

СЕКЦІЯ 4. ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-615-0-23>

ЕМОЦІЙНЕ ПРИГНІЧЕННЯ ЯК ФОРМА АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ТА ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Котова Христина Олександрівна

студентка II курсу факультету психології, політології та соціології

*науковий керівник: **Будяченко Ольга Миколаївна***

кандидат юридичних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

м. Одеса, Україна

Емоційне пригнічення як форма адаптації до стресу в умовах сучасних соціальних та воєнних викликів виступає однією з поширених стратегій психологічної регуляції, до яких людина вдається з метою збереження психічної стабільності в екстремальних обставинах. У сучасному світі, де економічна нестабільність поєднується з воєнними конфліктами та соціальними трансформаціями, індивіди нерідко змушені стримувати власні емоції для підтримання здатності функціонувати у повсякденному житті. У цьому контексті емоційне пригнічення можна розглядати як психологічний механізм, що дозволяє тимчасово відкласти емоційне переживання та зосередитися на виживанні актуальних життєвих завдань.

В умовах тривалого соціального стресу, зумовленого економічними кризами або змінами суспільних норм, людина може пригнічувати почуття тривоги чи гніву для збереження професійної ефективності або стабільності сімейних відносин. Зокрема, у воєнних умовах відкрите вираження страху чи розпачу може сприйматися як фактор, що знижує бойовий дух підрозділу, тому військовослужбовці часто стримують негативні емоції. Така стратегія може сприяти збереженню функціональності у критичній ситуації, проте в подальшому інколи призводить до психологічних проблем [3, с. 98].

Зазначений механізм пов'язаний із загальними принципами емоційної регуляції, у межах яких пригнічення емоцій розглядається як одна зі стратегій модифікації реакції на стресор. У контексті сучасних

соціальних змін, зокрема швидкого технологічного розвитку, соціальної мобільності та урбанізаційних процесів, емоційне пригнічення може допомагати людині підтримувати соціальні взаємини та уникати конфліктів, не допускаючи руйнівного впливу негативних емоцій на міжособистісні стосунки.

Водночас у воєнних умовах цей механізм набуває більш вираженого характеру. Особи, які пережили травматичні події (обстріли, втрату близьких, вимушене переселення), нерідко вдаються до пригнічення емоцій, мобілізуючи внутрішні ресурси для здійснення практичних дій – допомоги іншим, організації евакуації чи вирішення нагальних життєвих проблем.

У воєнному контексті емоційне пригнічення часто поєднується із симптомами посттравматичного стресового розладу, виконуючи функцію своєрідного психологічного захисного бар'єра. Зокрема, волонтери, які працюють у зонах бойових дій та постійно контактують із травматичними подіями, зазнають значного психоемоційного навантаження. У таких умовах вони можуть використовувати різні стратегії емоційної регуляції, зокрема уникнення або пригнічення емоційних переживань, що дозволяє їм продовжувати свою діяльність і зберігати функціональність у складних ситуаціях [1, с. 3].

У соціальному вимірі, за умов економічної нестабільності та міграційних процесів, пригнічення емоцій може сприяти збереженню соціальної ролі людини, однак водночас створює ризик формування хронічного психоемоційного напруження, що здатне посилювати прояви тривоги чи депресії. У сучасних психологічних дослідженнях зазначається, що в українських реаліях, де воєнні події поєднуються із соціальними трансформаціями, емоційне пригнічення набуває масового характеру, зокрема серед внутрішньо переміщених осіб. У таких ситуаціях воно допомагає впоратися з втратами та труднощами адаптації, однак водночас може ускладнювати процес психологічного відновлення [2, с. 223].

Емоційне пригнічення доцільно розглядати у взаємозв'язку з іншими способами подолання стресу. У кризових ситуаціях воно часто поєднується з тимчасовим уникненням болісних переживань: людина свідомо відкладає їх осмислення до моменту, коли з'явиться відчуття більшої безпеки. Водночас тривале ігнорування власних емоцій може мати негативні наслідки. Невиражені переживання іноді проявляються у вигляді раптових емоційних реакцій, різких змін настрою або психосоматичних симптомів. Практика психологічної допомоги свідчить, що для підтримання психічної стійкості важливо поєднувати вимушене стримування емоцій із можливістю їх подальшого усвідомлення та опрацювання – зокрема в процесі психологічного консультування або через підтримку близького соціального оточення.

Отже, емоційне пригнічення, як форма адаптації до стресу в сучасних соціальних та воєнних викликах, забезпечує виживання та функціонування в кризі, але вимагає уважного моніторингу, аби не перетворитися на джерело довгострокових психологічних проблем. У світі, де виклики стають все складнішими, розуміння цього механізму відкриває шлях до кращої психологічної підтримки, дозволяючи людям не лише виживати, але й відновлюватися з новою силою, перетворюючи травму на зростання.

Варто зазначити, що здатність людини конструктивно пережити та переосмислити стрес значною мірою залежить від умов, у яких вона живе, від загального ставлення суспільства до психологічних труднощів і від того, чи має вона можливість отримати фахову допомогу. У ситуації тривалих воєнних подій і соціальної нестабільності особливо важливо навчатися краще розуміти свої емоції, помічати зміни у власному стані та вчасно реагувати на них. Це допомагає відрізнити тимчасове стримування почуттів, необхідне для зосередження та дій, від їх повного пригнічення, яке може завдати шкоди. Окрім цього, велике значення має поширення психологічних знань і створення програм підтримки в навчальних закладах, на роботі та в громадах. Коли в суспільстві відкрито говорять про емоції та труднощі, люди менше соромляться звертатися по допомогу. У країні, що переживає спільну травму, важливо визнавати, що страх, тривога, сум чи злість є природною реакцією на складні обставини, а не ознакою слабкості. Такий підхід дає можливість безпечно виражати свої почуття й запобігає їх накопиченню, яке з часом може призвести до серйозніших проблем.

Література:

1. Асеева Ю. О., Плахотний О. А. Ментальне здоров'я волонтерів у воєнний період: посттравматичні симптоми та вигорання. *Ментальне здоров'я*. № 2. 2025. С. 3–8. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/62/59>

2. Недоступ І. С., Ган Р. З., Кочерга З. Р., Лотовська Т. В., Глов'як В. Г., Федішин Л. Л., Терешкун Н. М. Стрес у дітей внутрішньо переміщених осіб та шляхи його подолання (огляд літератури). *Art of Medicine*. № 4 (28). 2023. С. 223–229. URL: <https://dspace.ifnmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ecabafe1-6fdd-493b-8b36-ed0a497c3823/content>

3. Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога : навч. посіб. / Наталія Євдокимова, Валерій Злишков, Світлана Лукомська, Олена Котух. Київ, 2025. 198 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746822/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-615-0-24>

КРЕАТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДНИК УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Кучеренко Анжеліка Едуардівна

*студентка IV курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна*

Психологія управлінської діяльності визначає етапи ухвалення рішень керівником. До них відносяться: 1) визначення проблеми, яка потребує вирішення; 2) формулювання альтернатив вирішення проблеми; 3) вибір однієї із альтернатив; 4) реалізація вибору. На кожному з етапів психологічний вимір стає одним із найважливіших, адже управлінська діяльність відбувається в умовах невизначеності. В умовах невизначеності креативність як складник управлінської діяльності перетворюється з «бажаного» фактору на визначальний. Креативність стає стратегічною перевагою компанії у процесі управління. В умовах невизначеності, коли старі, звичні алгоритми не працюють, керівник має діяти як «творець» сенсів, «архітектор» нових рішень.

На необхідність креативності у дослідженнях держави і права звертають увагу автори монографії «Креативність загальнотеоретичної юриспруденції»: «Необхідність творчого начала в дослідженнях права і держави робить креативність надзвичайною рисою сучасної юриспруденції. Сьогодні нетривіальне і дотепне вирішення виникаючих питань визначає не тільки розвиток сфер економіки і політики, що стрімко змінюються: для права і держави так само актуальною є здатність до опору тим стереотипам, які склались, важливим є бачення суті проблеми, висунення нових ідей і здійснення їх розробки. Не випадково, що українська юриспруденція наповнюється все новими оригінальними дослідженнями, які стосуються різних рівнів існування правового і державного буття. У цьому творчому пориві досить характерним виступає дослідницький запал учених Одеської школи права» [3]. Ю. Оборотов визначає креативність як «звільнення від догматизованості стереотипів мислення, безпосереднє звернення