**Тетяна Кириченко**

**(Переяслав, Україна)**

**ДЕСТРУКТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ЯК РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ НА НЕБЕЗПЕЧНІ ФАКТОРИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЇ**

На сьогодні є надзвичайно актуальним питання впливу негативних психічних станів на особистість. Це зумовлено впливом війни, значними проблемами в конкретних регіонах нашої країни. Ці негативні фактори можуть призводити до виникнення у багатьох громадян деструктивних психічних станів та вплинути на їх фізичний і психічний стан. Особливо це відображається в тому, що люди відчувають страх перед майбутнім, переживають стрес, агресію, стають жорстокими та байдужими до інших.

Під деструктивними психічними станами розуміють патологічний процес руйнування структури особистості або окремих її елементів. Деструктивні зміни особистості можуть носити як оборотний, так і незворотній характер, бути як наслідком аутодеструктивної діяльності людини, так і бути результатом цілеспрямованого зовнішнього впливу[4, 5].

Деструктивні зміни особистості, до яких відносяться патологічна деформація особистісних потреб і мотивів, деструктивні зміни характеру і темпераменту, порушення вольової регуляції поведінки, формування неадекватної самооцінки і порушення міжособистісних відносин [6].

В.Р. Павелків розглядає деструктивну поведінку як руйнівну для людини поведінки, яка характеризується істотними відхиленнями від існуючих психологічних і навіть медичних норм, в результаті якого сильно страждає якість життя людини. Особистість перестає критично переглядати і оцінювати свою поведінку, виникає нерозуміння того, що відбувається і когнітивне спотворення сприйняття в цілому. Як підсумок знижується самооцінка, виникають різного роду емоційні порушення, що призводить до соціальної дезадаптації, причому в самих крайніх проявах [6].

Деструктивність сама по собі присутня абсолютно в кожній людині, але проявляється тільки в складні, важкі, можливо, переломні моменти життя. Часто це трапляється з підлітками, у яких до психологічних нормативних проблем додається ще навчальне навантаження і складні взаємини зі старшим поколінням. У деяких випадках можливі також деструктивні зміни особистості, які полягають у руйнуванні самої структури особистості або, як варіант, деяких окремих її компонентів. Зустрічаються різні форми цього явища: деформація мотивів поведінки, деформація потреб, зміни характеру і темпераменту, порушення вольового управління поведінкою, неадекватна самооцінка і проблеми в спілкуванні з оточуючими [2, 7].

Психічні стани поділяються на: особистісні і ситуативні, стани більш глибокі і більш поверхневі, стани, які позитивно чи негативно діють на людину, стани довготривалі і короткотривалі, стани більш і менш усвідомлювані.

Психічні стани класифікують за такими приницами: принципом часу (ступінь тривалості), принципом простору (ступінь поширеності), принципом структури (ступінь напруженості), принципом функцій (ступінь адекватності і усвідомлюваності).

Цікавим є підхід до класифікації психічних станів В.М. Юрченко 8].

Дослідниця розподіляє емоційні психічні стани на стани з підвищеною та зниженою психофізіологічною активністю в нормі та патології.

І. Емоційні психічні стани з підвищеною психофізіологічною активністю (норма):

− нормальні психологічно комфортні емоційні стани з підвищеною психофізіологічною активністю: задоволеність, радість, пристрасть, захоплення, подив, закоханість, любов;

− нормальні психологічно дискомфортні емоційні стани з підвищеною психофізіологічною активністю: страх, тривога, хвилювання, гнів, сором, стрес, фрустрація, афект. Дані стани є соціально адаптивними щодо негативних обставин. Наприклад, стан страху захищає людину від небезпеки;

− патологічні емоційні (афективні) стани з підвищеною психофізіологічою активністю: манія, фобія.

ІІ. Нормальні емоційні стани середньої (оптимальної) психофізіологічної активності: щастя, настрій, любов.

ІІІ. Емоційні стани з пониженою психофізіологічною активністю:

− нормальні емоційні стани з пониженою психофізіологічною активністю: смуток, горе, страждання, реактивна депресія;

− патологічні емоційні стани з пониженою психофізіологічною активністю: апатія, клінічні депресія, астенія.

Виходячи з класифікації психічних станів різних вчених, найбільш загальним є те, що з них виділяються позитивні й негативні. До позитивних можна віднести: радість, впевненість, надію, ейфорію, спокій тощо. До негативних: страх, стрес, розпач, сумнів, тривогу, агресія, депресію, фрустрацію.

Серед негативних психічних станів окремо виділяють деструктивні психічні стани.

Деструктивні психічні стани **-** це такі стани, які негативно і згубно впливають на особистість людини, спричиняють руйнівну дію на її психічний та фізичний стан, можуть викликати соматичні захворювання, або, навіть призводити до самогубства. До них відносять: тривожність, агресію, депресію, фрустрацію, страх, стрес, афект, апатію [8].

Такі стани можуть виникати внаслідок дії безлічі факторів: сімейних проблем, складних умов праці, надзвичайних та екстремальних ситуацій тощо. Деструктивні психічні стани не тільки псують настрій, негативно впливають на фізичний стан, нервову діяльність людини, але й можуть заважати ефективному виконанню службових завдань та сімейних обов’язків призводити до надзвичайних подій в соціальному середовищі [5, 6, 8].

Найчастіше зустрічається деструктивний психічний стан, відомий як переживання. Під переживанням розуміють наявність потягів, бажань, які відображають у свідомості людини процес вибору нею мети і мотивів діяльності. Переживання також називають особливою формою активності, яка виникає внаслідок порушення певних ідеалів, цінностей, але найчастіше під переживанням розуміють емоційний стан, усвідомлюваний людиною як явище її особистого життя. Емоційна напруженість під впливом переживань часто супроводжується стресом.

Термін стрес вперше був запропонований канадським вченим Гансом Сельє. Згідно його концепції, стрес — це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. До них можна віднести велику кількість поставлених завдань, які потрібно виконати за малий проміжок часу, ізольованість від суспільства, низьку заробітну плату, невизначеність ролей, очікують.

Одними з головних причини виникнення стресу є особисті чинники, а саме: сімейні проблеми, хвороба тощо. Основними ознаками виникнення деструктивного стресу є: сумний, похмурий або стурбований погляд, часті помилки в роботі, погіршення пам’яті, млявість в рухах, відчуття втрати контролю над собою, недостатньо організована діяльність (неуважність, прийняття помилкових рішень, метушливість), апатія, підвищена стомлюваність, розлади сну.

Для виявлення стресу варто врахувати і інші його симптоми, такі як: дратівливість, зниження настрою, прискіпливість, необґрунтована критичність, втрата апетиту, збільшення кількості вживання алкоголю та психоактивних речовин (заспокійливих, стимулюючих), головний біль, болі в м'язах, спині, підвищення тиску, неможливість вчасно закінчити роботу. Все це негативно впливає на здоров’я.

У результаті виділення гормонів у кров, частішає серцебиття і дихання, підвищується кров'яний тиск і рівень цукру в крові, починається посилене потовиділення, розширюються зіниці. Якщо ж зняти стрес не вдається протягом досить довгого часу, то природньо, нашому організму не вистачає часу і сил на відновлення, він просто виснажується.

Високий рівень тривожності здійснює негативний вплив на вирішення складних завдань, на оцінку ситуації й успішність діяльності в конкретних ситуаціях, уповільнює розумові дії, сприяє втраті контролю над собою і своїми діями. Більшою мірою, тривожність впливає на ефективність діяльності в напружених ситуаціях під впливом стресогенних факторів.

Більшість дослідників ( Т.С. Яценко та ін.) вказують на те, що найчастіше індикаторами психологічної проблеми особистості виступають негативні емоції (страх, тривога, стрес та ін.), різні психічні стани (депресивні, кризові стани, напруження, втома, тривожне очікування, хвилювання, дратівливість та ін.), особливості поведінки (невдачі, помилки, конфлікти)[9, 10].

Деструктивні психічні стани пов’язані з рисами та якостями особистості

і можуть призводити до збільшення або зменшення негативного впливу деструктивних психічних станів на особистість.

Зокрема, це такі якості особистості як: підозрілість, жорсткість, консерватизм, гнучкість поведінки, замкнутість тощо.

Слід зазначити, що психічна напруга, втома, цілковите перевтомлення, а також різноманітні стресові ситуації і невміння правильно спілкуватися з людьми найчастіше спричиняють деструктивні психічні стани.

Певні життєві події здатні викликати фрустрацію, конфлікт, стрес і кризу водночас. Абсолютно типовою психічною реакцією на складну ситуацію є такі деструктивні психічні стани – стрес, тривога, хвилювання та агресія [6, 7].

Психокорекція є видом психологічної допомоги, яка передбачає активний цілеспрямований вплив на визначені психологічні структури з метою оптимізації розвитку і функціонування індивіда в конкретних умовах життєдіяльності.

Виділяють наступні специфічні риси психокорекційного процесу, що відрізняють його від психотерапії:

• психокорекція орієнтована на клінічно здорову особистість, яка має в повсякденному житті психологічні труднощі, проблеми, скарги невротичного характеру;

• корекція орієнтується на здорові сторони особистості незалежно від ступеня порушення;

• в психокорекції частіше орієнтуються на сьогодення і майбутнє клієнтів;

• психокорекція зазвичай орієнтується на середньострокову допомогу ( до 15 зустрічей – до декількох років – допомоги при психотерапії);

• в психокорекції акцентується ціннісний внесок психолога, хоча відхиляється навʼязування певних цінностей клієнтові;

• психокорекційні впливи спрямовані на зміну поведінки і розвиток особистості клієнта.

Різниця між психотерапією і психокорекцією полягає і в тому, що психотерапія має справу з різного роду порушеннями у людей, які страждають різними видами соматичних або психічних захворювань (розладів) [1, 3].

Сприймаючи всі існуючі жахіття війни, психіка людини тривалий час перебуває у ненормальному стані через ці екстремальні умови життєдіяльності суспільства, нервова система зазнає колосального навантаження та знаходиться у значному напруженні. За таких умов всі громадяни суб’єктивно (кожна особа з різними індивідуальними особливостями) проходять певні типові етапи змін стану психіки на шляху до її адаптації і звикання людини в цілому до об’єктивних небезпек з врахуванням цих нових умов для подальшого існування. З перших днів війни людям важливо правильно розуміти, що з ними та країною відбувається в цей момент (хоча фактично від кожного з них мало що залежить на фронті чи в суспільному житті), в світі, чого очікувати далі, і головне – як давати собі раду з цими всіма проблемами.

Викладене вище свідчить про велику увагу до вивчення природи деструктивних психічних станів людини як психологічного феномену, та, зокрема те, що деструктивні психічні стани згубно впливають на фізичне і психічне здоров'я, можуть призводити до неконтрольованих дій, сприяти виникненню хвороб, розвитку професійного вигорання, що потребує окремих досліджень з метою їх корекції для збереження психічного здоров’я громадян в умовах війни.

**Література:**

1. Берегова, О.В, Коваль, К.І. Діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу у жителів країни, що перебуває у стані військового конфлікту. Психологія особистості. 2022. Вип. 42. С. 113-118.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення в звичайних та екстремальних умовах:навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2016. 580 с.
3. Максименко С.Д., Прокоф’єва О.О., Царькова О.В., Кочкурова О.В. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
4. Павелків В.Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 483-494.
5. Семиченко В.А. Психологія емоцій. Київ: «Магістер – S», 1998. 128 с.
6. Томчук С. М. Психологія деструктивних емоційних станів та рефлексії особистості у молодшому шкільному віці: монографія. Миколаїв, 2008 р. 208 с.
7. Чебикін, О. Я., Булгакова О. Ю. Усвідомлення небезпечної поведінки дітьми підліткового віку: монографія. Одеса: ПНЦ АПН України, 2006. 212 с.
8. Юрченко В.М. Психічні стани людини: систематичний опис. Рівне, 2006. 574 с.
9. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.
10. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: навчальний посібник. Київ: Либідь, 1996. 264 с.