu prostori: zb. materialiv dop. uch. Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* Mukachevo: Vyd-vo MDU. 118–121 [in Ukrainian].

4. Kulchytska, A., & Polikarchyk, S. (2023). Psychological analysis of the problems of psycho-emotional states of individuals in the conditions of separation. *Psychological Prospects Journal*, (41), 133–145. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kyl> [in English].