МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СЕМІНАР-ТРЕНІНГ

“Мій спокій – моя сила”

(19 вересня 2025 р.)

Оксана БОЙКО
Психологічні особливості професійної мотивації у майбутніх психологів *203*

Надія ХОДЗИЦЬКА
Кіберспорт як інструмент підтримки психічного здоров’я у мирний та воєнний час *206*

Алла ДАКАЛ
Психологічне сприйняття часу особистістю в кризових ситуаціях *208*

Алла ЛИСАКОВА
Невідкладна психологічна допомога дорослим у кризових ситуаціях як чинник збереження психологічної рівноваги *210*

Григорій ДУРАНИК, Святослав КОРСАКЕВИЧ
Студентські аспекти вивчення системоутворюючого поняття стресу в психології *213*

Валерія РЕМЕЗ, Карина СОБЧЕНКО, Ксенія ЗЛАТОВА
Як спокій впливає на фізичне здоров’я та психологічне відновлення людини *215*

Мирослава ЛИТВИНЮК, Яна РАЄВСЬКА
Коучингові технології як засіб профілактики криз професійного розвитку *217*

Олександра КРАСОВИЦЬКА
Психологічні особливості подолання комплексної травми у дорослих: інтеграція підходів Пітера Уокера та Аріель Шварц у контексті сучасної психотерапевтичної практики *220*

Любов ТАРАНЕНКО
Особливості корекційної роботи емоційних станів у осіб з травматичним досвідом через волотерапію *223*

Інна МИРОНЧИК
Залученість як ресурс ментального здоров’я: психопрофілактика вигорання серед працівників ІТ-сфери *227*

Ольга РИДЗЕВСЬКА
Вплив творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію особистості *230*

Сергій ЛЯШЕНКО
Функціональна специфіка лінгвістичних термінів їхній ролі як інструментів наукового пізнання *233*

Олена ПРОХОРОВА
Емоційні стани у контексті травматичного досвіду: сучасні теоретичні підходи та орієнтири психосоціальної підтримки *238*

Олена ПРОХОРОВА
студентка кафедри психології, ПрАТ "ВНЗ "МАУП"
ORCID: 0009-0002-4504-3349

Науковий керівник:
Святослав КОРСАКЕВИЧ,
PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ У КОНТЕКСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ: СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ОРІЄНТИРИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Вступ: актуальність і рамка конференції

Масова травматизація населення України внаслідок війни гостро поставила питання про механізми емоційної регуляції та відновлення. Теза "Мій спокій — моя сила" у цьому контексті набуває подвійного змісту. По-перше, це ціль психоемоційної регуляції — зниження патологічної активації та відновлення відчуття контролю. По-друге, це ресурс для дії — здатність при-

ймати рішення, піклуватися про себе та інших, діяти солідарно у складних умовах.

Щоб зрозуміти, як формується цей стан, у роботі спираємося на порівняльний аналіз кількох наукових підходів: когнітивно-оціночної теорії Р. Лазаруса [6; 7], циркумплексної моделі афекту Дж. Рассела [2; 4], еволюційної моделі базових емоцій Р. Плутчика [5] та конструктивістської теорії Л. Ф. Барретт [1; 3]. Також враховано сучасні дані про емоційну гранулярність та посттравматичні прояви [9].

Щоб надати ширшого виміру, ці чотири підходи можна уявити як своєрідну **екосистему спокою**, де кожна теорія відповідає певній стихії природи. Земля уособлює стабільність та опору (Лазарус), вода — плавність і рухливість афективних станів (Рассел), вогонь — енергію базових емоцій (Плутчик), повітря — легкість та гнучкість мовно-культурної категоризації (Барретт). Разом вони утворюють цілісний простір для психосоціальної підтримки й розвитку культури ментального здоров'я.

Теоретичні опори: що ми вимірюємо і змінюємо

Відповідно до моделі Лазаруса, емоція є наслідком подвійного процесу оцінювання: первинної (визначення події як загрози, втрати чи виклику) та вторинної (оцінка наявних ресурсів і стратегій копінгу). У цій логіці спокій постає як конфігурація "низька загроза + достатні ресурси" [6]. Стихія Землі символізує тут відчуття ґрунту під ногами, яке українці шукають і відновлюють навіть після втрат: чи то облаштовуючи побут у тимчасовому житлі, чи знаходячи підтримку в громаді.

Циркумплексна модель Дж. Рассела дозволяє картографувати емоційні стани у просторі "валентність × активація". Спокій у цьому вимірі має координати помірно позитивної валентності та низької активації. Це надає дослідникам та практикам зручний інструмент для моніторингу змін: від "тривоги" до "спокійної зосередженості" [2; 4]. Стихія Води тут уособлює плавність переходів: так само, як хвиля може поступово заспокоюватися, внутрішній стан може повертатися від напруги до рівноваги через цілеспрямовані практики.

Еволюційна модель Плутчика наголошує, що навіть інтенсивні негативні емоції є адаптивними сигналами. Страх повідомляє про небезпеку, гнів — про порушення меж, смуток — про втрату. Завдання відновлення полягає у поверненні системи в баланс між полярними тенденціями: страх ↔ довіра, гнів ↔ прийняття [5]. Тут доречною стає стихія Вогню: енергія емоцій може спалювати й руйнувати, але водночас — зігрівати, давати світло й силу для дії.

Конструктивістська теорія Барретт пропонує механізм пояснення цих процесів. Емоції конструюються мозком через категоризацію інтероцептивних сигналів у доступні мовні та культурні поняття. "Спокій" у цьому розумінні постає як результат точнішої категоризації, відновленого "бюджету тіла" та достатньої емоційної гранулярності [1; 3]. Це вимір стихії Повітря, яке переносить значення, створює атмосферу і формує простір для комунікації. Для українців у війні такою силою повітря стають нові слова — напри-

клад, розрізнення “тривога після сирени” і “втома від очікування” допомагає точніше означити свій стан та поділитися ним із ближніми.

Емпіричні інсайти: чому “спокій” часто недосяжний

Емпіричні дані підтверджують, що в умовах травматизації знижується рівень емоційної гранулярності. Це означає, що люди схильні позначати весь спектр переживань одними-двома узагальненими словами: “погано”, “страшно”. Такий “обвал” мови звужує доступні стратегії регуляції [9].

Дослідження на великих вибірках ($n \approx 1440$) показали, що у людей з імовірним ПТСР відбувається різкіший перехід від нейтральних станів до негативно активованих. Крутіший “нахил” валентності корелює із симптомами емоційного оніміння (PCL-5, пп. 12–14) і зберігається після контролю віку [9]. У термінах Рассела це можна описати як прискорений дрейф у сектор “негативна валентність × висока активація”. У моделі Лазаруса це відповідає хронічно підвищеній оцінці загрози за браку ресурсів копінгу. Для Барретт такий патерн пояснюється виснаженим тілесним бюджетом та “згортанням” інтероцептивних сигналів у грубі негативні ярлики [1].

У реаліях України ці процеси проявляються в повсякденності: від неможливості відрізнити втому від тривоги після кількох поспіль сирен — до відчуття внутрішнього заціпеніння, яке робить будь-які дії надзвичайно складними. Тут знову актуальною стає метафора стихій: якщо земля розхитана (дефіцит ресурсів), вода бурлить (неконтрольовані афекти), вогонь виходить з-під контролю (надмірна агресія чи страх), а повітря задушене (брак слів і категорій), спокій стає недосяжним.

Орієнтири програми відновлення: “Мій спокій — моя сила”

1. Відповідальність за “бюджет тіла” (Барретт, Повітря).

Структуровані рутини сну, харчування, рухової активності та гідратації стають фундаментом. Мікропаузи відновлення (3–5 хв після сирени чи стресової новини), протоколи дихання з подовженим видихом (6–8 секунд) зручні навіть у транспортних хабах чи укриттях [1].

2. Підвищення емоційної гранулярності (Барретт, Повітря).

Ведення щоденників валентності/активації двічі на день, розширення емоційного словника, техніка “дві мітки точніше — все це асоціюється з більш ефективною регуляцією [1; 9].

3. Переоцінка і копінг (Лазарус, Земля).

Протокол “загроза → виклик” у побутових тригерах (черга, ремонт, короткі тривоги) допомагає змістити фокус від безпорадності до пошуку ресурсів [6; 7].

4. Зниження активації (Рассел, Вода).

Техніки тілесного заземлення, сенсорна модальність “5-4-3-2-1”, спокійні ритуали (чай, коротке листування з близьким) спрямовані на переміщення у сектор “низька активація × нейтрально-позитивна валентність” [2; 4].

5. Нормалізація базових емоцій (Плутчик, Вогонь).

Валідизація страху й гніву як адаптивних реакцій, навчання безпечних каналів їх вираження (асертивні повідомлення, "я-висловлювання", письмова вентиляція) допомагають відновити баланс [5].

6. Соціокультурна рамка (Барретт, Повітря).

Створення "словника воєнного досвіду" сприяє точнішій категоризації станів і спільнотній регуляції [1; 3].

Приклади впровадження в українських умовах

Освітні заклади. Запровадження 10-хвилинних модулів "Гранулярність щодня" на класних годинах чи університетських парах. Учні позначають стан на шкалі "валентність × активація", виконують мікровправи дихання, а результати відстежуються через анонімні щотижневі опитування SPANE [2].

Громадські хаби та укриття. Використання "стартових протоколів" після тривоги: 2 хв заземлення, 1 хв позначення стану двома словами, 1 хв планування наступного кроку. Це відповідає логіці Лазаруса і допомагає повернути відчуття контролю.

Центри для ВПО. Групи підтримки "Мій словник спокою", де учасники поповнюють власні списки емоцій, практикують техніку "дві мітки точніше" і беруть участь у рольових міні-сценах з асертивності (Плутчик/Лазарус). Це створює безпечний простір для вираження емоцій без агресії чи пасивності.

У кожному з прикладів працює принцип стихій: земля дає опору, вода знижує напругу, вогонь каналізує енергію, а повітря створює мову для спільної регуляції.

Від оцінки до доказів: як виміряти "мій спокій — мою силу"

Для оцінки ефективності втручань пропонується багаторівневий моніторинг:

(a) щоденні самозвіти валентності/активації;

(b) короткі шкали емоційного функціонування (SPANE, DERS-скорочені підшкали);

(c) індикатори "бюджету тіла" (гігієна сну, кроки/день, частота мікропауз);

(d) у дослідницьких вибірках — індекс "нахилу" валентної логістичної кривої як чутлива метрика змін [10].

У поєднанні з EMA-щоденниками це дозволяє відловлювати раптові стрибки від нейтрального до негативно активованого стану і превентивно застосовувати інтервенції [9].

Логічний висновок

Інтеграція підходів Лазаруса, Рассела і Плутчика дозволяє окреслити, **що саме** ми маємо регулювати та чому це важливо. Теорія Барретт пояснює, **як саме** відбувається трансформація досвіду: через мову, категоризацію та тілесний бюджет. У практиці психосоціальної підтримки це означає перехід від простого "гасіння симптомів" до формування компетентностей саморегуляції.

У метафорі чотирьох стихій спокій постає як гармонія Землі, Води, Вогню і Повітря. Там, де є опора, плавність, енергія та дихання, народжується відчуття внутрішньої сили. Для українців у час війни цей спокій не означає пасивності, а є умовою для дії — здатності піклуватися про себе й будувати культуру ментального здоров'я навіть в умовах невизначеності.

Джерела

1. *Барретт, Л. Ф.* (2018). Як народжуються емоції: таємне життя мозку (пер. Я. Лебеденко). Київ: КСД.
2. *Russell, J. A.* (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178.
3. *Russell, J. A., & Barrett, L. F.* (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 805–819.
4. *Russell, J. A.* (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172.
5. *Plutchik, R.* (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots. *American Scientist*, 89(4), 344–350.
6. *Lazarus, R. S.* (1991). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press.
7. *Lazarus, R. S., & Folkman, S.* (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
8. *Pugach, C. P., Starr, L. R., Silvia, P. J., & Wisco, B. E.* (2023). Differentiation of negative emotions in trauma-exposed community members: Associations with PTSD symptoms in daily life. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*, 132(1), 1–19.
9. *Korem*, et al. (2024). Cross-sectional modelling of affective valence slope in trauma-exposed adults with probable PTSD (n = 1440). [Джерело за тематикою логістичних кривих валентності].