

*Сербова Ольга Вікторівна,
кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології і педагогіки
Національного технічного університету України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»
м. Київ*

ЕМОЦІЙНЕ ВІДРЕАГУВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

В умовах невизначеності (військові дії, тимчасове переміщення родини, вимушене тимчасове роз'єднання родини та ін.) емоційний стан та поведінка людей може різко змінитися, викликати повсякденні труднощі в спілкуванні та побуті, а також призводити до порушення психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я визначають як: стан балансу між різними аспектами особистості людини; як процес життя особистості, у якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти; як здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я. Серед основних факторів, що впливають на психологічне здоров'я особистості, науковці виділяють: усвідомлене прийняття відповідальності за власне життя та здоров'я; самопізнання прийняття себе; життєвий принцип «тут і тепер»: жити актуальними переживаннями і здійснювати (реалізовувати) свою унікальність опираючись на запити та ресурси сьогодення [1; 3; 5; 6].

Сьогодення вимагає від нас основного – вижити, зберегти себе і бути здоровими. Емоцій багато, вони сильні та потребують виходу, тобто відреагування. Зберегти психологічне здоров'я допоможуть правила емоційного відреагування.

Більшість проблем зі психологічним здоров'ям є наслідком використання незрілих захисних реакцій нашої психіки (витіснення, раціоналізацією, усунення, емоційна трансформація).

Витіснення емоцій є неоптимальним способом, тому що емоція витісняється зі свідомості в несвідоме, відбувається відхід від вирішення проблеми, проблема не дозволяється. Як наслідок пригнічені емоції акумулюються, що загрожує деструктивними формами розрядки, спрямованими або на себе (психосоматичні захворювання, аддикції), або на інших людей (агресивні афекти). Відбувається відмова від власних емоцій, ігнорування їх оціночної та активаційної функцій. Прийоми емоційного придушення відволікають від вирішення проблеми, перемикають свідомість на іншу активність, «заганяють» емоцію «вглиб».

Емоційна трансформація відбувається за рахунок конструктивного переструктурування емоцій, тобто небажана емоція змінюється на бажану, змінюється ставлення до проблеми, але сама проблема не вирішується, потреба залишається незадоволеною, і розрядки емоційної напруги не відбувається. Потреба задовольняється ілюзорно, а емоційне переживання змінюється у відриві від першоджерела його причини. В складних життєвих ситуаціях такої спосіб також не є оптимальним, бо створити ілюзорну емоцію можливо, а змінити ситуацію, ні.

Виокремлюємо такі способи відреагування емоцій: викид емоцій; емоційне пригнічення / уникнення; розв'язання проблемної ситуації; розрядка емоцій (вербальна, невербальна); емоційна трансформація [2, с. 96-109].

Емоційне відреагування є найоптимальнішим, оскільки емоція усвідомлюється і розряджається у діяльності, спрямованої на вирішення проблеми, або в непрямих видах активності (спілкуванні тощо), після яких суб'єкт переходить до вирішення проблеми. Розрядка емоції відбувається фізично або вербально. Емоційне відреагування послаблює інтенсивність негативних емоцій і може відбуватися в одній з двох форм: 1) розрядка емоційного переживання відбувається під час вирішення проблеми через дії, і відбувається катарсис (розрядка, знищення болісних і неприємних емоцій, їх перетворення на протилежні) під час дії; 2) емоційне відреагування і катарсис, яке звільняє мислення від афективного тиску, і вже потім дії –пошук рішення задачі, вирішення проблеми чи задоволення потреби.

Дозволити собі емоційне відреагування допоможе розуміння простих істин:

– емоція обростає низкою когніцій (думок) і утворює когнітивно-афективні комплекси, які ми називаємо емоціями, але в чистому вигляді вони не є такими. Тобто, ми ускладнюємо, «замислюємо»;

– емоційні переживання зазвичай нагадують цибулину. Емоція зверху може бути найрізноманітнішою, та коли знімати шар за шаром, то в глибині завжди виявиться одна з первинних цеглинок емоційного відреагування – базова емоція;

– отже, працюючи з витоками, тобто базовими емоціями, можна похитнути всю сумнівну їх надбудову – емоції варто «розмислювати»;

– слід пам'ятати, що базові емоції (радість, агресія, гидливість, страх, сум) мають адаптивні функції. Їх треба поважати, вони допомагають нам вижити, усвідомлення користі емоційного відреагування здатне звільнити людину від зайвих страждань;

– відвертість із собою допомагає держатися у нормі в критичній ситуації та підтримувати близьких.

«Ми не можемо змінити механізм роботи мозку при стресі. Але контролювати найгірші тенденції, які генерує наш мозок в такі моменти, ми можемо. Ми повинні», – наголошує Р. Сапольски [4]. Він також пояснює ще один наслідок стресу: ми починаємо зганяти роздратування стресу на більш слабких людей, що провокує скорочення кола друзів, зростання агресії та спотворення сприйняття світу. Цікавий факт – реакції людини схожі на поведінку тварин: втрата контролю, уваги, почуття фрустрації. Проте у людини є переваги: вона здатна боротися з негативними емоціями, використовуючи силу розуму, уяви. У той же час людина може штучно створити стрес – уявити небажане, переживати про майбутнє, можливі втрати. Сила і слабкість людини в його думках і умінні контролювати процес мислення.

Так, наприклад, слід пам'ятати, що функція агресії – регуляторна. Окрім спонукання на рух, вона допомагає оберігати особистісні кордони: тілесні та територіальні. Відчуваючи ці межі, ми можемо віддаляти або наближати когось до себе; дозволяти щось по відношенню до себе, або не дозволяти. Важливо розуміти, що емоції не діляться на позитивні або негативні, вони мають тільки градус і діють на прийняття раціональних й ірраціональних рішень. Якщо раціонально захищати кордони, то і агресія є раціональною емоцією і ми маємо право спрямувати її на противника. Блокування гніву впливає на порушення в роботі серця не менше, ніж занадто сильний його прояв. У даному разі існує певна внутрішня агресивність, тобто емоція гніву направляється людиною на себе. Викид емоцій – «вибух» – це звільнення від гніту накопичених емоцій з «втратою терпіння». Енергія негативних емоцій трансформується в дії, тому можна відчутти полегшення. Це пояснює поширену думку: для здоров'я корисніше дати вільний вихід гніву або відчаю, ніж стримувати їх. В умовах війни доцільним є спрямування агресії на противника, не слід через витіснення шкодити собі, або неусвідомлено виплескувати її на своїх близьких.

Список використаних джерел:

1. Коцан І. Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк: Вежа, 2011. 430 с.
2. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 224 с.
3. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємство: інформаційні,

суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021.

4. Сапольські Р. Біологія поведінки: причини доброго і поганого в нас : пер. с англ. / Роберт Сапольські ; пер. Олена Любенко; кер. проекту Галина Харук-Бачуро ; наук. ред. Тетяна Куценко ; літ. ред. Марина Ткачук. Київ: Наш Формат, 2021. 669 с. : іл. (Бестселер New York Times).

5. Сингаївська І.В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 24–27.

6. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Чернівці: Книги – XXI, 2009. 296 с.

Сингаївська Ірина Валентинівна,

кандидатка психологічних наук, професорка, директорка навчально-наукового інституту психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З САМОДОПОМОГИ ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ

Із-за повномасштабної війни росії проти України переселенцями стала велика кількість населення України. Зміни, пов'язані з вимушеним переселенням до безпечніших для життя місць викликають у психіці людей глибокі психологічні травми і призводять до багатьох психологічних проблем. Важкі життєві ситуації, життєві труднощі, стресові, екстремальні, надзвичайні ситуації виступають чинниками формування особливих умов життєдіяльності особистості [1; 2; 5]. У переселенців виникають психологічні, соціальні, економічні, соціально-педагогічні, освітні, правові проблеми.

Вимушеним переселенцям, що переїхали жити в інше місце (місто, чи навіть іншу країну) у зв'язку з війною, важливо пам'ятати, що варіативність та одночасно дуальність фізичних та психічних станів, що є наслідком перенесеного стресу, є нормальною реакцією людини. Яскраві спогади можуть чергуватись з провалами в пам'яті, переживання змінюватись байдужістю,