

УДК: 159.942:378.018.8:373.011.3-051]:355.01(477)
DOI: 10.31732/2663-2209-2022-69-223-230

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКОГО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Анатолій Шулдик¹, Галина Шулдик²

¹К.психол.н., доцент, доцент кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна, e-mail: shuldikav@meta.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6223-1838>

²К.психол.н., доцент, доцент кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна, e-mail: shuldikgo@ukr.net, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9478-9123>

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF EMOTIONS AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS DURING OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR IN UKRAINE

Anatolii Shuldyk¹, Halyna Shuldyk²

¹Ph.D. (Psychology), Associate Professor of Psychology chair, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine, e-mail: shuldikav@meta.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6223-1838>

²Ph.D. (Psychology), Associate Professor of Psychology chair, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, Ukraine, e-mail: shuldikgo@ukr.net, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9478-9123>

Анотація. У статті проаналізовано психологічну літературу про емоції здобувачів вищої освіти в умовах війни 2022 року в Україні. Мета статті – виявити прояви різних видів емоцій у здобувачів вищої освіти та показати їх зміну на початку російсько-української війни та через 10 місяців. 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 у своїх силах, ненависть, гнів потужної сили, злість, агресія, песимізм, роздратування, тривога, сум, спустошеність, безнадійність, пригніченість, неспокій, боязкість всього, почуття вини. На фоні цих переживань появляється 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 (Е. Нейт), яка дозволила дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьбу зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-механізми. Проведено ряд профілактичних та психотерапевтичних онлайн-бесід зі здобувачами вищої освіти щодо регулювання власних емоцій. При повторному опитуванні через десять місяців війни наставили 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. З'явилося відчуття гордості за наших захисників, за те, що Україна вистояла у перші дні війни, появилась сила духу. Згодом кожні хороші новини сприймалися з радістю, а погані – з мужністю. 95% опитаних здобувачів відчувають тепер до агресора тільки злобу й гнів, жадають. 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 дослідження копінг-стратегій також свідчить про зміни в емоційних станах здобувачів. Після профілактично-корекційної роботи зросла кількість здобувачів із адаптивними когнітивними копінг-стратегіями (на 25 %), із адаптивними емоційними копінг-стратегіями (на 20 %), із адаптивними поведінковими копінг-стратегіями (на 25 %); зменшилась кількість здобувачів із не адаптивними когнітивними копінг-стратегіями (на 5 %), із не адаптивними емоційними копінг-стратегіями (на 15 %), із не адаптивними поведінковими копінг-стратегіями (на 15 %); зменшилась кількість здобувачів із відносно адаптивними когнітивними копінг-стратегіями (на 20 %), із відносно адаптивними емоційними копінг-стратегіями (на 5 %), із відносно адаптивними поведінковими копінг-стратегіями (на 10 %).

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

Формули: 0, рис.: 0, табл.: 2, бібл.: 12

Abstract. *The article analyzes psychological literature on the emotional states of students during the conditions of the war 2022 in Ukraine. The objective of the article is to reveal the manifestations of various types of emotions among students and to show the dynamics of their changes at the beginning of the Russian-Ukrainian war and ften 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 experience 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 25 %), with adaptive emotional coping strategies (by 20 %), with adaptive behavioral coping strategies (by 25 %) increased; the number of achievers with non-adaptive cognitive coping strategies (by 5 %), with non-adaptive emotional coping strategies (by 15 %), and with non-adaptive behavioral coping strategies (by 15 %) decreased; the number of achievers with relatively adaptive cognitive coping strategies (by 20 %), with relatively adaptive emotional coping strategies (by 5 %), and with relatively adaptive behavioral coping strategies (by 10 %) decreased.*

Keywords: war, emotions, cognitive strategies, emotional strategies, behavioral coping strategies.

Formulas: 0, **fig.:** 0, **tabl.:** 2, **bibl.:** 12

Постановка завдання. 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, провина, 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 врятує 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 здобувачів вищої освіти на початку війни та через десять місяців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зараз українські вчені Дерев'яно С.П., Кіндратець О.М., Ковгира Н.В., Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Сингаївська І.В., Чудаєва Н.В. та ін. пропонують дотримуватися правил поведінки щодо діяльності в екстремальних умовах та шляхи формування стресостійкості у особистості [2; 3; 4; 7; 9].

Зарубіжні вчені Дана Д., 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].

Формулювання цілей статті. Мета – виявити прояви різних видів емоцій у здобувачів вищої освіти та дослідити їх зміну на початку російсько-української війни та через десять місяців.

Виклад основного матеріалу. Методи дослідження: опитування здобувачів та теоретичний аналіз їх відповідей; методика психологічної діагностики копінг-стратегії (Е. Нейм), яка дозволила дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (а саме типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-механізми.

Коли відбувається щось жахливе і неочікуване, люди спочатку відчувають шок, діють автоматично, за програмою виживання. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якось підготуватися до нього.

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 тривати постійно – 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 переживаннями. Е. Гартман описує такий цикл змін настрою: оптимізм, натхнення, збудження, ейфорія, тривога, заперечення, страх, депресія,

паніка, капітуляція, відчай, віра, надія, оптимізм.

Зараз для психологів, переміщених осіб, батьків, інших верств населення проводять багато тренінгів фахівці в галузі кризової психології з Ізраїлю, Польщі, США, Британії, Естонії. Ці тренінги важливі для 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 десять місяців (на початку листопада 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.:

Настя Д. Мені було страшно, що війна дійде до мого міста. Ми збирали документи, різні речі про всяк випадок, і я дуже плакала, в мене була істерика, я відчувала сильний страх. Я не спала нормально перший тиждень, в мене виник жах, я нічого не могла робити, навіть навчатися, в мене не було апетиту, я боялася вийти на вулицю. Потім я заспокоїлася і взяла себе в руки, я повернулася до навчання. Я вирішила, що життя триває і я буду надіятися і жити далі. В цей час я майже не дивилася телевизор з новинами. Тривожність стала меншою.

З часом я знову почала дивитися новини, останні події про велику кількість загиблих людей мене дуже збентежило. Мені шкода людей і дітей. Я надіюся, що все буде добре, я продовжую далі навчатися, але тривожність не відступає.

Євгенія П. У перший день війни, о 5 ранку був великий страх та розгубленість, тіло тремтіло від кожного звуку. Було дуже складно усвідомити, що почалась війна і назад дороги вже немає, наше життя вже не буде таким як було до 24 лютого. Відчувалась постійна тривога і паніка в середині під час перших сигналів повітряної тривоги, тому що не знаєш, що може зараз статися із тобою, твоїми рідними і твоєю домівкою. Було дуже складно щось робити, наприклад, займатись навчанням чи робити улюблену справу, бажання повністю пропало чимось займатись і якось відволікти себе від цих подій було неможливо. Протягом перших днів війни цей страх і тривога постійно супроводжувала мене.

Потім я відчувала злість та роздратування, тому що хотілось щоб все швидше закінчилось, і ми б повернулись до минулого способу життя, у спокої. Я відчувала спустошення, невпевненість, тому що я їду в іншу країну на невизначений період, покидаю свою зону комфорту, друзів, рідних.

Я добиралась до кордону, єдине, що я відчувала це втома і страх, щоб у дорозі все пройшло спокійно. Коли я перетнула кордон, відчувала себе трішки спокійніше, але все одно від голосних, різких звуків здригалась. Потім відбувалося пристосування до нової країни, мови, знайомств, я спокійно продовжую навчання, але все одно слідкую за ситуацією в країні і хвилююсь за своїх близьких людей, сумую за ними. Часто виникає туга та сум за домівкою, рідним містом.

Даша Л. В перші дні війни в мене був шок, я відчувала паніку та страх, не могла зібратися духом, сильно хвилювалась, часто плакала. На фоні цих переживань в мене збільшився тиск, підвищилась температура, я відчувала слабкість і не могла навіть їсти. Моментами здавалось, ніби це відчуття залишиться зі мною назавжди.

Березень я провела в смутку і розпачі, але, на щастя, сильний страх трішки

зменшився і самопочуття покращилось. До того ж, з'явилась сильна віра в свою країну та наших захисників. В період цих днів, я помітила різку зміну мого настрою: страх, паніка, відчай і навіть сміх. Все змінювалось за секунди.

У квітні я почала відволікатись від війни, допомогло також і навчання. Я зрозуміла, що потрібно жити далі, не заціклюватись та не думати про найгірше, не накручувати себе. Почуття минулого, щасливого життя здаються такими, що не повернуться. Постійні згадки та новини про стан в країні, знову занурювали мене в розпач.

З часом у мене прокинувся сильний патріотизм та гордість за свою сильну країну.

На основі аналізу відповідей респондентів, нами встановлено, що у них найчастіше проявлялись наступні 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 незрозумілими, *смуток і розпач, невпевненість у власних силах*. Також у здобувачів зросла *ненависть, гнів настільки великої сили, що було важко слідкувати за власними діями, злість, агресія, песимізм, роздратування, тривога, сум, спустошеність, безнадійність, збентеженість, пригніченість, неспокій, боязкість всього*. Дії виконуються *автоматично, плани обмежуються до декількох годин*.

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

На фоні цих переживань появились *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.

При повторному опитуванні через *десять місяців* війни наступила така зміна емоцій у респондентів: з'явилося прагнення не зациклюватись 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 перемаже 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. Найбільше зло у ХХІ столітті – це путінська росія.

Крім цього у 20% респондентів залишався *страх, зростає 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. З липня до листопада 2023 року 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 (Е. Нейм). Здобувачам запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей їхньої поведінки.

Таблиця 1. Результати проведення методики

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

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 психокорекційні онлайн-бесіди. Так, проведено бесіди на теми: «Головне – сенс життя», «Що таке синдром відкладеного життя?», «Що таке флешбеки?», «Як діяти людині під час страху», «Українські треки та пісні, які

пробуджують психологічні ресурси людини» та ін.

Також проведено тренінгові заняття, під час яких використовувались елементи арттерапії: «Намалюй страх та протилежні йому емоції», «Емоційний серфінг», вирішення проблем засобами психодрами.

Наведемо приклад бесіди на тему: «Українські треки та пісні, які пробуджують психологічні ресурси людини». Сучасні українські пісні втілюють віру у перемогу. Перемагає та країна, у якої 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 список можна продовжити: «Спів братів», «Зброя, а не таксі», «На кораблі», «Превентивний удар», «Я не втомився. А ти?», «Чути гімн», «Нік, ти сильний». Зараз з'являється багато нових пісень. Так, у листопаді 2022 року появилась пісня гурту Kozak System про звільнений Херсон «А до Херсону повернулася весна», Рідна Буча (музика і слова Дмитра Хоми у виконанні Ганни Мудрої), кліп на пісню «Ми з України» тощо.

З'явилося багато благодійних турів на підтримку ЗСУ за кордоном. Крім відомих співаків України, співають і не професійні виконавці, але вони співають душею, слова пісень ідуть від їх серця до серця слухача. Так, у листопаді відбувалась маніфестація українців і німців проти війни, на якому співала психолог, професор Сингаївська Ірина Валентинівна, благодійні тури Канадою, наприклад у Едмонтоні за участю Аркадія Войтюка. Ця музика стане музикою епохи. Переселенці піднімають дух українцям як за кордоном, так і в Україні.

Під час бесід здобувачів навчали умінню сприймати свої емоції, позбуватись комплексу жертви, як виходити з конфліктних ситуацій чи не потрапляти у

них, як прийняти та полюбити себе, як позбутися відчуття вини та навчитись контролювати свої страхи тощо.

Після профілактичних та корекційних онлайн-бесід провели повторне опитування здобувачів. Наведемо деякі приклади відповідей: страх зникає, лише біль за постраждалих і ще більша жага до перемоги. Реакція на ракетну атаку 5 грудня 2022 р. Здобувачі, які перебувають за кордоном: «Це жах, скільки ракет випущено по енергетичній системі України!». У них велика ностальгія за Україною і зростає почуття вини. Здобувачі, які живуть в Україні: «Клас! Із 70 ракет, 60 збито ППО України, я горджуся ЗСУ».

Пізніше з липня і до грудня 2022 р. проявляються емоції гніву, злості, люті та огиди до агресора. Огида виникла до всього ворожого: культури, фільмів, людей, та навіть до мови. Якщо раніше ми слухали музику їх виконавців, дивились фільми їхньою мовою, то зараз це «ріже вухо». Раніше ми цього навіть не помічали, але тепер для нас це має велике значення.

«Маю велике почуття злості до тих, хто розпочав цю війну чи підтримує її, або замовчує. Такі люди зараз є навіть в Україні». «Я поринула у навчання. Дуже обмежила час на перегляд новин». Здобувачі вважають, що саме зараз розпадається радянський союз. Він занепадає у нас на очах на полі бою України та в наших серцях.

Після проведених профілактичних та корекційних онлайн-бесід зі здобувачами у 55 % спостерігаються когнітивні адаптивні, у 5 % – когнітивні не адаптивні, а у 40 % – когнітивні відносно адаптивні копінг стратегії. У 90 % спостерігаються емоційні адаптивні, у 5 % емоційні не адаптивні, а у 5 % – емоційні відносно адаптивні копінг стратегії. У 55 % спостерігаються поведінкові адаптивні, у 20 % поведінкові не адаптивні, а у 25 % – поведінкові відносно адаптивні копінг стратегії.

Таблиця 2. Результати проведення методики після профілактично-корекційної роботи

Копінг-стратегії	Когнітивні	Емоційні	Поведінкові
Адаптивні	55 %	90 %	55 %
Не адаптивні	5 %	5 %	20 %
Відносно адаптивні	40 %	5 %	25 %

Висновки. Після профілактично-корекційної роботи зросла кількість здобувачів із адаптивними когнітивними копінг-стратегіями (на 25%), із адаптивними емоційними копінг-стратегіями (на 20 %), із адаптивними поведінковими копінг-стратегіями (на 25%); зменшилась кількість здобувачів із не адаптивними когнітивними копінг-стратегіями (на 5 %), із не адаптивними емоційними копінг-стратегіями (на 15 %), із не адаптивними поведінковими копінг-стратегіями (на 15 %); зменшилась кількість здобувачів із відносно адаптивними когнітивними копінг-стратегіями (на 20 %), із відносно адаптивними емоційними копінг-стратегіями (на 5 %), із відносно адаптивними поведінковими копінг-стратегіями (на 10 %).

Через десять місяців появились позитивні емоції: цінування життя, миру, національної приналежності, ненависть до ворога, бажання приносити користь державі успішним навчанням. Виробились навички жити в постійних екстремальних умовах (постійні тривоги, перебування в укриттях під час масованих ракетних атак з росії, енергетичний тероризм тощо). Це засвідчує про силу психічного ресурсу здобувачів.

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

Література:

1. Ліхі Р. Л. Теорія емоційних схем. Відмінні особливості / пер. з англ. К. : Діалектика, 2021. 162 с.
2. Ралітна Ю. О., Сингаївська І. В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-

економічні аспекти розвитку : тези доповідей III Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К. : Університет КРОК, 2021. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/870>

3. Чудаєва Н. В., Шульдик Г. О. Емоційний світ людини. 2-ге вид. доповн. Умань, 2017. 126 с.
4. Шульдик А. В., Шульдик Г. О. Психологія емоцій : навч.-метод. посібник. Умань : ВПЦ Візаві, 2023. 161 с.
5. 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.
6. Bessel van der Kolk. *The Body Keeps the Score*. 2015. 464 p.
7. Deb Dana (2020) *Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices*.
8. Lisa Feldman Barrett (2017) *How Emotions are Made: The Secret Life of the Brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
9. Panksepp, J., and Davis, K. (2018). *The Emotional Foundations of Personality: A Neurobiological and Evolutionary Approach*. New York: W. W. Norton & Company.
10. Porges SW (2021). *Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation*. New York: W. W. Norton & Company.
11. Robert L. Leahy (2019) *Emotional Schema Therapy: Distinctive Features*.
12. Johnson, S.M. (2019) *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) With Individuals, Couples, and Families*. New York: Guilford Press.

References:

1. Likhi R. L. (2021) *Teoriia emotsiinykh skhem. Vidminni osoblyvosti / per. z anh.*
2. Ralitna Yu. O., Synhaivska I. V. (2021) *Nehatyvni psykhični stany osobystosti v kryzovykh zhyttievkykh sytuatsiakh. Derzhava, rehiony, pidpriemnytstvo: informatsiini, suspilno-pravovi, sotsialno-ekonomichni aspekty rozvytku : tezy dopovidei III Mizhnarodnoi konferentsii* URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2021/paper/view/870>
3. Chudaieva N. V., Shuldyk H. O. (2017) *Emotsiinyi svit liudyny. 2-he vyd. dopovn. Uman. 126 p.*
4. Shuldyk A. V., Shuldyk H. O. (2023) *Psykhohohiia emotsii : navch.-metod. posibnyk. Uman : VPTs Vizavi. 161 p.*

5. Bernstein D. & Rubin, D. (2002) Emotionally Charged Autobiographical Memories Across the Life Span: The Recall of Happy, Sad, Traumatic, and Involuntary Memories. *Psychology and Aging*. No. 17(4). P. 636–652.
6. Bessel van der Kolk. (2015) *The Body Keeps the Score*. 464 p.
7. Deb Dana (2020) *Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices*.
8. Lisa Feldman Barrett (2017) *How Emotions are Made: The Secret Life of the Brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
9. Panksepp, J., and Davis, K. (2018). *The Emotional Foundations of Personality: A Neurobiological and Evolutionary Approach*. New York: W. W. Norton & Company.
10. Porges SW (2021). *Polyvagal Safety: Attachment, Communication, Self-Regulation*. New York: W. W. Norton & Company.
11. Robert L. Leahy (2019) *Emotional Schema Therapy: Distinctive Features*.
12. Johnson, S.M. (2019) *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) With Individuals, Couples, and Families*. New York: Guilford Press.