

## ОСОБЛИВОСТІ СПРЯМОВАНOSTІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕАКЦІЇ НА ЕКСТРЕМАЛЬНІ ОБСТАВИНИ ЖИТТЯ

**Мартинюк Ю. О.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної психології  
та психології розвитку особистості  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
вул. Дворянська 2, Одеса, Україна  
[orcid.org/0000-0001-5246-848X](https://orcid.org/0000-0001-5246-848X)  
[qerida28@gmail.com](mailto:qerida28@gmail.com)*

**Толмачевська В. О.**

*здобувач ступеня доктора філософії  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
вул. Дворянська 2, Одеса, Україна  
[orcid.org/0000-0002-8027-2473](https://orcid.org/0000-0002-8027-2473)  
[tolmachevska@gmail.com](mailto:tolmachevska@gmail.com)*

**Ключові слова:** *емоційна спрямованість, емоційна реакція, експресія, стрес, предиктори, механізми захисту.*

У статті концептуалізовано проблематику вивчення феномену емоційної сфери й емоційних станів особистості. Узагальнений зміст наукових понять, які розкривають проблему емоційної експресії, розширено наукові уявлення про вплив емоційної експресії на реакції на екстремальні обставини життя. Проаналізовано вивчення особливостей поведінки людини в ситуаціях фрустрації та розглянуті особливості прояву екстрапунітивної, інтропунітивної й імпульсивної емоційної реакції особистості. Показана ймовірність прояву певного рівня соматичних, поведінкових і емоційних складових частин стресу в ситуації війни через дослідження особливостей спрямованості емоційних реакцій. Установлено, що особистості, які демонструють низькі показники стресу, мають імпульсивну направленість емоційної реакції, тоді як особистостям із середнім рівнем стресу притаманні емоційні реакції інтропунітивного напрямку. Виявлено прямий кореляційний взаємозв'язок між високим рівнем стресу й екстрапунітивним напрямом емоційних реакцій. Були виявлені основні предиктори формування представлених емоційних реакцій, а як результат – наявність відповідної реакції на довгострокові стресові ситуації. У статті показано, що екстрапунітивна спрямованість емоційної реакції детермінується такими чинниками, як когнітивно-афективний компонент депресії та занижений рівень самопочуття, активності та настрою за високого рівня схильності використовувати такий захисний механізм, як проєкція. Установлено, що предиктором інтрапунітивної спрямованості є високий рівень деперсоналізації, високий рівень агресивності у відносинах і депресія, знижений настрій. Установлено такі предиктори імпульсивної спрямованості емоційної реакції: низькі показники за шкалою нейротизму, соматичні прояви депресії та вміння розпізнавати емоції інших людей.

## PECULIARITIES OF EMOTIONAL REACTION TO EXTREME CIRCUMSTANCES OF LIFE

**Martyniuk Y. O.**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of General Psychology  
and Psychology of Personality Development  
I. I. Mechnikov Odesa National University  
Dvoranska str., 2, Odesa, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-5246-848X  
qerida28@gmail.com*

**Tolmachevska V. O.**

*Higher Education Applicant of the Degree of Doctor of Philosophy  
I. I. Mechnikov Odesa National University  
Dvoranska str., 2, Odesa, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-8027-2473  
tolmachevska@gmail.com*

**Key words:** *emotional orientation, emotional reaction, expression, stress, predictors, defense mechanisms.*

The article conceptualizes the problems of studying the phenomenon of the emotional sphere and emotional states of the individual. The content of scientific concepts that reveal the problem of emotional expression is generalized, scientific ideas about the influence of emotional expression on reactions to extreme circumstances of life are expanded. The study of the peculiarities of human behavior in situations of frustration is analyzed and the peculiarities of the manifestation of extrapunitive, introspective and impunitive emotional reactions of the individual are considered. The probability of manifestation of a certain level of somatic, behavioral and emotional components of stress in a situation of war is shown by studying the peculiarities of the direction of emotional reactions. It is established that individuals who demonstrate low levels of stress during the war have an impunitive orientation of emotional reactions, while individuals with an average level of stress are characterized by introspective emotional reactions. It was found that there is a direct correlation between high levels of stress and extrapunitive direction of emotional reactions. The main predictors of the formation of the presented emotional reactions and, as a result, the presence of an appropriate response to long-term stressful situations were identified. The article shows that the extrapunitive orientation of emotional reactions is determined by such factors as the cognitive-affective component of depression and a low level of well-being, activity and mood with a high level of propensity to use such a protective mechanism as projection. It was found that the predictor of intrapunitive orientation is a high level of depersonalization, a high level of aggression in relationships and depression, low level of mood. The following predictors of the impunitive orientation of emotional reaction were found: low scores on the scale of neuroticism, somatic manifestations of depression and the ability to recognize the emotions of others.

**Постановка проблеми.** Проблема збереження фізіологічного та психологічного здоров'я людей, які піддавалися впливу чинників екстремальних ситуацій, останнім часом привертає увагу значної частини дослідників. Щороку десятки

та сотні тисяч осіб стають жертвами різних природних, технологічних і соціальних катастроф. Сучасні дослідження затверджують той факт, що найбільш травматичною для психіки особистості є війна, оскільки вона спричиняє багато жакливих

ситуацій, що завдають шкоди як окремій людині, так і цілій нації, усьому суспільству. Це пов'язано також з тим, що, з одного боку, є щоденна, інтенсивна й емоційно напружена взаємодія, необхідність залучення до проблем інших людей; з іншого боку – тиск певних соціальних норм, які приписують жорсткі стереотипи емоційного реагування [9].

Проте дотепер немає загальноприйнятої концепції, що дозволяє пояснити причини, що викликають стійкі порушення психічного і соматичного здоров'я більшості осіб, які піддалися впливу чинників різних екстремальних ситуацій, але явним залишається одне – психологічні особливості особистості відіграють важливу роль у формуванні різноманітних психічних і соматичних порушень.

До таких особливостей можна віднести особливості емоційної сфери особистості, а як наслідок – наявність певних емоційних реакцій на стан стресу й особливо дистресу. Оскільки дистрес спричиняється тривалим переживанням стресового стану внаслідок постійної дії проблемного чи небезпечного чинника (війна), це призводить до збереження психофізіологічного напруження навіть після усунення загрози; людина переживає психофізіологічне напруження, яке може не відповідати ступеню загрози.

Беручи до уваги вищезазначене, метою дослідження є встановлення взаємозв'язку між спрямованістю емоційної реакції, її предикторами та феноменологічною структурою переживання стресу. Основні завдання дослідження такі:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми емоційної експресії.
2. Визначити основні предиктори формування певної спрямованості емоційної реакції.
3. Виявити взаємозв'язок між спрямованістю емоційної реакції та переживаннями стресу.

Так, Н. Родіна зазначає, що емоції й емоційні реакції ситуативно зумовлені, тобто мають соціальну складову частину. На думку вченої, виражений фізіологічний дискомфорт або почуття тривоги в ситуації ізоляції або агресії (наслідки війни) призводить до розчарування, фантазійного або псевдологічного експресивного реагування, до нездатності прийняти реальні обставини [6].

Зауважимо, що С. Розенцвейг у дослідженні емоційних реакцій людини виходив із того, що вони мають деякі особливості, які будуть виражатися у відповідній поведінці людини в непередбачуваній ситуації; які впливають на те, як людиною переносяться конфліктні ситуації, перешкоди та труднощі на шляху до мети. Учений класифікував ці реакції у трьох напрямках [8], як-от:

1. Екстрапунітивний напрям – емоційне реагування в досліджуваних проявляється ослабле-

ним контролем емоцій, основна реакція – агресія, направлена на інших.

2. Інтропунітивний напрям емоційне реагування в цієї групи проявляється жорстким контролем над проявом емоцій, основна реакція – депресія, направлена на себе переживання.

3. Імпунітивний напрям – емоційне реагування проявляється адаптивним контролем емоцій, реакція – нейтральна, уміння переживати й асертивно проявляти емоції [8].

Проведені теоретичні дослідження, особливо аналіз праці Elisabeth Kübler-Ross, дозволили виділити такі емоційні реакції на тяжкі події (на екстремальні обставини життя) [4].

Людина, що відчуває розгубленість, заціпеніння, дезорганізацію та безпорадність, може реагувати на тяжкі обставини шоком і запереченням. У когось формується уявлення про те, що, якщо дуже постараться, навколишня ситуація дивовижним чином покращиться.

Згідно з вищезазначеним, В. Долгова наголошувала на тому, що люди використовують механізми психологічного захисту для подолання зовнішніх і внутрішніх аспектів стресу та стресорів, які постійно зростають в екстремальних ситуаціях життя [3].

Ще однією емоційною реакцією на тяжкі обставини (зовнішні та внутрішні чинники) є гнів або агресія. До групи зовнішніх чинників відносять: велике скупчення людей (бомбосховища, евакуаційні заходи тощо), зазіхання на особистий простір, виникнення стресової ситуації, вплив культурних чинників, вороже соціальне середовище, вид і характер соціальних, економічних і політичних відносин, у яких переважає провокація, оцінка іншими людьми тощо, що є наслідками війни. До групи внутрішніх чинників входять: виражене фізичне та психічне стомлення, незадоволеність власною діяльністю, дискомфорт, страх, сором, біль, фрустрація [5].

Тяжкість депресії як виду емоційної реакції на екстремальні обставини життя залежить від того, як людина інтерпретує власний стан, від її здатності справлятися із труднощами.

Р. Сапольскі показує взаємозв'язок стресу з депресією, оскільки тривале перебування у стресовому стані призводить спочатку до постійно зниженого самопочуття, як наслідок – до депресії. На думку вченого, у стані стресу закріплюються прояви нестійкого настрою, іноді з ознаками депресії, виникає підвищена втомлюваність, прагнення викликати до себе співчуття, що можуть бути пов'язані з емоційним виснаженням [1].

Водночас емоційне виснаження розглядається як душевна незадоволеність, пригніченість особистості, спричинена будь-якими обставинами [2].

Т. Титаренко [7] виділяла такі види дисгармонійних реакцій особистості в екстремальних

ситуаціях: емоційну дисгармонійну реакцію, що передбачає відсутність емоційної стабільності; когнітивну дисгармонійну реакцію, що пов'язана з неточною, некоректною і часом неправильною оцінкою, сприйняттям і розумінням ситуації; комунікативну дисгармонійну реакцію, що передбачає неузгодженість комунікативних позицій і каналів передачі інформації й утворення комунікативних бар'єрів; дисгармонійну реакцію, яка пов'язана з тим, що людина не здатна прийняти тяжку реальність, крах мрій або невизначеність майбутнього; рольову дисгармонійну реакцію, яка пов'язана з різними, незбіжними очікуваннями людей стосовно один одного.

Поворотний пункт процесу адаптації до тяжких умов навколо – це здатність адекватно сприймати об'єктивну реальність. В екстремальних ситуаціях життя складно зберігати стабільний психологічний стан, однак важливо пам'ятати, що це нормальні відчуття в таких умовах.

**Результати дослідження.** Дослідницька робота проводилась із жінками та чоловіками віком від 25 до 45 років, які не покидали країну з початку війни. Перед проведенням дослідження з респондентами застосовувався метод бесіди для уточнення інформації стосовно їхнього загального стану та реакцій на всі події, що відбуваються в Україні. Даний збір анамнезу дозволив розкрити специфіку впливу воєнного стану на емоційний стан досліджуваних.

Отже, проведене дослідження дозволило встановити кореляційні взаємозв'язки між спрямованістю емоційної реакції та феноменологічною структурою переживання стресу.

Установлено, що екстрапунітивна спрямованість реакції детермінується такими чинниками, як: когнітивно-афективна субшкала депресії (Beta = 0,480;  $t = 4,887$ ;  $p = 0,000$ ), депресія (Beta = 0,271;  $t = 0,037$ ) та занижений рівень самопочуття (Beta = -0,800;  $t = -5,689$ ;  $p = 0,001$ ), активності (Beta = -0,271;  $t = -2,011$ ;  $p = 0,037$ ) і настрою (Beta = -0,637;  $t = -4,372$ ;  $p = 0,000$ ). Отже, у стані депресії з когнітивно-афективними симптомами в разі пригніченості настрою, низької активності та поганого самопочуття виразно виділяється, підкреслюється наявність фрустраційно-екстремальних обставин, вагомої перешкоди для життєдіяльності. Предикторами цієї залежної змінної виступили низькі показники заперечення (Beta = -0,398;  $t = -4,394$ ;  $p = 0,000$ ) і високі показники проєктивної реакції (Beta = 0,299;  $t = 3,308$ ;  $p = 0,001$ ). Отже, респонденти, які усвідомлюють, що якась подія відбулась або досі відбувається, але водночас схильні приписувати, нав'язувати іншим власні думки, почуття, мотиви, якості характеру тощо, не відчують залученості в ці події, як наслідок – у них проявляються суто емоційні реакції екстрапунітивної спрямованості.

Предиктором інтрапунітивної спрямованості є низький рівень примітивного механізму захисту, регресія (Beta = -0,344;  $t = -3,607$ ;  $p = 0,000$ ), тобто респонденти, які в екстремальних ситуаціях життя не можуть повернутися на попередню або менш зрілу стадію розвитку почуттів і поведінки, занадто контролюють власні емоції, загалом їхня емоційна реакція спрямована на себе, тому вони можуть впасти у стан депресії або перебувати у пригніченому настрої. Детермінуючий вплив на інтрапунітивну реакцію також надають змінні «деперсоналізація» (Beta = 0,417;  $t = 3,725$ ;  $p = 0,000$ ), низький рівень емоційного виснаження (Beta = -0,286;  $t = -2,50$ ;). Отже, респонденти, які емоційно відсторонені, байдужі, формально виконують різноманітні обов'язки без особистісної включеності та співпереживання, а в окремих випадках демонструють негативізм і цинічне ставлення, під час ситуації довгострокового стресу не схильні до емоційної виснаженості, але їм притаманні емоційні реакції інтрапунітивної спрямованості.

Виявлено, що детермінуючий вплив на інтрапунітивну реакцію надають такі змінні, як: високий рівень агресивності у відносинах (Beta = 0,361;  $t = 4,091$ ;  $p = 0,000$ ) і депресія (Beta = 0,264;  $t = 2,600$ ;  $p = 0,010$ ), знижений настрій (Beta = 0,426;  $t = 4,286$ ;  $p = 0,000$ ). Отже, за наявності постійно поганого настрою, у стані депресії та в напружених стосунках з оточенням у вигляді агресивних випадів щодо інших респонденти в екстремальних ситуаціях життя заперечують будь-яку відповідальність, посилюючись на пом'якшувальні обставини.

Установлено такі предиктори імпульсивної спрямованості емоційної реакції: низькі показники за шкалою «нейротизм» (Beta = -0,274;  $t = -2,213$ ;  $p = 0,029$ ) та когнітивно-афективною субшкалою депресії (Beta = -0,521;  $t = -4,200$ ;  $p = 0,000$ ), високий рівень соматичних проявів депресії (Beta = 0,358;  $t = 3,010$ ;  $p = 0,003$ ), уміння розпізнавати емоції інших людей (Beta = 0,348;  $p = 0,000$ ), високий рівень самомотивації (Beta = 0,702;  $t = 7,068$ ;  $p = 0,000$ ). Отже, у респондентів з імпульсивною спрямованістю емоційної реакції виражена зрілість, відмінна адаптація, відсутнє занепокоєння, але придушені емоції та переживання можуть проявлятися в соматичних проявах депресії.

Установлено, що між низьким рівнем стресу й імпульсивною направленістю емоційної реакції наявний прямий кореляційний взаємозв'язок ( $r = 0,44$ ;  $p > 0,05$ ), тобто респонденти, які характеризуються нейтральною емоційною експресією, що проявляється в адаптивному контролі емоцій, у вмінні переживати й асертивно проявляти емоції, мають також добре розвинену здатність адаптуватися до екстремальних стресових умов життя.

Водночас виявлено зворотний кореляційний взаємозв'язок між низьким рівнем стресу й екстрапунітивним та інтропунітивним напрямом емоційних реакцій ( $r = -0,524$  та  $r = -0,75$ ,  $p < 0,01$ ), тобто респонденти, які демонструють стан психологічної адаптивності до екстремальних стресових умов життя, проявляють здатність контролювати власні емоційні реакції, як наслідок – не схильні до спрямованих на інших неконтрольованих проявів агресії. Водночас такі респонденти мають досить реалістичні уявлення про рівень навантаження і власних можливостей, тому не намагаються занадто контролювати власні емоції, тому що в довгострокових стресових ситуаціях це може призвести до депресії або аутоагресії.

Дані дослідження продемонстрували, що між середнім рівнем стресу й інтропунітивним напрямом емоційних реакцій наявний прямий кореляційний взаємозв'язок ( $r = 0,58$ ;  $p > 0,01$ ), тобто респонденти схильні адаптуватися до деяких змін або обставин, які не потребують швидкої адаптації, проте у глобальних і в тяжких умовах життя схильні впадати в депресію або перебувати у пригніченому стані, переживаючи все всередині.

Виявлено прямий кореляційний взаємозв'язок між високим рівнем стресу й екстрапунітивним напрямом емоційних реакцій ( $r = 0,73$ ;  $p > 0,01$ ), тобто респонденти, які перебувають у стані дезадаптації та психічного дискомфорту, нервово-психічної напруженості, характеризуються активною формою емоційної експресії, найчастіше у вигляді агресії, спрямованої на інших.

Зауважимо, що зворотний кореляційний взаємозв'язок виявлено між високим рівнем стресу й імпульсивною направленістю емоційної реакції ( $r = 0,39$ ;  $p > 0,05$ ), тобто респонденти, емоційне реагування яких проявляється в адаптивному контролі власних емоцій, реакція яких нейтральна, які вміють переживати й асертивно проявляти емоції, не мають поведінкових, соматичних і емоційних складових частин нервово-психічної напруженості та психічного дискомфорту.

Отже, дослідження особливостей спрямованості емоційних реакцій і їх предикторів надає можливість виявити ймовірність прояву певного рівня соматичних, поведінкових і емоційних складників стресу в екстремальних ситуаціях життя.

**Висновки.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів поставленої проблеми. Перспективним убачається подальше вивчення феномену емоційної експресії й особливостей емоційних реакцій особистості, які будуть виражатися у відповідній поведінці в конфліктній, напруженій ситуації, у ситуації перешкоди та в разі труднощів на шляху до мети в таких ситуаціях. Також вивчення особливостей емоційних реакцій і їх спрямованості в рамках групового та культурального рівня, а також у розрізі дослідження емоційної спрямованості та реакцій у представників професій, які перебувають в епіцентрі екстремальних ситуацій. Важливий аналіз мотиваційної сфери військовослужбовців, медиків, психологів, співробітників центрів соціальної допомоги в розрізі емоційної експресії й емоційної компетентності, що сприятиме розширенню та систематизації наукових знань у ракурсі вивчення проблеми дослідження.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек и др. 2003. 304 с.
2. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. URL: <https://iknigi.net/avtor-nataliya-vodopyanova/19968-sindrom-vygoraniya-nataliya-vodopyanova/read/page-1.html>
3. Довгая В., Перельгина О. Об особенностях развития эмоциональной сферы. *Дошкольное воспитание*. 2007. № 12. С. 45–50.
4. Мартынюк Ю. Проблема эмоциональных состояний личности в психологической науке. *Вісник Одеського національного університету*. 2017. Т. 22. Вип. 1 (43). С. 136–144.
5. Реан А., Коломинский Я. Соціалізація агресії. URL: <https://docs.exdat.com/docs/index-59604.html?page=7>
6. Родіна Н. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я : навчально-методичний посібник для студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації. Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. Донецьк : Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
7. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
8. Толмачевська В. Аналіз складових емоційної експресії. Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи : тези доповідей II Всеукраїнського конгресу із соціальної психології, м. Київ, 2019 р. Київ, 2019. С. 357–359.
9. Юрченко В. Психічні стани людини: системний опис. Рівне, 2006. 574 с.

## REFERENCES

1. Bek A., Rash A., Sho B., Emeri G. (2003). *Kognitivnaya terapiya depressii*. [Cognitive therapy for depression]. 304 s. [in Russian].
2. Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vygoraniya [Burnout syndrome]. Diagnostika i profilaktika : prakt. posobie. 3-e izd., ispr. i dop. URL: <https://iknigi.net/avtor-nataliya-vodopyanova/19968-sindrom-vygoraniya-nataliya-vodopyanova/read/page-1.html> [in Russian].
3. Dovgaya V.I., Perelygina O. (2007). Ob osobennostyah razvitiya emocional'noj sfery. [On the peculiarities of the development of the emotional sphere]. *Doshkol'noe vospitanie*. № 12. S. 45–50 [in Russian].
4. Martynyuk Yu.A. (2017). Problema emocional'nyh sostoyanij lichnosti v psihologicheskoy nauke [The problem of personal emotional states in psychological science]. *Visnik ONU*. Tom 22. Vipusk 1(43). S. 136–144 [in Russian].
5. Rean A.A., Kolominskij Ya.L. Socializaciya agresii [Socialization of aggression]. URL: <https://docs.exdat.com/docs/index-59604.html?page=7> [in Russian].
6. Rodina N.V. (2015). Psihologiya stresu, koping-povedinki i zdorov'ya: navch.-metod. posib. dlya studentiv VNZ III–IV rivniv akreditacii [Psychology of Stress, Coping Behaviour and Health: Study guide for students of universities of III–IV accreditation levels]. Odes. nac. un-t im. I.I. Mechnikova. Donec'k : Skhidnij vidavnicij dim, 164 s. [in Ukrainian].
7. Titarenko T.M. (2003). Zhittevij svit osobistosti: u mezhhah i za mezhami budennosti [The life world of personality: within and beyond the ordinary]. Kyiv : Libid'. 376 s. [in Ukrainian].
8. Tolmachevs'ka V.O. (2019). Analiz skladovih emocijnoyi ekspresiyi [Analysis of components of emotional expression]. Tezi dop. II Vseukrayins'kogo kongresu iz social'noyi psihologiyi "Social'na psihologiya s'ogodni: zdobutki i perspektivi", m. Kyiv. S. 357–359 [in Ukrainian].
9. Yurchenko V.M. (2006). Psihichni stani lyudini: sistemnij opis [Mental states of a person: system description]. Rivne, 574 s. [in Ukrainian].