

УДК 159.9

Я. Руденко, аспірантка (ORCID 0000-0002-2815-7259)

Начальник групи психологічного супроводу та відновлення, в\ч А4165

ІНТУЇТИВНІ ДІЇ НАСЕЛЕННЯ З ЗОНИ ДЕ ВЕЛИСЬ АКТИВНІ БОЙОВІ ДІЇ ЩОДО СТАБІЛІЗАЦІЇ СВОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ В ПЕРШІ ТИЖНІ ВІЙНИ

Війна змінила звичне життя українців та й світу в цілому. Вже сьогодні війна між росією та Україною привела до кризи, в тому числі і психологічної. Більшість населення України наразі перестало хвилюватися за своє психічне здоров'я. Його більше хвилює фізичний та економічний бік цього питання. Війна відкриває в людях все те, що було приховане або забуте. Всі страхи, всі негативні емоції та/або дії спрямовані проти себе та оточуючих. Війна дозволила людям не стримуватись, бути агресивними, недовірливими, робити те, що раніше було за межами нормальної соціальної поведінки.

Звісно, що психіка має свій алгоритм утримання негативних станів. Зазвичай цей алгоритм в багатьох людей запускається підсвідомо, інтуїтивно та автоматично.

Метою даної статті є висвітлення першої інтуїтивної поведінки людей з зони проведення активних бойових дій щодо стабілізації свого психічного стану в перші дні війни.

Дослідження проводилося з мешканцями міст та населених пунктів на околицях яких проходять активні бойові дії Харківської, Луганської, Донецької та Запорізької областей. Групу досліджуваних склали 103 людини, чоловічої статі, віком від 17 до 76 років. Дослідження проводились за допомогою опитувальника в Google формі.

Отримані нами результати свідчать, що в перші тижні війни населення міст, на околицях яких відбувалися активні бойові дії відчувало страх та розгубленість, злість, гнів та розпач.

Для стабілізації свого психоемоційного стану населення з зони активних бойових дій в більшості випадків обирало інтуїтивну поведінку активного типу: тренування та спорт; активну комунікацію, занурення в працю, прогулянки тощо. Менш притаманними стали такі форми стабілізаційної поведінки, як звернення до психолога, медитації, прагнення відсторонитися від всього, що відбувається тощо.

Ключові слова: психічний стан, психоемоційний стан, інтуїтивна поведінка, мешканці міста, війна, зона активних бойових дій.

Вступ із розкриттям актуальності дослідження. Питання психічних станів здавна цікавило людство. Ще Демокрит, Сократ, Платон та інші вже робили перші кроки в дослідженні психіки з цього питання. Саме вони одні з перших запропонували визначення цього явища, першу класифікацію тощо. Саме вони заклали фундамент для подальших досліджень з цієї тематики.

Виникає питання: чому тема вивчення психічних станів, незважаючи на такий тривалий термін вивчення, залишається актуальною й на сьогодні? Все тому, що саме емоції, відчуття та почуття лежать в основі нашої поведінки, в основі прийняття нами рішень та вчинків.

Війна змінила все звичне життя українців та й світу в цілому. Вже сьогодні війна між росією та Україною привела до кризи, в тому

числі і психологічної. Можна сказати, що більшість населення України наразі перестало хвилюватися за своє психічне здоров'я. Його більше хвилює фізичний та економічний бік цього питання. Війна ніколи не приносила нічого позитивного в життя людей. Війна підла, зла та несправедлива. Війна відкриває в людях все те, що було приховане або забуте. Всі страхи, всі негативні емоції та/або дії спрямовані проти себе та оточуючих. Війна дозволила людям не стримуватись, бути агресивними, недовірливими, робити те, що раніше було за межами нормальної соціальної поведінки.

Чи є алгоритм виходу або утримання негативних станів? Звісно є. І цей алгоритм в багатьох людей запускається підсвідомо, інтуїтивно та автоматично. Наразі їй досі не можна остаточно сказати, що ж є детермінантами запуску тієї чи іншої поведінки.

Метою даної статті є висвітлення першої інтуїтивної поведінки людини з зони проведення активних бойових дій щодо стабілізації свого психічного стану в перші дні війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психічні стани, як самостійну категорію, вперше виділив В.Н. Мясіщев у 1932 році. Проте в теоретичному плані питання про психічні стани було поставлено М.Д. Левітовим у 1964 р., який проаналізував наукову літературу з цієї проблеми, запропонував механізми прояву психічних станів та виклав загальні завдання їх вивчення [6; 7]:

– виділення психічних станів у особливу категорію психології та визначення її зв'язків з іншими психологічними категоріями;

– обґрунтування механізмів виникнення й розвитку психічних станів і визначення їх зв'язків з індивідуально-психологічними особливостями людини;

– дослідження психічних станів у різних видах професійної діяльності [1].

Хочемо звернути вашу увагу саме на роботи вивчення психічних станів, реакцій та поведінки людини саме в екстремальних умовах (надзвичайних ситуаціях, які в своїй основі мають найголовніший елемент – загрозу життю, як і війна).

Олександровський Ю. А. відзначає, що в основі формування й розвитку граничних психічних станів лежать порушення діяльності регуляторних механізмів, які тривалий час можуть не відображатися на працездатності. У цьому зв'язку граничні стани можуть бути припустимими (адаптивними) і неприпустимими (дезадаптивними) [3].

Миронець С.М. вивчаючи рятувальників, які виконують завдання за призначенням з ліквідації наслідків, встановив, що стан динамічної неузгодженості може характеризуватися порушенням адекватності фізіологічних реакцій (реакція, що виникає під час діяльності у фахівців, насамперед при дії фізичних чинників) або порушенням адекватності психологічних і поведінкових реакцій (характерне для інформаційно-семантичних факторів службової діяльності).

З'ясував, що в умовах виконання аварійно-рятувальних робіт з ліквідації наслідків великомасштабної надзвичайної ситуації відбувається активізація емоційних переживань, деформується

перцептивна сфера рятувальників. Розвиток негативних психічних процесів пов'язаний як з індивідуальними особливостями обстежених, так і з характером процесу адаптації їх до умов життєдіяльності в екстремальних умовах великомасштабної надзвичайної ситуації.

Приходько І.І., Тімченко О.В. та інші говорили, що під час виконання службово-бойових завдань військовослужбовцями НГУ з ліквідації масових заворушень має місце тривале напруження фізіологічних і психічних ресурсів організму, що веде до виснаження захисних сил. Тривале перебування у стані високої мобілізації може призвести до загострення у військовослужбовця наявних захворювань і викликати інші небажані наслідки. Крім того, в екстремальних умовах відбувається різка перебудова мотиваційної сфери військовослужбовця [1; 2].

Серед основних негативних психічних станів у військовослужбовця під час виконання завдань можна відмітити: стомленість, перевтома, тривога, відчуття внутрішньої напруженості, гіперестезичні реакції, відчуття незворотності катастрофи, що насувається, тривожно-боязке збудження тощо [1].

Оніщенко Н.В., займаючись питаннями надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в наслідок надзвичайної ситуації, зробила спробу детальної класифікації ступеню травматизації людини в надзвичайній ситуації залежно від об'єктивних втрат, які було отримано. Таким чином, вона спробувала виокремити найбільш притаманні психічні стани в різних

категорій постраждалих та запропонувала визначати пріоритетність в наданні психологічної допомоги залежно від ступеня важкості психічного стану [5].

Тітаренко Д. С. займалася питаннями вивчення особливостей функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальника в умовах екзистенціальної загрози. В її роботі доведено, що послідовність включення того чи іншого механізму психологічного захисту в ситуації загрози відповідає етапністю їх формування в процесі онтогенезу людини. Найбільш прості, й ті що формуються дитини в першу чергу, найпершими включаються в роботу й в дорослому віці при наявності реальної або уявної екзистенціальної загрози [4].

Методика дослідження. Дослідження проводилося з мешканцями міст та населених пунктів на околицях яких відбувалися активні бойові дії Харківської, Луганської, Донецької та Запорізької областей. Групу досліджуваних склали 103 людини, чоловічої статі, віком від 17 до 76 років. Дослідження проводилось за допомогою опитувальника в Google формі. Респондентам необхідно було зазначити свої реакції та психоемоційні стани в перші 10-14 днів війни, а також зазначити методи, за допомогою яких вони намагалися стабілізувати свої психоемоційні переживання.

Результати. Загальні результати, що були отримані з проведеного дослідження щодо притаманних психоемоційних станів мешканців території де велися активні бойові дії, представлені в таблиці 1.

Табл. 1. Загальні реакції мешканців територій де відбувалися активні бойові дії в перші 10-14 днів війни, у %

Емоції, почуття, стан	Кількість виборів	Відсоток, %
Тривога	17	17,51
Розгубленість/невизначеність	15	15,45
Страх/жах	15	15,45
Гнів/злість	7	7,21
Азарт/«до бою»/адреналін	5	5,15
Хвилювання	4	4,12
Спустошення/апатія	4	4,12
Пригніченість/слабкість	3	3,09
Здивування/нереальність	3	3,09
Занепокоєння	2	2,06
Смуток/втрату	2	2,06
Зосередженість/зібраність	2	2,06
Нічого незвичного, як і завжди	2	2,06
Недовіра	2	2,06
Задовільний/спокійний	3	3,09
Стрес	2	2,06
Напруженість	1	1,03
Паніка	1	1,03
Віра	1	1,03
Відчуття смерті	1	1,03
Погане	1	1,03
Цікавість	1	1,03
Ступор	1	1,03
Ненависть	1	1,03
Бадьорість	1	1,03

За результатами, описаними в таблиці, видно, що більшість з досліджуваної групи на початку повномасштабного вторгнення росії в Україну переживали низку негативних емоцій та станів. Так тривога – 17,51 %, розгубленість/невизначеність – 15,45 %, страх/ жах – 15,45%, гнів/ злість – 7,21% були такими, що часто повторювалися у населення на початку війни.

Також, неодмінно хочемо зазначити, що серед досліджуваного населення відмічалися й позитивні

стани, такі як: азарт/ «до бою» / адреналін – 5,15 %; зосередженість/ зібраність – 2,06 %; задовільний/ спокійний – 3,09 %; віра – 1,03 %; цікавість – 1,03 %; бадьорість – 1,03%.

Наступним кроком в нашому дослідженні було вивчення інтуїтивних форм поведінки, які використовує людина для стабілізації свого психоемоційного стану в екстремальних умовах, в зоні проведення активних бойових дій. Отримані результати представлені в таблиці 2.

Табл. 2. Інтуїтивні дії населення щодо стабілізації свого психоемоційного стану

Інтуїтивні дії	Кількість виборів	Відсоток, %
Тренування/спорт	17	14,62
Спілкування	15	12,9
Нічого	14	12,04
Саморегуляція	13	11,18
Робота	11	9,46
Прогулянка	6	5,16
Відпочинок/сон	4	3,44
Фільми	4	3,44
Навчання	4	3,44
Алкоголь	3	2,58
Моніторинг новин	3	2,58
Самовдосконалення/аутотренінги	3	2,58
Аналіз дій	3	2,58
Лікувався/прийом заспокійливих ліків	2	1,72
Медитація	2	1,72
Слухати/грати музику	2	1,72
Читання книжок	2	1,72
Звернення до психолога	2	1,72
Волонтерська діяльність	2	1,72
Згадки про минуле	1	0,86
Праця на землі (квітник, палісадник тощо)	1	0,86
Звикав	1	0,86
Намагався не думати про те, що відбувається	1	0,86

Як видно з таблиці 2, люди намагалися інтуїтивно нормалізувати свій психічний стан різними методами. Більш розповсюдженими стали такі дії: тренування/спорт; спілкування, нічого не робили, вели звичний, як до цього спосіб життя; саморегуляція; робота; прогулянка; відпочинок/сон, фільми, навчання тощо.

Додали додаткових фізичних навантажень 14,62 % з досліджуваної групи для стабілізації свого психічного стану. Зі слів 12,04 % досліджуваних вони ніяк не намагалися стабілізувати свій стан, а просто надалі продовжували жити в

звичному ритмі. Можна припустити, що саме «відторгнення», несприйняття складності зовнішньої ситуації, виступало захисною реакцією, і саме продовження підтримування життя в звичному ритмі й виступало інтуїтивною поведінкою для регуляції свого психоемоційного стану.

Спілкування стало на допомогу в регуляції свого стану для 12,9 % досліджуваних. Підвищення потреби в комунікації є однією з найтипівіших реакцій в екстремальних ситуаціях, адже дає можливість людини відчувати що вона не сама, що поряд є

інші, які можуть допомогти, вислухати, підтримати.

Лише 11,18 % з досліджуваної групи для стабілізації свого психоемоційного стану в перші 10-14 днів повномасштабного вторгнення використовували різноманітні засоби саморегуляції, які їм були відомі.

«Пірнули» в роботу 9,46 % досліджуваних. Через виконання значних об'ємів праці ці досліджувані намагалися скинути те нервове напруження, яке в них було. Можемо припустити, що така активність в праці їм дійсно допомогла скинути значне нервове напруження, яке вони відчували на початку війни.

Більш пасивну форму стабілізації свого емоційного стану зафіксували 3,44 % з досліджуваної групи. Частий відпочинок і більш тривалий сон виступили потрібною формою поведінки для стабілізації свого психічного стану цієї частини досліджуваних.

Обговорення результатів. Отримані нами результати збігаються з раніше отриманими даними дослідників в галузі «Психологія діяльності в особливих умовах». Дійсно, людина в умовах загрози життю, якою в нашому випадку дослідження була війна, найчастіше відчуває страх, жах, тривогу, розгубленість, невизначеність, гнів, злість та інші психічні стани.

Найменш притаманними для людини в умовах реальної загрози життю є спокій, цікавість, бадьорість тощо.

Висновки. Отримані нами результати свідчать, що в перші тижні війни населення міст, на околицях яких відбувалися активні бойові дії відчувало страх та розгубленість, злість, гнів та розпач.

Для стабілізації свого психоемоційного стану населення з зони активних бойових дій в більшості випадків обирало інтуїтивну поведінку активного типу: тренування та спорт; активна комунікація, занурення в працю, прогулянки тощо. Менш притаманними стали такі форми стабілізаційної поведінки, як звернення до психолога, медитації, прагнення відсторонитися від всього, що відбувається тощо.

Література

1. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень [Текст] : монографія / І.І. Приходько, О.В. Тімченко, А.А. Лиман та ін. / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. 130 с.
2. Кокун О.М. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців [Текст] / О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська // Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5 (42). С. 262-267.
3. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. К.: ТОВ «Август Трейд», 2008. 249 с.
4. Олійников О.А., Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Тітаренко Д.С., Христенко В.Є. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: Монографія. Х.: НУЦЗУ, 2011. 151 с.
5. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації:

теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Х.: Право, 2014. 584 с.

б. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

7. Семиченко В.А. Психические состояния [Текст]. К.: «Магистр-S», 1998. 208 с.

Ya. Rudenko, graduate student

Head of the group of psychological support and recovery in the military base A4165 (Ukraine)

INTUITIVE ACTIONS OF THE POPULATION FROM THE AREA OF ACTIVE COMBAT ACTIONS REGARDING THE STABILIZATION OF THEIR MENTAL STATE IN THE FIRST WEEKS OF THE WAR

The war has changed the usual life of Ukrainians and the world as a whole. Already today, the war between Russia and Ukraine has led to a crisis, including psychological. Most of the population of Ukraine no longer worries about their mental health. They are more concerned about the physical and economic aspects of this issue. War reveals in people everything that was hidden or forgotten. All fears, all negative emotions and/or actions are directed against oneself and others. War allows people not to restrain themselves, to be aggressive, distrustful, to do what was previously beyond normal social behavior.

Of course, the psyche has its algorithm for maintaining negative states. Usually, this algorithm in many people is triggered subconsciously, intuitively, and automatically.

The purpose of this article is to highlight the first intuitive behavior of a person from the zone of active combat actions regarding the stabilization of their mental state in the early days of the war.

The research was conducted with residents of cities and settlements on the outskirts where active combat actions were taking place in the Kharkiv, Luhansk, Donetsk, and Zaporizhzhia regions. The group of respondents consisted of 103 individuals, male, aged 17 to 76 years. The research was conducted using a questionnaire in Google Forms.

The results we obtained indicate that in the first weeks of the war, the population of cities where active combat actions took place on the outskirts felt fear and bewilderment, anger, rage, and despair.

To stabilize their psycho-emotional state, the population from the zone of active combat actions mostly chose intuitive behavior of an active type: training and sports; active communication, immersion in work, walks, etc. Less typical forms of stabilization behavior included seeking help from a psychologist, meditation, a tendency to distance oneself from everything that is happening, etc.

Keywords: mental state, psycho-emotional state, intuitive behavior, city residents, war, zone of active combat actions.

References

1. Prykhodko I.I., Timchenko O.V., Lyman A.A. та in. (2016). *Dynamika psikhichnykh staniv viiskovosluzhbovtziv syl okhorony pravoporiadku pry vykonanni*

sluzhbovo-boiovykh zavdan pid chas masovykh zavorushen [Tekst] : monohrafiia [Dynamics of the mental states of law enforcement officers during the performance of official and combat tasks during mass riots [Text]:

monograph]/ Za zah. red. prof. I.I. Prykhodka. Kh.: NA NHU. 130 s. [in Ukrainian].

2. Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2014). Osoblyvosti nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtsiv [Peculiarities of negative mental states of military personnel] // Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Vyp. 5 (42). S. 262-267. [in Ukrainian].

3. Myronets S.M., Timchenko O.V. (2008). Nehatyvni psykhychni stany riaduniv v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: Monohrafiia [Negative mental states of rescuers in an emergency situation]. K.: TOV «Avhust Treid». 249 s. [in Ukrainian].

4. Oliinykov O.A., Onishchenko N.V., Timchenko O.V., Titarenko D.S., Khrystenko V.Ie. (2011). Osoblyvosti funktsionuvannia mekhanizmiv psykholohichnoho zakhystu u riaduniv v umovakh ekzystentsialnoi zahrozy: Monohrafiia [Peculiarities of the functioning of

psychological protection mechanisms in rescuers in conditions of existential threat: Monograph]. Kh.: NUTsZU. 151 s. [in Ukrainian].

5. Onishchenko N.V. (2014). Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: teoretychni ta prykladni aspekty: monohrafiia. [Emergency psychological assistance to victims in emergency situations: theoretical and applied aspects: monograph] Kh.: Pravo. 584 s. [in Ukrainian].

6. Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy (2018). [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]. Navchalnyi posibnyk. Tom 1. Kyiv 208 s. [in Ukrainian].

7. Semychenko V.A. (1998). Psykhycheskye sostoianyia [Mental states]. K.: «Mahystr-S». 208 s. [in Ukrainian].

Надійшла до редколегії: 10.05.2024

Прийнята до друку: 22.05.2024