

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Завідувач кафедри
д. психол. н., професор, Асєєва Ю.О.

(підпис)

« ____ » _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ
ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРИМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ»**

Виконавець:

здобувач курсу бзф12 групи
факультету ЦЗФН

_____ Шиян А.І.
/підпис/

Науковий керівник

доктор філософії (081 Право)

_____ Бойко Н.І.
/підпис/

Одеса – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.....	7
1.1. Основні теоретико-методологічні підходи до дослідження психологічних особливостей поведінки особистості у екстремальних ситуаціях.....	14
1.2 Аналіз ступеня розробленості проблем психологічних особливостей поведінки у екстремальних ситуаціях.....	27
1.3. Ключові поняття та категорії дослідження.....	36
Висновки до першого розділу.....	40
РОЗДІЛ 2 ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.....	41
2.1. Психологія екстремальних ситуацій та їх вплив на поведінку особистості.....	45
2.2. Особистість в екстремальних ситуаціях.....	52
2.3. Психологічна робота з особистостями, які працюють в екстремальних ситуаціях.....	62
Висновки до другого розділу.....	65
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.....	66
3.1. Обґрунтування обраних методик емпіричного дослідження.....	69
3.2. Опис і аналіз результатів емпіричного дослідження.....	83
3.3. Інтерпретація та узагальнення результатів дослідження.....	86
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	100
ДОДАТКИ.....	110

ВСТУП

Актуальність дослідження. Значущість цієї теми особливо посилюється в умовах сучасної суспільно-політичної ситуації, зокрема під час воєнного стану, коли психологічна стійкість, уміння емоційної саморегуляції та здатність ефективно долати стрес набувають вирішального значення як для окремої особистості, так і для суспільства загалом. У межах психології екстремальних ситуацій необхідно враховувати, що стресові чинники можуть мати різне походження — соціальне, природне, техногенне чи особистісне, що визначає індивідуальну реакцію людини. Одним із ключових аспектів нашого дослідження є аналіз реакцій особистості на стрес, які можуть проявлятися у різних формах — від психологічного напруження до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Екстремальні ситуації, зокрема війни, природні катастрофи, терористичні акти або нещасні випадки, викликають у людей широкий спектр емоційних і когнітивних реакцій, що істотно впливають на їхню особистість та загальний психоемоційний стан. Наукові дані свідчать, що в екстремальних умовах особистість може виявляти як позитивні, так і негативні сторони свого потенціалу. Такі ситуації є подіями, які виходять за межі звичного досвіду, потребують від людини максимальної концентрації, мобілізації сил і внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Вони можуть виникати в будь-якій сфері життя. Отже, екстремальна психологія — це сучасна галузь прикладної науки, яка досліджує поведінку людини в умовах сильного стресу, дозволяє аналізувати, прогнозувати та коригувати її психічний стан у кризових обставинах. Кількість екстремальних подій невідомо зростає — це можуть бути природні катаклізми, техногенні аварії, війни, теракти, злочинність чи складні умови професійної діяльності. Такі події суттєво відрізняються від норми та часто наближаються до граничних меж виживання.

У кризових або ситуаціях виживання одні люди демонструють надзвичайну психологічну стійкість і здатність до самопожертви, тоді як інші переживають серйозні психологічні травми. Важливо розуміти, що здатність

адаптуватися до екстремальних обставин залежить як від внутрішніх, так і від зовнішніх чинників — особистісних рис, попереднього досвіду, рівня соціальної підтримки та культурного середовища.

Як зазначалося вище, у науковій літературі недостатньо приділено уваги дослідженню психологічних особливостей поведінки особистості в екстремальних умовах, хоча ця проблема має значний практичний потенціал. Вона є важливою для безперервного професійного розвитку психологів, які мають удосконалювати свої знання та навички шляхом участі в онлайн-курсах і тренінгах, спрямованих на ефективне реагування в кризових ситуаціях.

Об'єкт дослідження — поведінка особистості в екстремальних ситуаціях.

Предмет дослідження — психологічні особливості поведінки особистості в екстремальних ситуаціях.

Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування та дослідження рівня психологічних особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуаціях.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретико-методологічні підходи до дослідження психологічних особливостей поведінки особистості у екстремальних ситуаціях;
2. Проаналізувати ступень розробленості проблем психологічних особливостей в екстремальних ситуаціях;
3. Виділити ключові поняття та категорії дослідження;
4. Проаналізувати вплив екстремальних ситуацій на особистість;
5. Вивчити психологічну роботу з особистостями, які працюють в екстремальних ситуаціях;
6. Здійснити діагностику поточного стану психологічних особливостей особистості у екстремальних ситуаціях.

Відповідно до поставлених завдань було застосовано такі **теоретичні та емпіричні методи дослідження**. До складу теоретичних методів входять: аналіз; синтез; узагальнення. До складу емпіричних методів входять: спостереження; експеримент; вимірювання, метод математичної статистики.

Вибіркою досліджуваних склали всього: 60 респондентів: з них військові 20 осіб, рятувальники 20 осіб, та медики 20 осіб. Дослідження проводилося в три етапи.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У результаті проведеного аналізу наукових праць видатних учених можна зазначити щодо впливу психологічних особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуаціях активно досліджували такі автори, як С. Бикова, А. Вертель, Л. Широкоградюк, А. Бойко, І. Головська, Д. Почепцова, М. Маковецька, І. Шутяк і М. Любицький, у О. Кокун, Н. Агаєва, І. Пішко, Н. Лозинська. Їхні роботи спрямовані на вивчення впливу екстремальних умов на психологічні реакції й адаптацію особистості, зокрема в умовах кризових ситуацій і воєнних дій. Автори розглядають різні аспекти, від психологічних особливостей перебування в умовах стресу до методів корекції емоційного стану, що дозволяє глибше зрозуміти процеси, що відбуваються в особистості під тиском зовнішніх чинників.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні поняття психологічних особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуаціях та вивчення методик, які дозволяють всебічно вивчити особливості поведінки особистості в екстремальних ситуаціях;

Практичне значення дослідження полягає в розробленні методичних рекомендацій для підвищення рівня стресостійкості особистості.

Апробація дослідження полягає в отриманні даних, які можуть бути використані в роботі практичних психологів для активізації безперервного процесу навчання та постійного самовдосконалювання щодо вивчення специфіки психологічних особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуаціях.

Структура роботи. Робота складається з 3 розділів в кожному по 3 підрозділи, висновків, списку використаної літератури та додатків. Повний обсяг роботи складає 109 сторінок. Робота містить 5 таблиць. Список літератури включає 72 джерела.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Основні теоретико-методологічні підходи до дослідження психологічних особливостей поведінки особистості у екстремальних ситуаціях.

Сучасні напрями психологічної науки, що розглядають травматичні події як можливі джерела негативного впливу на особистість, набувають особливої значущості в умовах безперервних соціальних, економічних та геополітичних потрясінь. У сьогоdnішньому світі, де травматичні обставини дедалі частіше стають елементом повсякденності, постає необхідність у пошуку способів виявлення й реалізації конструктивного потенціалу таких кризових переживань.

Теоретико-методологічні підходи до вивчення психологічних особливостей поведінки особистості у екстремальних ситуаціях включають в себе принципи наукового пізнання – це методологія, а також конкретні методи, прийоми та інструменти для збору, аналізу та інтерпретації даних. Правильно підібрані методи дослідження допомагають об'єктивно та достовірно отримати дані щодо результатів дослідження. Ключовими компонентами теоретико-методологічних підходів є методологія, методи дослідження, підходи.

Перший компонент – це методологія, тобто вчення про науковий метод пізнання, що охоплює систему принципів, які керують науковим дослідженням. Вона надає загальні рамки для проведення наукової роботи.

Другий компонент – це методи дослідження, що включають конкретні способи та прийоми, що використовуються для отримання та аналізу даних. Вони можуть бути емпіричними (спостереження, експеримент, вимірювання) або теоретичними (аналіз, синтез, узагальнення).

Третій компонент – підходи, тобто загальні стратегії дослідження, що визначають логіку та напрямок наукового пошуку. Наприклад, системний підхід, комплексний підхід або конкретні теоретичні парадигми, які спрямовують дослідження.

Дослідження всіх аспектів психологічних особливостей поведінки особистості у екстремальних ситуаціях здійснюється за допомогою таких методів як емпіричні та теоретичні методи.

До складу емпіричних методів входять:

1. Спостереження – це систематичне й цілеспрямоване сприйняття об'єктів дослідження для отримання інформації;
2. Експеримент – штучно створена ситуація, що дозволяє перевірити гіпотези шляхом маніпулювання змінними;
3. Вимірювання – це процес визначення кількісних характеристик об'єктів дослідження.

До складу теоретичних методів входять:

1. Аналіз - розкладання цілого на складові частини для вивчення їхніх властивостей та зв'язків;
2. Синтез - об'єднання окремих частин в єдине ціле для отримання нових знань;
3. Узагальнення – це виведення загальних закономірностей з конкретних фактів.

Правильність обрання методів для дослідження психологічних особливостей поведінки особистості у екстремальних ситуаціях залежать такі чинники як предмет дослідження; об'єкт дослідження; мета і завдання дослідження.

Дослідження поведінки людей в екстремальних ситуаціях базується на різних підходах. Можна виділити наступні: перший – це біхевіоризм, який вивчає, як люди реагують на зовнішні подразники та ситуації; другий – це когнітивізм, що зосереджується на тому, як люди сприймають та обробляють інформацію, коли переживають стрес або небезпеку. Також існує напрямок

екстремальної психології, який вивчає, як люди поведуться в умовах небезпеки та як вони знаходять стратегії для ефективної реакції. Це включає використання різних методів, таких як спостереження, експерименти і аналіз даних, щоб краще зрозуміти, як змінюється поведінка в таких ситуаціях [1, с. 384].

Основними теоретико-методологічними підходами до дослідження психологічних особливостей поведінки особистості у екстремальних ситуаціях є такі підходи як системний, особистісний, діяльнісний та гуманістичні підходи [1, с. 384].

Дані підходи дозволяють комплексно вивчати психіку людини в складних умовах, аналізуючи її поведінку в контексті життєвої ситуації, індивідуальних властивостей та життєвого досвіду.

Системний підхід розглядає поведінку особистості як результат взаємодії множини внутрішніх та зовнішніх факторів, що вимагає аналізу психологічних феноменів у їх комплексності та зв'язках між ними.

Наступним підходом є особистісний підхід, який фокусується на вивченні психічних властивостей людини як цілісного утворення, її індивідуальності, внутрішніх зв'язків та мотивації, а також її взаємозв'язок з навколишнім середовищем [2, с. 810].

Ще одним підходом є діяльнісний підхід, який розглядає поведінку як активну взаємодію особистості із зовнішнім світом, яка проявляється як провідна форма психічної активності, що формує та проявляє психологічні особливості.

Такий підхід як гуманістичний, акцентує увагу на унікальності кожної особистості, її здатності до саморозвитку і реалізації, а також спрямований на значенні особистісного вибору та цінностей у кризових ситуаціях [2, с. 811].

Визначені підходи досліджують психологічні особливості поведінки особистості у екстремальних ситуаціях та в комплексі краще розкривають такі аспекти як:

- 1) вплив екстремальної ситуації на психіку та поведінку особистості;
- 2) специфіку психічних станів, таких як стрес, тривога, страх у кризових умовах;
- 3) механізми адаптації та подолання труднощів в кризових ситуаціях;
- 4) індивідуальні особливості особистості, які зумовлюють її поведінку в екстремальних ситуаціях;
- 5) психоемоційні наслідки травматичного досвіду;
- 6) ефективні стратегії адаптації та реабілітації жертв;
- 7) розкрити механізми формування психологічної жертви як соціально-психологічного феномену;
- 8) оцінити роль соціальної підтримки й індивідуальних особливостей у процесі відновлення, а також сприяти кращому розумінню потреб осіб, які пережили екстремальні обставини [5, с. 56].

Виділяють ще ресурсний підхід, що зосереджується на дослідженні здатності особистості до соціальної адаптації та відновлення. Життестійкість, посттравматичне зростання, внутрішня стійкість і суб'єктивне благополуччя виступають ключовими компонентами цього підходу. Вони дозволяють не лише протистояти негативним наслідкам травматичного досвіду, а й трансформувати його у джерело особистісного розвитку [7, с. 110].

Ще одним підходом є комплексний підхід до аналізу особистості з урахуванням індивідуального рівня психічного навантаження дає змогу краще зрозуміти, як певні навички або моделі поведінки формуються як типові реакції на життєві труднощі. Негативні події, що суперечать особистісним переконанням, можуть порушувати цілісність суб'єктивного світу людини, викликаючи внутрішній конфлікт та дезорієнтацію.

Однак лише сама особистість здатна здійснити переосмислення власних уявлень про себе і навколишній світ, інтерпретуючи випробування

не як випадкову кару, а як невід'ємну частину життєвого досвіду, що відкриває потенціал для зростання та внутрішньої трансформації [7, с. 112].

У розвитку наукових поглядів на поведінку особистості в екстремальних ситуаціях можна виокремити кілька змістовно різних етапів. Так, Р. Лазарус і С. Фолкман пропонують розрізняти два підходи — стильовий і ситуаційний. У свою чергу, К. Олдвін виділяє три основні напрями у вивченні взаємодії явищ у науці, зокрема в психології: причинний редуccionізм, інтеракціонізм і трансаkційний підхід. Зміст обох типологій має суттєву подібність [8, с. 87].

Стильовий підхід, за Р. Лазарусом і С. Фолкман, трактується як відносно стабільна характеристика особистості, що визначає її схильність діяти певним чином незалежно від типу стресора. У межах класифікації К. Олдвін цей підхід можна розглядати як частковий приклад причинного редуccionізму, у якому досліджується лише одна детермінанта конкретного явища.

Ситуаційний підхід, запропонований тими ж авторами, передбачає взаємодію процесів інтерпретації ситуації та копінг, що відповідає трансаkційному підходу у типологізації К. Олдвін [8, с. 88].

Згідно з принципами причинного редуccionізму, певний феномен є результатом дії одного визначального чинника. У дослідженнях копінг-поведінки на різних етапах розвитку психології такими факторами послідовно виступали: внутрішня динаміка (на противагу зовнішнім впливам) у межах его-психології, особливості самої стресової ситуації — у дослідженнях стресу, а також індивідуальні риси особистості — у вивченні стилів подолання труднощів.

Початок досліджень захисних механізмів поклали праці З. Фрейда, які згодом були розвинені А. Фрейд. Т. Крюкова зазначає, що одним із ключових положень у роботах А. Фрейд, що вплинуло на подальші дослідження копінг-поведінки як стильової характеристики, є твердження про те, що, попри

різноманітність можливих захисних механізмів, кожна людина зазвичай використовує лише обмежену їх кількість [13, с. 10].

Іншої позиції дотримувався Дж. Вайлант, який запропонував ієрархічну класифікацію захисних механізмів залежно від рівня їх зрілості. До найрозвиненіших він відносив сублімацію, альтруїзм і гумор. До наступного, менш зрілого рівня, віднесено невротичні механізми — інтелектуалізацію, реактивне утворення, заміщення та дисоціацію. Другий, незрілий рівень охоплює механізми уяви, проекції, іпохондрії та пасивно-агресивну поведінку. До найменш розвинених належать заперечення реальності, спотворення і примітивна проекція. Ідея ієрархічності захисних механізмів пізніше була розвинута в роботах Н. Хаан [13, с. 12].

Сучасні дослідники — Р. Грановська, Б. Карвасарський, А. Лібін, Є. Лібіна, І. Нікольська, Є. Соколова, В. Ташликов — визначають такі основні характеристики копінг-поведінки, як усвідомленість, контрольованість, адекватність сприйняття ситуації та ефективність у подоланні труднощів.

Т. Крюкова, аналізуючи копінг у межах суб'єктного підходу, акцентує увагу на його суб'єктних рисах — усвідомленості, можливості вибору стратегії подолання, цілеспрямованості, контрольованості, соціально-психологічній зумовленості та здатності до навчання новим способам опанування складних ситуацій [13, с. 14].

Підхід Л. Анциферової підкреслює, що зустріч із важкими обставинами є невід'ємною частиною життєвого шляху людини, а отже, оволодіння такими ситуаціями слід розглядати як процес розвитку особистості, що включається у ширший контекст її життєвого становлення [13, с. 15].

Таким чином, зміст поняття «копінг-поведінка» зазнав суттєвих змін у процесі наукового розвитку. Сьогодні воно охоплює широкий спектр явищ — від когнітивного оцінювання складних життєвих ситуацій та поведінкових реакцій на стрес до здатності до емоційної саморегуляції й соціально-психологічної адаптації. У сучасних зарубіжних дослідженнях до сфери копіngu також включають турботу про здоров'я. Водночас, як зазначає Є.

Белінська, незалежно від широти трактування цього поняття, його ключовою функцією залишається забезпечення адаптації особистості до умов життєвих труднощів [8, с. 56].

Екстремальні умови, пов'язані зі стресом, можуть викликати значні зміни у психологічному стані та поведінці людини. Дослідження показують, що під впливом стресу деякі особистісні риси можуть посилитися, тоді як інші можуть змінюватися або навіть зникати.

Наприклад, екстремальний стрес може збільшувати рівень агресивності, знижувати емоційну стійкість та збільшувати ризик виникнення психічних розладів. Особистість в екстремальних умовах виявляється через її здатність до адаптації до нових умов та ефективної реакції на кризові ситуації. Деякі люди можуть демонструвати вміння швидко пристосовуватися до змін, тоді як інші можуть відчувати значні труднощі у вирішенні проблем та подоланні стресових ситуацій.

Особистість в екстремальних умовах є складною і мало вивченою проблемою для соціально-психологічних досліджень. Екстремальні умови, такі як катастрофи, війни, або екстремальні випробування, створюють унікальні ситуації, в яких особистість може проявити непередбачувані реакції та зміни. Спостереження за тим, як люди реагують в екстремальних умовах, не лише розкриває ключові аспекти їхнього психологічного функціонування, але й допомагає у формулюванні стратегій психологічної підтримки та реабілітації.

Екстремальні умови, пов'язані зі стресом, можуть викликати зміни у психологічному стані та поведінці людини. Дослідження показують, що під впливом стресу деякі особистісні риси можуть посилитися, тоді як інші можуть змінюватися або навіть зникати. Наприклад, екстремальний стрес може знижувати емоційну стійкість та збільшувати ризик виникнення психічних розладів та рівень агресивності.

Отже, дослідження психологічних особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуаціях ґрунтується на принципах системності,

детермінізму та цілісності, а також використовує системно-діяльнісний, професіогенетичний і концептуальний підходи. Зазначені підходи забезпечують комплексний аналіз того, як індивідуально-психологічні характеристики, соціальне середовище та специфіка діяльності впливають на поведінкові та емоційні реакції особистості в умовах підвищеного ризику, стресу й небезпеки.

1.2. Аналіз ступеня розробленості проблем психологічних особливостей поведінки у екстремальних ситуаціях.

Ступінь розробленості проблем психологічних особливостей поведінки особистості у екстремальних ситуаціях не досить вивчений до кінця та потребує значної уваги науковців щодо вивчення всіх аспектів та постійного оновлення інформації. Екстремальна психологія вивчає, як людина поводить себе в складних або небезпечних ситуаціях, а також як самостійний науково-практичний напрям сучасної психології активно досліджує механізми адаптації та реагування індивідів на надзвичайні ситуації, розробляє ефективні методики психологічної допомоги, профілактики деструктивних станів, а також вивчає вплив стресогенних і кризових обставин на психіку та поведінку людини. Вона допомагає зрозуміти, як стрес впливає на мислення, емоції та поведінку, а також розробляє способи психологічної підтримки і попередження стресу. Це включає розробку методів, які допомагають людям ставати більш стійкими до стресу і краще справлятися з небезпечними ситуаціями.

У результаті аналізу наукових праць провідних дослідників можна зробити висновок, що психологія особистості в екстремальних ситуаціях є об'єктом активного наукового вивчення. Зокрема, значний внесок у цю сферу зробили такі науковці, як А. Адаєв, С. Бикова, В. Васильєв, А. Вертель, П. Корчемний, А. Бойко, І. Головська, Д. Почепцова, М. Маковецька, І. Шутяк, М. Любицький, А. Столяренко.

Такі вчені як Марковець Л.О., Бибик І.С. розглядають наукові підходи вивчення проблеми надзвичайних ситуацій в діяльності особистості. Також вчені надають визначення надзвичайних ситуацій та причини їх виникнення, вивчають особливості поведінки особистості в екстремальних ситуаціях.

Науковець Лебедєв В.І. при дослідженні особистості в екстремальних умовах виділяє наступні компенсаторні психопатологічні механізми адаптації індивіда до стресових умов: порушення самосвідомості, наявність

афективних реакцій, просторових ілюзій, наявність понад цінних ідей, дисгармонії рухової діяльності, що, на нашу думку, детермінує розвиток патологічних змін в структурі особистості.

По-іншому досліджує психологічні особливості поведінки особистості в екстремальних ситуаціях такий вчений як Мазяр О.В., який робить акцент в дослідженні на суб'єктивному аспекті та зазначає, що проблема суб'єктивної поведінки в екстремальних ситуаціях може бути вирішена в контексті типології життєвих ситуацій. Однак психологічна наука здебільшого оперує такими типами ситуацій, які в основі своїй мають соціально-видові ознаки і не розкривають їх суб'єкту суть. За визначенням вони радше є безсуб'єктивними соціальними епізодами. Ситуація являє собою соціально-психологічний вимір проблемних обставин, суб'єктно визначених і життєво інтегрованих особистістю, що вимагають від неї певних дій.

Такі дослідники як Волошок О. В., Чолій С. М. вивчають прийоми зниження тривоги особистості у стресовій ситуації. Зазначають, що необхідними компонентами подолання тривожності в стресових ситуаціях є інформаційна профілактика для населення, освоєння основних навичок самодопомоги в критичних ситуаціях, добра психологічна підготовка фахівців, які працюють у стресових умовах, забезпечення доступності психологічної та психотерапевтичної допомоги.

Сулятицький І. В., Ронік А. О. вивчають приховані чинники екстремальності в соціопсихіці українства. Дослідники визначили, що до прихованих чинників екстремальності в соціопсихіці українства є невміння, точніше, не надання організаційної цінності такій справі, як необхідність усе у своєму повсякденному устрої передбачувати і планувати та дотримуватися планів, надмірна прямолінійність, критичність і брак делікатності, схильність давати непрохані поради.

Вивченням питання психологічних аспектів поведінки особистості в екстремальних ситуаціях займався Н.Д. Потапчук. Він досліджує динаміку

стану осіб, які зазнали надзвичайних ситуацій та типові прояви поведінки людей у важких умовах.

Кощинець В.В. та Галич М.Ю. досліджують особливості надання екстреної психологічної допомоги за різних психофізіологічних реакцій особи. Основною метою екстреної психологічної допомоги є попередження виникнення негативних психофізіологічних станів і наслідків для особи, яка потрапила в надзвичайні умови.

Таким напрямком дослідження як психологічні особливості професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій в умовах війни займалися: Сичевський А., Салата О., Козяр М., Коваль І., Романишин А., Неурова А., Гук О., Литвин А., Степанюк І.

Головська І.Г. та Почепцова Д.О. досліджують вплив екстремальних умов на емоційну сферу особистості. Було розглянуто поняття екстремальні умови та її значення для особистості, проведено аналіз поняття «емоція» та факторів, які впливають на емоційні реакції.

Така вчена як Вавринів О. досліджує такий аспект як експериментальне дослідження професійних страхів майбутніх рятувальників шляхом розроблено анкети, а також підібрано ряд методик: «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості», методика незакінчених речень Косолапова О., методика визначення рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілберга, Ю. Ханін), методика визначення мотивації до досягнення успіху Т. Елерса, методика визначення мотивації до уникнення невдач Т. Елерса, методика визначення готовності до ризику Г. Шуберта.

По-іншому розглядає Ю. Вінтюк психологічні особливості поведінки особистості в екстремальних ситуаціях, а саме вивчає найпоширеніші надзвичайні ситуації у повсякденності та типові способи реагування населення на них.

Такий аспект як сучасний стан і перспективи психологічного супроводу особистості, яка перебуває в екстремальних умовах вивчає такі

вчені як: Бабич О., Неурова А., Бабич О., Коршевнік Д., Сасько Є., Гараздовська В. Руденко Л.

Міждисциплінарні гуманітарні аспекти підготовки та діяльності особистості в екстремальних умовах вивчають Афанасьєва Н., Березяк К., Бужанська М., Кравченко Г., Приходько Ю., Хоменко А.

Такі вчені як Кернес А., Толокова Є. вивчають теоретико-практичні аспекти дослідження особливостей поведінки особистості в екстремальних умовах.

Також дослідження аспекту висвітлювалось в навчальних посібник з «Психології екстремальної діяльності», «Екстремальної психології» під редакцією І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко.

У своїх дослідженнях вказані вчені зосереджуються на впливі екстремальних умов на психологічні реакції та адаптаційні механізми особистості, зокрема в умовах кризових подій і воєнних дій. Розглядаються різноманітні аспекти — від особливостей перебування в умовах хронічного стресу до ефективних методів психокорекції емоційного стану. Це дозволяє глибше зрозуміти внутрішні процеси, які відбуваються в особистості під тиском дестабілізуючих зовнішніх чинників.

У спеціальній літературі немає єдиної думки щодо визначення надзвичайних ситуацій. Їх називають критичними, стресогенними, особливими, емоціогенними, аварійними, кризовими, тяжкими, складними, надекстремальними, нетиповими, небезпечними, гіперстресовими [2, с. 811].

Під поняттям небезпека розуміють такі впливи, котрі можуть наносити збитки здоров'ю людини, створювати загрозу життю та утруднювати функціонування різних органів організму людини.

За масштабами прояву надзвичайні ситуації поділяються на чотири рівні: загальнодержавний, регіональний, місцевий та об'єктовий.

Відповідно до характеру походження подій, що спричиняють виникнення надзвичайних ситуацій на території України, виділяють такі їх види:

1. Надзвичайні ситуації техногенного характеру — транспортні аварії (катастрофи), пожежі, неспровоковані вибухи чи загроза їх виникнення, аварії з викидом (або загрозою викиду) небезпечних хімічних, радіоактивних чи біологічних речовин, раптове руйнування споруд і будівель, пошкодження інженерних мереж і систем життєзабезпечення, гідродинамічні аварії на дамбах і греблях.

2. Надзвичайні ситуації природного походження — небезпечні геологічні, метеорологічні, гідрологічні, морські та прісноводні явища, деградація ґрунтів і надр, природні пожежі, зміни стану атмосферного повітря, спалахи інфекційних захворювань серед людей і тварин, масове ураження рослин шкідниками чи хворобами.

3. Надзвичайні ситуації соціально-політичного характеру — події, пов'язані з протиправними діями терористичного або антиконституційного спрямування, як-от теракти чи їхня загроза, захоплення або підриг суден, закладання вибухових пристроїв у публічних місцях, викрадення зброї.

4. Надзвичайні ситуації воєнного характеру — наслідки застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, що призводять до вторинних уражальних факторів через руйнування атомних і гідроелектричних станцій.

Залежно від територіального охоплення, масштабу економічних збитків і кількості людських жертв розрізняють чотири рівні надзвичайних ситуацій:

1. Надзвичайна ситуація загальнодержавного рівня — охоплює територію двох і більше областей, має потенційну загрозу транскордонного поширення або потребує ресурсів для ліквідації, що перевищують можливості окремого регіону й становлять не менше одного відсотка його бюджетних видатків.

2. Надзвичайна ситуація регіонального рівня — поширюється на територію двох чи більше адміністративних районів (або міст обласного значення).

3. Надзвичайна ситуація місцевого рівня— виходить за межі потенційно небезпечного об'єкта, створює загрозу для довкілля, навколишніх населених пунктів чи інженерних споруд, і потребує ресурсів понад можливості об'єкта, але не менше одного відсотка видатків місцевого бюджету.

4. Надзвичайна ситуація об'єктового рівня — виникає в межах окремого підприємства або його санітарно-захисної зони й не виходить за його територіальні межі [8, с. 55].

Науковці акцентують увагу на такі аспекти дослідження, а саме:

1. Положень, що таке екстремальні ситуації. До них належать природні катастрофи (наприклад, землетруси чи урагани), аварії на виробництві, а також ситуації, пов'язані з ризиком для життя — як у деяких професіях (військові, рятувальники, пожежники тощо).

2. Вивчення питання, як змінюється психіка в умовах надзвичайних ситуацій, оскільки у стані сильного стресу в людини може звужуватись увага, гірше працює пам'ять, виникає м'язове напруження, погіршується координація, складніше перемикається між завданнями, з'являються помилки в оцінці обстановки.

3. Удосконалення положень дисципліни екстремальна психологія, оскільки ця наука досліджує, як люди поведуться в небезпечних та надзвичайних умовах. Також сприяє розробити методи психологічної підтримки та навчити особистість, як справлятися зі стресом.

4. Дослідження поведінки особи, а саме як люди реагують на екстремальні ситуації, що викликає ці реакції та як можна допомогти людині впоратись зі стресом.

5. Визначення ефективних методів, які допомагають підвищити стресостійкість, навчитися самоконтролю та діяти ефективно навіть у небезпечних умовах [3, с. 808].

Деякі науковці вважають, що діяльність людини в умовах екстремального стресу супроводжується вираженими змінами її

психологічних характеристик. Так, В. І. Лебедєв, досліджуючи особистість у складних і небезпечних ситуаціях, виокремлює низку компенсаторних психопатологічних механізмів адаптації індивіда до стресових умов. Серед них - порушення самосвідомості, поява афективних реакцій, просторові ілюзії, формування понадцінних ідей, а також дисгармонія рухової активності. На нашу думку, саме ці прояви можуть детермінувати розвиток патологічних змін у структурі особистості.

Проведений аналіз дав змогу виділити кілька підходів до розуміння сутності екстремальних умов:

1. Екстремальні умови ототожнюються з надзвичайними ситуаціями, які класифікуються за особливостями зовнішнього середовища.

2. Екстремальні умови розглядаються як такі, що потребують значного фізіологічного чи психічного напруженн, що узгоджується з концепцією стресу Г. Сельє.

3. Екстремальні умови трактуються як система «людина – ситуація», у межах якої вплив середовища та особистісні особливості розглядаються у взаємозв'язку як єдина цілісна система.

Вивчення особливостей поведінки особистості в екстремальних умовах виявляється зміст у суб'єктивному підході до типології життєвих ситуацій, який дозволяє глибше дослідити умови та можливості особистісного прояву. Зокрема, він акцентує увагу на стані ситуаційної суб'єктності — ступені доступних ресурсів і чинників контролю, які визначають можливості суб'єкта в реалізації певної форми соціальної активності.

Одним із перших, хто спробував типологізувати екстримальні ситуації, був К. Левін. Він феноменологічно описав ситуації, що передбачають обіцянку винагороди або загрозу покарання, зіставляючи їх із ситуаціями, що впливають із внутрішніх інтересів дитини. Проте запропонована ним типологія базується переважно на соціально-видових ознаках — ситуація спонукання, заборони тощо, що не завжди дозволяє проникнути в сутність саме суб'єктної поведінки [5, с. 56].

Інші автори — Н. Кантор, У. Мішел і Дж. Шварц — виділяють типи ситуацій як ідеологічні, соціальні, стресові та культурні. Проте, як зазначає Н. В. Грішина, «цінність будь-якої класифікації визначається її пояснювальними можливостями при переході на рівень опису конкретних об'єктів». У наведеній типології відсутній чіткий критерій поділу, оскільки конкретна життєва ситуація може одночасно належати до кількох категорій [7, с. 116].

Іншу класифікацію запропонували М. Аргайл, А. Фернем та Дж. Грехем, які виокремили базові типи соціальних ситуацій: формальні події, інтимні зустрічі, випадкові контакти, формальні комунікації в крамницях чи офісах, асиметричні взаємодії, конфлікти, групові дискусії. Проте цей підхід більше нагадує перелік соціальних епізодів, не здатний пояснити закономірності поведінки суб'єкта або надати прогностичної цінності. Також він ігнорує широкий спектр екстремальних ситуацій, що мають суттєво інший психологічний характер [7, с. 118].

Альтернативний підхід запропонували О. В. Філіпов та С. В. Ковальов, які виокремлюють об'єктивні та суб'єктивні ситуації за домінуючим впливом — обставин чи особистості. Проте й ця класифікація викликає застереження. Адже ситуація за своєю природою є суб'єктивною: навіть якщо визначається зовнішніми факторами, вона завжди інтерпретується індивідом. Без суб'єктної оцінки ситуація залишається лише соціальним епізодом, а не психологічною реальністю.

Як зазначав К. Левін, ситуація має розглядатися переважно з позиції її учасника, а не стороннього спостерігача. Вона існує як об'єктивний соціальний факт, проте набуває психологічної значущості лише через суб'єктивне осмислення і вибір поведінкової стратегії [9, с. 85].

Водночас, Л. Росс і Р. Нісбетт підкреслюють, що суб'єктивна інтерпретація не є ні віддзеркаленням реальності, ні повністю довільною конструкцією — вона завжди обумовлена індивідуальним досвідом, переконаннями та контекстом [9, с. 88].

У сучасних нестабільних та динамічних умовах особливого значення набуває проблема емоційно-вольової стійкості особистості, оскільки вона часто стикається з різноманітними складними та кризовими ситуаціями, які потребують швидкої реакції, внутрішньої зібраності і регуляції емоційних проявів. Перебування в екстремальних обставинах нерідко супроводжується виникненням станів психічного напруження, які здатні порушити звичне функціонування особистості, знизити ефективність її діяльності та призвести до психологічної дезадаптації. Прагнення особистості до адекватної поведінки в екстремальних умовах актуалізує механізми її емоційно-вольової регуляції, що, у свою чергу, зумовлює необхідність глибшого вивчення зазначених питань. Особливої уваги потребує аналіз впливу емоційно-вольової стійкості на раціональність поведінки в умовах підвищеного ризику, невизначеності або загрози. Проблематика емоційної сфери людини в екстремальних ситуаціях перебуває в центрі уваги багатьох наукових дисциплін — передусім психології, але також і соціології, медицини, педагогіки та інших галузей, які досліджують адаптаційні ресурси особистості і механізми її стресостійкості.

Прагнення особистості до адекватної поведінки в екстремальних умовах актуалізує механізми її емоційно-вольової регуляції, що, у свою чергу, зумовлює необхідність глибшого вивчення зазначених питань. Особливої уваги потребує аналіз впливу емоційно-вольової стійкості на раціональність поведінки в умовах підвищеного ризику, невизначеності або загрози. Проблематика емоційної сфери людини в екстремальних ситуаціях перебуває в центрі уваги щодо дослідження адаптації ресурсів особистості та механізмів її стресостійкості [5, с. 58].

Пріоритетність цього наукового напрямку підтверджується наявністю значної кількості публікацій, присвячених вивченню соціально-психологічної та психічної адаптації особистості в умовах стресу, а також дослідженню віддалених наслідків травматичного стресу. Багатоаспектні наукові роботи, проведені такими дослідниками, як Адаєв А.І., Аболін Л.М., Васильєв В.А.,

Волков А.А., Корчемний П.А., Крупник Є.П., Кон І.С., Платонов К.К., Родіонов А.В., Столяренко А.М., Смирнов В.М., Цой А.А., Чудновський В.Є., Чодирова Г.С. та іншими. Це свідчать про те, що екстремальні умови життєдіяльності спричиняють істотні зміни в емоційно-вольовій сфері особистості [5, С. 58].

Екстремальна психологія — це відносно нова, але динамічно розвиваюча галузь прикладної психологічної науки, яка зосереджується на вивченні особливостей поведінки людини в умовах інтенсивного стресу, небезпеки та інших критичних життєвих ситуацій. Основним завданням цієї дисципліни є дослідження психологічних механізмів реагування особистості на екстремальні обставини, а також оцінка, прогнозування та оптимізація психічних станів і поведінкових реакцій. Актуальність екстремальної психології зростає в умовах сучасного світу, де частота виникнення надзвичайних ситуацій — як природного, так і соціального чи техногенного характеру — невпинно збільшується.

Екстремальні ситуації можуть мати різноманітний характер: вони бувають регламентованими або нерегламентованими, плановими чи спонтанними, штатними або позаштатними. У найзагальнішому вигляді їх можна поділити на чотири основні типи.

До першої групи належать ситуації, зумовлені надзвичайними обставинами — природними катастрофами (землетрусами, повеннями), техногенними аваріями, військовими конфліктами чи терористичними актами.

Друга група охоплює події повсякденного життя — пожежі, напади, дефіцит часу або необхідність одночасного виконання кількох складних завдань, тобто обставини, з якими потенційно може зіткнутися кожна людина.

Третя група пов'язана з ризикованими хобі, такими як альпінізм, підводне плавання чи швидкісна їзда, коли індивід свідомо приймає небезпеку.

Четверта група — це професійна діяльність, у якій екстремальні умови є невід’ємним елементом роботи, наприклад у рятувальників, військових або лікарів екстрених служб.

У межах діяльнісного підходу «обставини» розглядаються як складова частина життєвої ситуації людини, тоді як «складні життєві обставини» (СЖО) — як специфічний тип або структура цієї ситуації. Побудова психологічної моделі СЖО передбачає створення загальної моделі ситуації як вихідної одиниці аналізу життєдіяльності особистості.

У таких обставинах будь-яке прийняте рішення може бути хибним і мати наслідки у вигляді погіршення психологічного стану чи соціального функціонування людини. Проте поряд із негативними ефектами існує феномен посттравматичного зростання — позитивних змін, що виникають унаслідок подолання серйозних життєвих криз [17, с. 66].

Більшість людей мають базові уявлення про світ як прогнозований, керований і доброзичливий. Однак сильні травматичні події руйнують ці уявлення, змушуючи особистість переосмислювати власні переконання, ставлення до себе та до навколишнього світу, що викликає глибокий психологічний стрес [17, с. 67].

Дослідники часто порівнюють цей процес із землетрусом, адже психотравма так само раптово руйнує звичну «внутрішню архітектуру» особистості.

Посттравматичне зростання виникає тоді, коли людина намагається прийняти пережиту подію, адаптуватися до її наслідків і побудувати нову систему життєвих орієнтирів. Подібно до того, як після землетрусу люди ретельно відновлюють зруйновані міста, особистість, переживши травму, має можливість усвідомлено перебудувати своє життя.

Основи вивчення цього феномена були закладені у праці Р. Янофф-Бульман «Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma»(1989), де авторка описала когнітивні й емоційні процеси, що сприяють відновленню після психотравми. Вона виокремила три ключові механізми: зміцнення

через страждання, екзистенційну переоцінку та психологічну готовність до відновлення, остання з яких водночас виступає предиктором розвитку стресових розладів у майбутньому.

Термін «посттравматичне зростання»(PTG) був уведений у науковий обіг у 1995 році для позначення позитивних змін, які виникають унаслідок важких життєвих криз. Попри відносну новизну цього поняття, ідея духовного та психологічного зростання після страждання має глибоке коріння в міфології, релігії та науковій думці [13, с. 16].

До подій, що можуть спричинити посттравматичне зростання, належать злочинні напади, бойові дії, параліч, серйозні втрати, зруйнування житла, стихійні лиха, авіакатастрофи, тяжкі захворювання чи сексуальне насильство. У результаті таких кризальних подій можливі три основні напрями позитивних змін :активація прихованого потенціалу особистості, що підвищує її стійкість до життєвих викликів; зміцнення міжособистісних взаємин; екзистенційні зміни, які стосуються переоцінки цінностей, пріоритетів і життєвих смислів [13, с. 17].

У вітчизняній психологічній науці поняття посттравматичного зростання поки не набуло широкого поширення. Натомість активно вивчається феномен стресостійкості — інтегральної властивості особистості, яка дозволяє витримувати інтенсивні фізичні, розумові, вольові та емоційні навантаження без втрати ефективності діяльності [13, с. 18].

Стресостійкість — це сукупність якостей, що допомагають людині зберігати внутрішню рівновагу під впливом стресорів і запобігати розвитку психічних розладів. Т. Хопсон виокремив п'ять типових стилів стресостійкості:

Релаксатор — використовує техніки релаксації, медитації, намагається дистанціюватися від стресу.

Організатор — системно планує дії для подолання труднощів, активно залучає інших.

Фокусатор— концентрується лише на проблемі, докладає максимум зусиль для її вирішення.

Накопичувач — збирає всі можливі ресурси, орієнтуючись на думку експертів, але часто затягує процес вирішення.

Уникатор — тимчасово ігнорує проблему, відволікається на інші справи, зберігаючи зовнішню спокійність.

Із 1990-х років активно проводяться емпіричні дослідження посттравматичного зростання з використанням спеціально розроблених психодіагностичних інструментів, зокрема Опитувальника посттравматичного зростання, Опитувальника життєствердних переконань і Шкали базисних переконань [34, с. 10].

Отже, дослідження психологічних особливостей поведінки в екстремальних ситуаціях є надзвичайно важливим напрямом сучасної психології, адже воно сприяє ефективній підтримці людей, які переживають кризу, та допомагає розробляти шляхи навчання адаптивним діям у стресових умовах. Екстремальні події виступають каталізатором емоційної напруги, яка суттєво впливає на ефективність життєдіяльності особистості.

1.3. Ключові поняття та категорії дослідження

Екстремальні ситуації становлять серйозне випробування для людини, оскільки потребують повного зосередження та мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання труднощів і ухвалення рішень. Такі події значно виходять за межі звичного життєвого досвіду й можуть виникати в різних сферах життя, адже практично кожна людина час від часу зіштовхується з подібними обставинами. Поведінка особистості в екстремальних ситуаціях, пов'язана, з екстремальною психологією — це відносно нова, але динамічно розвивається галузь прикладної науки, що вивчає поведінку людини в умовах сильного стресу та його наслідки. Її завдання полягає у вивченні, прогнозуванні та корекції психічного стану й реакцій особистості в умовах кризи. Зростання кількості екстремальних подій у сучасному світі — природних катастроф, техногенних аварій, воєн, терористичних актів, злочинності, а також професійних ризиків — обумовлює зростання інтересу до цієї дисципліни.

Поняття та категорії є важливим інструментом, який розкриває зміст та сутність поведінки особистості в екстремальних ситуаціях. Поняття — це форма мислення, за допомогою якої ми узагальнюємо інформацію про предмети чи явища, виділяючи їх головні та спільні ознаки.

Ключовими поняттями у даному дослідженні поведінки особистості в екстремальних ситуаціях є екстремальна ситуація (непереборні труднощі, загроза), стрес (психічне напруження та реакція організму на стресори), а також поведінкові реакції (зміна звичайної моделі поведінки) та психологічні стани (звуження уваги, порушення координації, емоційні прояви). Наступною складовою після понять є категорії дослідження. Категорії дослідження включають в себе аналіз самих екстремальних умов, стресових чинників, фізіологічних та психологічних проявів стресу, індивідуальних стратегій подолання та можливих наслідків для особистості.

Основними поняттями дослідження психологічних особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуацій є:

1) **Екстремальна ситуація** — це обставини, які несуть загрозу життю або вимагають подолання великих труднощів, вимагаючи від людини повного мобілізаційного напруження фізичних, психічних та вольових ресурсів для подолання загрози й успішного розв’язання проблеми. Такі ситуації виходять за межі повсякденного життєвого досвіду, порушують звичний ритм існування та можуть становити небезпеку для життя, здоров’я, добробуту чи особистісної цілісності [8, с. 54].

Також існують інші визначення цього поняття, такий вчений як Д. Александров визначає, що екстремальна ситуація – це несприятливі для життєдіяльності умови, що вимагають мобілізації прихованих можливостей організму; об’єктивно складні умови діяльності, які сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні; несприятливий, складний стан умов життєдіяльності людини, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значущості.

По-іншому вважає, М.Чурсов, який визначає екстремальну ситуацію за наявністю двох таких складових як:

1) по-перше, воно передбачає наявність життя і зв’язок із ним, оскільки лише живі істоти можуть страждати та відчувати лихо (там, де немає життя, там немає й смерті);

2) по-друге, виконує аксіологічну функцію – виражає негативну оцінку відповідних подій і процесів, тому що визначити якесь явище як катастрофу в даному розумінні – означає тим самим визнати його таким, що суперечить інтересам носіїв життя, і, отже, таким, із чим слід вести боротьбу або якого варто уникати.

Такий дослідник як В. Бесчасний, визначає, що екстремальна ситуація – це нестандартні, загрожуючі, аварійні або катастрофічні події.

На думку такого вченого як М. Козяра, екстремальні ситуації – це ситуації, які для людини незвичайні, фізично і психологічно важкі, а часто пов’язані з ризиком для життя і вимагають від неї неймовірно великого

напруження внутрішніх сил, емоційно-вольової стійкості та оптимального використання особистих можливостей для досягнення успіху безпеки.

Існують два аспекти для розуміння надзвичайних ситуацій зовнішня та внутрішня сторона надзвичайних ситуацій. Зовнішня сторона надзвичайних ситуацій, ще називають об'єктивна сторона полягає виникнення та розвиток самої ситуації. Інша сторона, це внутрішня, суб'єктивна сторона екстремальні ситуації означає особливий стан людської психіки, спричиненого незвичними умовами, що породжують підвищену тривожність та особливу емоційну напруженість. Екстремальні ситуації відрізняються від надзвичайних, головною різницею є те, що надзвичайна ситуація – це сукупність проявів дестабілізуючих факторів, що порушує функціонування соціальної системи, тобто зовнішні дії можуть бути настільки сильними, що для людини унеможлиблює виживання та протистояння до них.

Таким чином, екстремальна ситуація – це стан життєдіяльності людини, суб'єктивно усвідомлений нею, такий який загрожує фізичному та психічному здоров'я.

Надзвичайна ситуація- це поняття, яке відображає цілісну характеристику різкої або непередбачуваної зміни обставин, що супроводжується виникненням особливо несприятливих чи загрозливих для життя людини факторів, а також підвищеним рівнем напруженості, небезпеки й ризику під час здійснення дій у таких умовах. У філософському контексті зміст поняття екстремальної ситуації пов'язується з відображенням та осмисленням екстремальних подій у нерозривному зв'язку з функціональною активністю суб'єкта, який діє та пізнає реальність у цих умовах.

Такий дослідник як Кульба В.В., визначає, що надзвичайна ситуація – це небажаний збіг факторів і подій, що складають загрозу життю людей, що порушують їх нормальної життєдіяльності та перешкоджають виробничій, побутовій та іншим видам діяльності.

Інколи в психологічній літературі вживається визначення «критична ситуація». Загалом критична ситуація повинна бути визначена як ситуація неможливості, тобто така, в якій суб'єкт зустрічається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб (мотивів, прагнень, цінностей тощо) [89, с. 39]. На думку В. О. Лефтерова та В. О. Тимченка, під критичною ситуацією (у фахових межах правоохоронної діяльності) умовно розуміється будь-яке поєднання компонентів зовнішнього середовища, що характеризується наявністю: безпосередньої загрози фізичної або моральної шкоди працівнику ОВС; опосередкованих соціальних погроз (соціально-правові санкції, матеріальна шкода, можливі наслідки фахових прогалин; опосередкованої або неопосередкованої загрози власної смерті [60, с. 20].

2) **Екстремальні умови** — це надзвичайні, небезпечні обставини та фактори зовнішнього середовища, що істотно виходять за межі нормального функціонування людини, створюють загрозу для її життя, здоров'я та психологічного добробуту. Такі умови вимагають негайної мобілізації фізичних, психічних і вольових ресурсів для забезпечення виживання, адаптації та збереження працездатності. До екстремальних умов належать як природні катаклізми (землетруси, повені, урагани), так і техногенні аварії, екологічні катастрофи, надзвичайно високі або низькі температури, дефіцит життєво необхідних ресурсів (їжі, води, повітря), ізоляція, полон, а також соціальні конфлікти, військові дії та інші ситуації, пов'язані з високим рівнем стресу. Практично кожна людина упродовж життя стикається з тими чи іншими екстремальними ситуаціями, що вимагають від неї психологічної стійкості та адаптаційної гнучкості [8, с. 55].

Термін екстремальні умови зазвичай вживається для позначення обставин, що суттєво відрізняються від звичних, та характеризуються як граничні стани існування. Такі умови можуть виникати як внаслідок надмірних впливів (що призводять до перевантаження), так і через дефіцит стимулів або інформації, що також негативно впливає на психіку.

Існують ще доктринальні визначення поняттю екстремальні умови. Такі вчені як І. Головська та Д. Почепцова визначали, що екстремальні умови - це раптова подія, яка несе реальну або сприйняту загрозу для життя, здоров'я, добробуту, особистих цінностей і принципів людини. Саме цей елемент загрози надає події особливої напруженості та складності, робить її винятковою й екстремальною для психіки людини.

По-іншому вважає, В. Небиліцина, що екстремальні умови – це граничні умови тих ситуацій, які в нормі не приносять дискомфорту.

Водночас Ю. Забродін розрізняє власне особливі умови діяльності, коли діяльність виконується з епізодичною дією екстремальних чинників, та екстремальні умови діяльності як крайню форму особливих умов, коли екстремальні чинники присутні постійно.

На думку Б. Ломова, екстремальні умови – це ті, які потребують мобілізації аварійних резервів організму.

Для екстремальних умов характерна такі зміни: одиночний-множинний темп, мінливість швидко-годинної структури, трансформація особливо важливої інформації, самотність, групова ізоляція (виклад інформації про партнерів по спілкуванню, постійна публічність та ін.) та загроза життю.

На підставі вказаних вище визначень, можна дійти висновку про те, що екстремальні умови прирівнюється до надзвичайних ситуацій за характером зовнішнього середовища. Варто звернути увагу, проте, що екстремальні умови – це певна система людина в ситуації, де умови впливу середовища та особистості розглядається як цілісна система.

3) **Стрес** — це сильне психічне напруження і реакція організму на небезпеку чи інші стресові фактори. Метою такої реакції є мобілізація ресурсів організму для подолання загрози, адаптації до нових умов або вирішення складної ситуації. Короткотривалий (гострий) стрес може мати позитивне значення — активізує увагу, покращує працездатність і мотивацію. Натомість тривалий або хронічний стрес чинить негативний вплив на організм, спричиняючи психоемоційне виснаження, порушення

фізичного та психічного здоров'я, зниження адаптаційного потенціалу особистості [9, с. 90].

Вперше розкрив поняття «стрес» Г. Сельє, який визначив, що стрес – це неспецифічна відповідь організму на дію стресових факторів різної природи.

Такий вчений як В. Михайлишин, визначає, що поняття стресу у загальному визначається як неспецифічна реакція індивіда на різноманітні подразники.

По-іншому вважають такі психологи як Р. Лазарус та С. Фолкман, що стрес як дисбаланс між потребами та ресурсами особистості, що полягає у перевищенні тиску на особистість над її здатністю протистояти цьому тиску.

Так, на думку В. Суворової, стрес – це функціональний стан організму, що виник в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів.

Таким чином, можна надати таке визначення поняттю стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники.

4) Поведінкові реакції — це комплекс видимих проявів її активності (дій, жестів, слів, емоцій), які є відповіддю на стимули з навколишнього середовища [9, с. 91].

Тобто, це зміни у звичній поведінці людини через стрес або небезпеку. Ці реакції можуть бути індивідуальними або соціальними, спрямованими на виживання та адаптацію до умов довкілля Поведінка формується під впливом спадковості, виховання, культури та соціального середовища.

Вивченням поведінкових реакцій займається такий напрям як біхевіоризм, який полягає у вивченні поведінки шляхом спостереження та вимірювання через зовнішні прояви дій через ходу, мови та реакції. Представники даного напрямку визначають, що на поведінку впливає генетичні та фактори середовища, особистісний досвід, виховання, соціальний статус, почуття та думки.

Представники як необіхевіористи та когнітивної психології, вивчають поведінкові реакції через вивчення внутрішніх станів, а саме думки та емоції, які впливають на зовнішні прояви. Поведінка розглядається як результат складних когнітивних процесів.

5) **Психологічні стани** — це внутрішні прояви стресу, наприклад: звуження уваги, порушення координації, сильні емоції (страх, тривога тощо). Тобто, це короточасні, але емоційно насичені й цілісні переживання людини, що виникають у відповідь на дію зовнішніх обставин або внутрішніх чинників. Вони є результатом психічної діяльності, водночас виконуючи функцію її фону, що впливає на сприйняття, мислення та поведінку [9, с. 93].

Такий вчений як В. Ганзен визначає, що психічний стан – це цілісна, динамічна, рівнева (кількісна) та змістовна (якісна) характеристика індивідуальної актуальної свідомості, що детермінується набором актуалізованих властивостей особистості.

По-іншому вважає О. Прохоров, який визначає, що психічний стан – це відображення особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, що виражається в єдності поведінки та переживання в певному континуумі часу.

Існують кілька підходів до визначення сутності психічних станів.

Перший підхід – системний, представники даного підходу розглядають психічний стан як цілісну характеристику психічної діяльності, що включає складну структуру взаємозв'язків між різними рівнями психічної регуляції.

Другий підхід – психофізіологічний підхід, представники даного підходу розглядають психічний стан як поєднання психічних і фізіологічних проявів.

Третій підхід означає, що психічні стани можуть бути емоційними або пов'язані з вольовими процесами та пізнавальними процесами.

Переходимо до розгляду категорій, які характеризують поведінку особистості в екстремальних ситуаціях. Категорії — це дуже загальні поняття, які відображають основні властивості світу й закони його існування.

Основними категоріями дослідження поведінки особистості в екстремальних ситуаціях є:

1. *Характеристика екстремальної ситуації*, це означає, що досліджуються типи надзвичайних подій — природні катастрофи (землетруси, повені), техногенні аварії, бойові дії тощо. Вивчається, чим саме вони небезпечні для людини.

Характеристика екстремальної ситуації пов'язано з характеристикою події, що несе реальну або суб'єктивно сприйняту загрозу для життя, здоров'я, добробуту, особистісних цінностей чи життєвих принципів людини. Саме наявність загрози надає такій ситуації високого рівня напруженості, психологічної складності та робить її винятковою для психічної системи індивіда.

2. *Стресові чинники (стресори)*, які аналізують подразники, що викликають стрес — наприклад, загроза життю, брак інформації, втрата контролю, фізична небезпека [33, с. 20]. Тобто, це чинники, які викликають у людини стресову реакцію, порушуючи фізіологічну та психічну рівновагу. Стресори бувають різними, але їхній вплив залежить від сприйняття індивідом, його особистісних характеристик та досвіду.

3. *Реакції людини на стрес*, що включають в себе

1) Фізіологічні реакції, що включає прискорене серцебиття, часте дихання, підвищення тиску — ті реакції, які відбуваються в тілі під впливом небезпеки.

2) Психологічні реакції, що включають зміни в мисленні та емоціях - порушення уваги, пам'яті, оцінки ситуації; відчуття страху, паніки.

3) Поведінкові реакції, що означають як змінюється поведінка — чи здатна людина діяти, приймати рішення, виконувати завдання.

4) Індивідуальні особливості особистості включає в себе характер, темперамент, попередній досвід і рівень стресостійкості впливають на те, як людина поводить ся в складних умовах.

5) Методи подолання та адаптації, тобто які стратегії та способи люди використовують, щоб зберегти спокій і впоратись зі стресом (наприклад, саморегуляція, підтримка з боку інших).

6) Наслідки екстремальних ситуацій, тобто оцінюється, як подібні події впливають на людину — як короткостроково (наприклад, тимчасове виснаження), так і довгостроково (наприклад ПТСР, тривожність) [11, с. 180].

Отже, в сучасній науковій літературі немає однозначного визначення всіх елементів ключових понять та категорій. В нашому дослідженні поняття та категорії відіграють ключову роль, допомагаючи побудувати логічно-послідовну аргументовану відповідь. Ключові поняття дослідження — це загальні терміни, які позначають його основні елементи, що відображають предметну область та цілі роботи. До них належать об'єкт і предмет дослідження, мета і завдання, а також методологічні основи. У свою чергу, категорії дослідження — це способи класифікації та поділу дослідження за певними ознаками, що дозволяють систематизувати підходи й методи. До основних категорій відносять типи досліджень (теоретичні, прикладні, розвідувальні), а також види за характером і глибиною аналізу (кількісні, якісні, описові, пояснювальні, кореляційні).

Висновки до розділу I

Психологія особистості в екстремальних ситуаціях є складним, багатоаспектним напрямом дослідження, що охоплює різноманітні психологічні реакції та механізми адаптації. Екстремальні умови часто вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, включаючи життєстійкість, адаптивні стратегії та навички управління стресом, які допомагають ефективніше реагувати на кризові обставини. Людина може використовувати власний потенціал для подолання складних ситуацій, однак важливою є також підтримка зовнішніх ресурсів і соціального оточення. Умови війни, природні катастрофи, техногенні аварії й інші екстремальні події викликають специфічні психологічні реакції, як-от посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, депресія та почуття ізоляції. Ці емоційні порушення можуть суттєво впливати на загальне психічне здоров'я та соціальну адаптацію, особливо в умовах постійної загрози та нестабільності. Водночас саме такі складні обставини стимулюють розвиток нових якостей, формування стійкості та переосмислення особистих цінностей, що допомагає індивіду адаптуватися та знайти новий сенс навіть у найважчих життєвих умовах.

Теоретико-методологічна основа дослідження психологічних особливостей особистості в екстремальних ситуаціях базується на принципах системності та детермінізму. Ці принципи дозволяють розглядати поведінку особистості як цілісну систему, що взаємодіє з соціальним та природним середовищем, та враховують причинно-наслідкові зв'язки у психічних процесах. У контексті тривалої війни індивіди змушені адаптуватися до незвичних, а часто й екстремальних умов життя. Процес адаптації є багатогранним і вимагає від людини здатності до самоаналізу, усвідомлення власних ресурсів та вибору ефективних стратегій реагування на стресові події. Однак за умов хронічного стресу знайти оптимальний шлях адаптації самотійно стає дедалі складніше. Внутрішні конфлікти, відчуття тривоги,

страх перед майбутнім і зниження самооцінки можуть значно обмежувати можливості людини у виборі конструктивних стратегій подолання.

Важливу роль відіграють наукові підходи, зокрема професіогенетичний, який аналізує формування психологічних якостей у процесі професійної діяльності, та концептуальний, що дозволяє інтегрувати різні теоретичні позиції для комплексного розуміння поведінки в екстремальних умовах.

Методологія дослідження включає загальнопсихологічні методи (спостереження, експеримент, тестування), а також спеціалізовані методики, адаптовані до особливостей екстремальної психології. Ці методи орієнтовані на вивчення поведінкових та психічних реакцій особистості в умовах небезпеки, підвищеного ризику та стресу.

Питання психологічних особливостей поведінки у екстремальних ситуаціях потребує значної уваги, оскільки це пов'язано з ефективною підтримкою людей, які опинилися в кризі, і навчати їх як краще діяти в стресових умовах.

Термін «екстремальний» використовується для позначення умов або обставин, які суттєво відрізняються від звичних, нормальних умов діяльності. Екстремальність характеризує граничні, крайні стани існування об'єктів чи явищ, що виходять за межі звичайного функціонування і вимагають максимальної мобілізації ресурсів для адаптації або виживання. Необхідність вивчення впливу екстремальних факторів на психіку людини зумовила появу та активний розвиток нового напрямку психологічної науки і практики — екстремальної психології. Під терміном «екстремальна ситуація» зазвичай розуміють раптову подію або обставину, яка загрожує життю, здоров'ю, добробуту, особистим цінностям або честі людини, або ж сприймається нею як така загроза. Саме ця суб'єктивна оцінка загрози формує важкий, напружений та надзвичайний характер ситуації.

Психологія особистості в екстремальних ситуаціях є складним і багатоаспектним напрямом дослідження, що охоплює широкий спектр

психологічних реакцій та механізмів адаптації. Екстремальні умови вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів особистості — життєстійкості, адаптивних стратегій і навичок управління стресом, які сприяють ефективному реагуванню на кризові обставини.

У таких ситуаціях людина може спиратися на власний потенціал для подолання труднощів, однак не менш важливою є підтримка зовнішніх ресурсів і соціального оточення. Війна, природні катастрофи, техногенні аварії та інші екстремальні події викликають специфічні психологічні реакції, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні стани, депресію й почуття ізоляції. Ці емоційні порушення істотно впливають на психічне здоров'я та здатність до соціальної адаптації, особливо в умовах тривалої загрози й нестабільності.

Водночас саме екстремальні обставини можуть стимулювати розвиток нових якостей, формування психологічної стійкості та переосмислення особистих цінностей, що допомагає людині адаптуватися й знаходити новий сенс навіть у найважчих життєвих ситуаціях. У такі моменти особливо проявляються індивідуальні відмінності в сприйнятті та реагуванні на стрес: одні люди здатні розкривати свій потенціал і діяти ефективно, тоді як інші можуть зазнавати дезорганізації та втрати мотивації.

Це підкреслює важливість вивчення особистісних характеристик і їхньої ролі в поведінкових реакціях на екстремальні умови. Таке розуміння дозволяє глибше осягнути механізми психологічної стійкості та розробити ефективні методики підтримки психічного здоров'я в кризових ситуаціях.

Таким чином, реакція особистості на екстремальні ситуації є складним і багатограним процесом, зумовленим як внутрішніми (психологічними), так і зовнішніми (ситуаційними) факторами. Серед внутрішніх чинників важливу роль відіграють рівень стресостійкості, адаптивність, наявність життєвого досвіду, мотивація, тип темпераменту та особливості мислення. Зовнішні ж фактори включають характер самої ситуації, підтримку з боку інших людей, доступність ресурсів і рівень загрози.

Психологи також зазначають, що екстремальні умови можуть не лише виявляти приховані резерви особистості, але й ставати причиною психологічної травми, особливо у випадках тривалого або повторного впливу. Разом з тим, правильна підготовка, тренування та розвиток психологічної стійкості дозволяють людям ефективніше долати кризові ситуації, адаптуватися до змін і навіть зростати особистісно внаслідок пережитого досвіду. Загалом людині легше перенести травматичну ситуацію чи ситуацію, яка викликає тривогу, за наявності соціальної підтримки та конструктивного середовища, яке може таку підтримку надати. Швидшому відновленню та нормалізації загального психологічного та фізіологічного стану після переживання стресової ситуації сприятимуть активності, які відновлюють психологічні ресурси особистості. Найчастіше до таких відносять фізичні вправи та спорт, а також заняття творчими видами діяльності. Тому одним з ефективних засобів зниження тривожності в різному віці є арт-терапія.

Необхідними компонентами подолання тривожності в стресових ситуаціях є інформаційна профілактика для населення, освоєння основних навичок самодопомоги в критичних ситуаціях, добра психологічна підготовка фахівців, які працюють у стресових умовах, забезпечення доступності психологічної та психотерапевтичної допомоги.

Екстремальні умови впливають як на осіб із низьким, так і з високим рівнем емоційності. Проте респонденти з вираженою емоційністю реагують на них значно сильніше, оскільки підвищена емоційна чутливість безпосередньо позначається на їхній діяльності. Екстремальні ситуації спричиняють зростання емоційної напруги та інтенсивності емоційних проявів, що, у свою чергу, негативно відображається на ефективності життєдіяльності, спілкуванні й може зумовлювати прояви емоційної нестійкості.

РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Психологія екстремальних ситуацій та їх вплив на поведінку особистості.

Сприйняття екстремальних ситуацій має індивідуальні, групові та культурні особливості, що обумовлює різний рівень психологічного впливу. Психологічна реакція залежить від типу НС (природна, техногенна, соціальна), її тривалості, масштабу, прогнозованості, а також суб'єктивного досвіду людини.

Індивідуальні чинники сприйняття:

- 1) Особистісні особливості (рівень тривожності, самоконтролю, попередній травматичний досвід)
- 2) Ступінь підготовленості до дій у НС (навички, знання, життєвий досвід)
- 3) Пережитий досвід втрати або участі в інших кризах
- 4) Соціальна підтримка або її відсутність.

Групові особливості:

- 1) У групах часто активізуються колективні реакції (паніка, психічне зараження, наслідування, соціальна мобілізація)
- 2) Роль лідера або авторитетної особи має вирішальне значення для збереження психологічної стабільності

Тип екстремальної ситуації та сприйняття:

- 1) Природні катастрофи (землетруси, повені) зазвичай викликають почуття безпорадності, але менше соціального напруження, оскільки сприймаються як позаперсональні.
- 2) Техногенні аварії (вибухи, пожежі) провокують недовіру до системи, злість, відчуття несправедливості;
- 3) Соціальні НС (війна, теракти) викликають глибокі психологічні травми, порушення базового відчуття безпеки, довготривалу тривожність.

Екстремальні ситуації дуже впливають на поведінку особистості, оскільки спостерігаються зміни в увазі, пам'яті, координації рухів та критичному мисленні, а також посилені емоційні реакції, що можуть призводити до паніки, алогічної поведінки або, навпаки, до гальмування активності. Головними проблемами є втрата самовладання, страх, тривога, паніка, що утруднює прийняття адекватних рішень та пошук виходу із ситуації. Ключовими факторами виживання стають готовність діяти, сила волі, рішучість та вміння зберігати спокій [8, с.56].

Також екстремальні ситуації значно впливають на поведінку особистості, спричиняючи підвищене психологічне навантаження, зниження критичності мислення та порушення координації рухів. Наслідком цього може бути виникнення паніки, ірраціональної поведінки або, навпаки, прояв раціональних дій і взаємодопомоги. Реакція людини у таких обставинах залежить від її психологічного стану, рівня підготовленості та здатності до адаптації.

Кризові стани особистості характеризуються високим рівнем нервовопсихічної напруги аж до перенапруги й психічного виснаження.

Важливими ознаками кризових станів особистості є високий рівень тривоги, депресії, почуття безпорадності, апатії, суму, гніву, фізичного втомлення, зниження самооцінки, сенситивність, а також наявність психологічної фрустрації як нездоланної перешкоди або життєвої ситуації.

Більш детально розглянемо вплив екстремальних ситуацій на різні психічні пізнавальні процеси:

1. Проблеми в поведінці та мисленні – це дезорганізованість, яка виявляється в порушенні здатності до послідовних та правильних дій.
2. Звуження уваги та проблеми з пам'яттю, що пов'язано з порушенням зосереджуватися лише на невеликому колі подій, забуваючи про інші важливі аспекти.
3. Нездатність до прийняття рішень, означає, що критичність мислення знижується, що ускладнює пошук оптимального рішення.

4. Координаційні порушення – це коли рухи стають різкими, неточними, погано скоординованими.

5. Зміна емоційних реакцій, посилюються страх, тривога, що можуть перерости в жах, паніку або відчай.

6. Зниження самостійної організованості, тобто це пов'язано з різким зниження організованості, або, навпаки, загальмування активних дій [11, с. 70].

Особливості сприйняття дітьми та підлітками:

1) Діти мають менше когнітивних ресурсів для осмислення ситуації, їх реакції часто тілесні або емоційні (нічні страхи, соматичні скарги);

2) Підлітки можуть поєднувати страх із агресією, протестом або демонстративною поведінкою

У різних культурах по-різному нормуються реакції на НС, що впливає на тривалість і вираженість стресу. Релігійні переконання можуть посилювати або пом'якшувати вплив травми (через надію, віру, традиції ритуалів) Розуміння специфіки сприйняття НС необхідне для побудови ефективних стратегій психологічної допомоги та адаптації інтервенцій під особистісні й соціальні контексти. Оцінка реакцій має враховувати багатофакторність впливу і гнучко підходити до підтримки різних груп постраждалих.

Психологічно кризовий стан особистості характеризується інтенсивними негативними емоціями: почуттям невизначеності, занепокоєнням, тривогою аж до дезорганізації, фіксацією на психотравмуючій ситуації, переживаннями власної безпорадності, неспроможності, самотності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації й життєвої перспективи, вираженими утрудненнями в плануванні майбутнього.

Кризовий стан треба розглядати як нормальну реакцію людини на аномальну (психотравмуючу) подію. Це пов'язане з тим, що людина в процесі подолання кризи може набути нового досвіду, розширити діапазон своїх

адаптивних резервів. З іншого боку, у тому випадку, якщо людина схильна реагувати на кризу дезадаптивними реакціями, криза може поглибитися й викликати хворобливий стан, що вимагає спеціалізованої медичної допомоги (психіатра, психотерапевта, суїцидолога). Розвиток клінічної симптоматики в цьому випадку може прийняти катастрофічний характер і призвести до важких порушень психіки (психічних захворювань), смерті або суїциду.

Фактори, що впливають на поведінку особистості під час виникнення екстремальних ситуацій:

1) Стресори: страх, холод, голод, спека та інші несприятливі чинники негативно впливають на психіку.

2) Індивідуальні особливості: сила волі, оптимізм та віра у власні сили допомагають зберегти психологічну рівновагу, тоді як песимізм послаблює організм.

Соціальний чинник:

1) Взаємодія з іншими людьми, колективізм та спільні дії можуть значно підвищити шанси на виживання [66, с.275].

При виникненні екстремальних ситуацій особа повинна швидко реагувати та приймати рішення; бути мотивованою та наполегливою у досягненні мети виживання. Ключовим моментом є оптимізм та віра у свої власні сили, а також вміти діяти спільно з іншими людьми, надавати та отримувати підтримки.

Розуміння психологічних особливостей поведінки в екстремальних умовах є ключовим для розробки ефективних заходів психологічної допомоги та підготовки людей до подолання таких ситуацій. Це передбачає формування стратегій управління стресом, навчання адекватній оцінці обставин і прийняттю виважених рішень, що сприяють збереженню життя та мінімізації негативних психологічних і фізичних наслідків.

Психологічний вплив екстремальних ситуацій проявляється в таких аспектах:

1. Підвищені навантаження: в умовах екстремальних ситуацій психологічне навантаження значно зростає, що призводить до розвитку стресу та виснаження психічних ресурсів.

2. Зміні емоційних реакцій: переважають страх, тривога, які можуть посилюватися до рівня жаху, що часто викликає стан слабкості, ступору або панічної втечі.

3) зниженні критичності мислення: під впливом стресу критичність мислення знижується, що спричиняє неправильну оцінку ситуації і підвищує ризик прийняття помилкових рішень.

4) звуженості уваги: обсяг уваги значно звужується, а здатність швидко переключатися між об'єктами спостереження уповільнюється, ускладнюючи пошук ефективного виходу з кризової ситуації.

5) напруженості м'язів та порушенні координації: фізіологічна реакція проявляється у м'язовому напруженні, що спричиняє різкість, неточність та погіршення координації рухів [12, с. 70].

Таким чином, психологія екстремальних ситуацій досліджує вплив надзвичайних обставин, що становлять загрозу життю та здоров'ю, на психіку і поведінку особистості. У таких умовах значно зростає психологічне навантаження, що спричиняє звуження уваги, зниження критичності мислення, порушення координації рухів та зміни емоційних реакцій. Це може проявлятися у вигляді страху, тривоги, паніки, а також призводити до зниження організованості поведінки й гальмування дій, або, навпаки, до мобілізації ресурсів і підвищення ефективності реакцій.

2.2. Особистість в екстремальних ситуаціях

Життєвий шлях особистості пов'язаний із проходженням різних критичних ситуацій, які, на думку Е. Юманс, можна позначити як «етапи руйнування, коли відбувається ламання, відмирання або позитивна дезінтеграція деяких наших природних способів бачення світу, пізнання себе й ставлення до навколишнього». Криза – це «ситуація емоційного й розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. У китайській мові поняття «криза» визначається як «повний небезпеки шанс», як можливість росту людської особистості, яку індивід знаходить, проходячи через стан психічної кризи й випробовуючи різні перешкоди».

Критична ситуація – це така ситуація, у якій суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя і яка ставить його перед необхідністю зміни способу буття». Психологічний аналіз кризи вимагає звернення уваги на її основні параметри. Так, на думку Л. С. Виготського, можна виокремити такі особливості кризи: – «важко визначений момент виникнення; – хворобливі, болісні переживання у внутрішньому плані, при цьому зовнішні умови можуть визначати приватний характер протікання кризи, однак запуск механізму кризи залежить від внутрішньої логіки процесу розвитку; – негативність характеру розвитку, переважання процесів відмирання, згортання і в той же час зародження нових якісних рис особистості».

У небезпечних обставинах особистості виникають особливі емоційні стани. Найпоширенішими з них є стрес, афект і фрустрація. Перейдемо до розгляду кожного із станів детальніше:

Стрес — це природна реакція організму на несподівану або складну ситуацію. Він мобілізує сили організму й готує його до дії (наприклад, «бий або тікай»). Під час стресу в крові підвищується рівень гормонів (зокрема адреналіну), змінюється робота органів — частішає серцебиття, дихання, зростає м'язова напруга тощо.

Стрес проявляється в активній та пасивній реакції. Активна реакція проявляється в тому, що людина зосереджена, діє швидко й ефективно. А пасивна реакція проявляється в тому, що людина розгублена, знижується ефективність її дій.

Важливо враховувати, що стрес у екстремальних умовах формується під впливом багатьох факторів: самої ситуації, особистого досвіду, здатності оцінити загрозу, віри у власні сили та вміння адаптуватись.

В результаті екстремальних ситуацій може виникнути у особи стан афекту. Афект — це сильний, короточасний емоційний спалах, який повністю захоплює людину. Він часто супроводжується втратою контролю над поведінкою [15, С. 70].

Етапи афекту є:

1) перший етап - дезорганізація психіки: порушується орієнтація, втрачається здатність адекватно оцінювати ситуацію;

2) другий етап — це пік емоційного збудження: дії стають неконтрольованими (можуть бути частково контрольовані при фізіологічному афекті або повністю неконтрольовані — при патологічному);

3) третій етап - спад: нервова система виснажується, часто настає стан апатії або пригніченості.

Наступний стан, який може виникнути під час екстремальних ситуацій — фрустрація.

Фрустрація — це емоційний стан, що виникає, коли людина стикається з перешкодами на шляху до мети. Якщо мета важлива, а перешкоди здаються нездоланими, виникає сильне розчарування, напруга і негативні емоції [21, С.78].

Види фрустрації:

1) стенична: злість, агресія, дратівливість, активні спроби подолати труднощі.

2) астенична: безсилля, апатія, зниження активності, депресивний настрій.

Фрустрація може мати дві сторони:

- 1) Конструктивну — коли людина зосереджується, мобілізується й досягає мети.
- 2) Деструктивну — коли емоції заважають діяти, викликають апатію або небажані вчинки [20, с.36].

Формами поведінки людини в екстремальних умовах є:

- 1) різке зниження організованості: особистість втрачає контроль над власними діями, що часто призводить до виникнення паніки, хаосу та дезорганізації поведінки.
- 2) різке гальмування активних дій: у відповідь на стресові чинники людина може «застигати», демонструючи неспроможність до активних дій, що супроводжується відчуттям безнадії і відмовою від боротьби.
- 3) підвищення ефективності дій: за умов наявності чітких інструкцій, психологічної підготовки та внутрішньої стійкості, індивід може проявляти раціональну, цілеспрямовану і адаптивну поведінку, зберігати спокій та виконувати дії, спрямовані на самозахист і взаємодопомогу.
- 4) різке зниження організованості: особистість втрачає контроль над власними діями, що часто призводить до виникнення паніки, хаосу та дезорганізації поведінки.
- 5) різке гальмування активних дій: у відповідь на стресові чинники людина може «застигати», демонструючи неспроможність до активних дій, що супроводжується відчуттям безнадії і відмовою від боротьби.
- 6) підвищення ефективності дій: за умов наявності чітких інструкцій, психологічної підготовки та внутрішньої стійкості, індивід може проявляти раціональну, цілеспрямовану і адаптивну поведінку, зберігати спокій та виконувати дії, спрямовані на самозахист і взаємодопомогу [14, с. 70].

Також варто звернути увагу на мотиваційну сферу в переживанні стресових в екстремальних ситуаціях з точки зору мотивів поведінки.

Згідно думки такого вченого, В. Лебєдєва, можна виділити три параметри мотивації, які впливають на стан і поведінку людини.

Перший параметр – мотиви поведінки, які можуть бути відносно невідомі людині та явні мотиви, які легко усвідомлюється та оцінюється людиною.

Другий параметр – це мотиви, які сформувались на основі минулого досвіду або формуються під впливом безпосереднього досвіду діяльності та спілкуванні з іншими людьми.

Третій параметр характеризує дві групи мотивів: фізіологічні (голод, спрага, самозбереження) і соціально-психологічні [3, с. 57].

Окрім мотивації, здатність людини протистояти стресу також залежить від її **індивідуально-психологічних особливостей**. У складних або небезпечних умовах саме вони визначають, наскільки людина здатна **мобілізувати свої внутрішні ресурси** — як основні, так і компенсаторні (тобто ті, які «вмикаються» в екстремальних ситуаціях для підтримки стабільності).

Однією з найважливіших рис, яка впливає на поведінку людини в стресових обставинах, є стан нервової системи.

Окрім особливостей нервової системи, як особистісних факторів стійкості діяльності в складних ситуаціях, виділяються також спрямованість особистості, схильність до ризику, висока предметна активність, інтелектуальна продуктивність, позитивне ставлення до себе й до інших, низькі показники емоційності, здатність до саморегуляції та використання внутрішніх ресурсів.

При аналізі й визначенні сутності кризової події можна виділити п'ять підходів, послідовно п'ять різних варіантів розгляду даної категорії: – життєвий, на рівні здорового глузду; – психологічний; – соціологічний; – філософський; – технічний. Особистість, яка знаходиться в стані кризи, розглядається як неврівноважена система. Саме тому О. М. Александрова вважає за можливе назвати кілька типових ознак (а іноді наслідків) кризи:

- порушення картини сну;
- можуть порушуватися також апетит і травлення;

- загострюватися хронічні захворювання;
- фізична та психічна втомлюваність без особливих на це причин, апатія, млявість відчуттів, м'язова напруга та хворобливі відчуття, викликані нею, часті мігрені, болі в спині, шиї і плечах;
- розлад функцій уваги і пам'яті, а зниження або втрата інтересу до сексуальних відносин;
- найтиповішими емоційними реакціями в стані кризи є тривога, гнів, сором, вина, депресія.

Найхарактернішими поведінковими реакціями можуть бути названі нав'язливі думки та активізація примітивних захисних механізмів особистості. Переживання у формі психічних станів, у яких злиті емоційні, вольові й інтелектуальні компоненти, відображають події й обставини життя в їхньому відношенні до самого суб'єкта. Пережите зберігається в пам'яті особистості й служить матеріалом для осмислення в процесі вироблення життєвих планів і цілей, життєвої філософії, що визначає поведінку людини. Переживання розглядається Ф. Є. Василюком не як відблиск у свідомості суб'єкта тих або інших його станів, не як особлива форма споглядання, а як «особлива форма діяльності, спрямована на відновлення душевної рівноваги, втраченої свідомості існування». З інших теоретичних позицій розглядала категорію «переживання» Л. І. Божович, виділивши в ній компоненти відношення, орієнтування й спонування.

Психічна травма – переживання, потрясіння. Головним змістом психічної травми є втрата особистістю віри в те, що життя організоване відповідно до порядку й піддається контролю. У даному підході активно розглядається вплив психічної травми на сприйняття часу, тобто як міняється бачення минулого, сьогодення й майбутнього під впливом травми. У якийсь момент життя людина переживає психічну травму, що викликає найсильніші почуття. «Травматичний стрес за інтенсивністю пережитих почуттів усьому попередньому життю».

Отримана травма міняє бачення не тільки сьогодення, минулого, але й майбутнього. Людина, яка одержала психічну травму, відчуває себе не такою, якою вона була колись, а значно дорослішою, досвідченішою, ніж її однолітки». Людина, яка пережила подію, що травмує, але відреагувала на неї, ніби залишається в минулому. Подія, що травмує, притягає до себе людину й не відпускає її. З цієї причини досить велика ймовірність для таких людей повторення травматичної ситуації в майбутньому. Вони прагнуть пережити подію, що травмує, знову, щоб відреагувати на неї. «З людьми, які пережили психічну травму, частіше відбуваються нещасні випадки, вони частіше, ніж інші роблять самогубства, захоплюються алкоголем і наркотиками». Найближчі наслідки травматичних подій проявляються у вигляді психічних станів (страх, жах, безпорадність й ін.), які відбивають об'єктивний зміст подій і відповідають характеру даної людини. Виниклі стани впливають на взаємодію людини з новими обставинами, визначаючи, чи займе вона активну позицію й буде боротися з ними або ж, навпаки, розгубиться, не знайде виходу з важкої ситуації.

Тривалість станів коливається від декількох хвилин до декількох років, і це залежить від сили зовнішнього впливу й характеру людини. Існує тісний зв'язок між характером травми та психічними станами. У цьому – віддалений ефект події. Віддалені психічні наслідки можуть виникати й без чітко виражених психічних станів. Певні біографічні факти не викликають найближчого психологічного ефекту, але мають віддалені наслідки. Психологічна роль такої події полягає в тому, що вона визначає багато наступних подій, кладе початок новому способу життя.

Отже, стани як стрес, афект і фрустрація — це не окремі й незалежні явища, а різні прояви одного загального стану, який виникає в людини під впливом екстремальної ситуації. Цей стан охоплює всю особистість і має індивідуальні особливості — кожна людина переживає його по-своєму, з різною інтенсивністю, тривалістю та способом реагування. Найближчі наслідки травматичних подій проявляються у вигляді психічних станів

(страх, жах, безпорадність й ін.), які відбивають об'єктивний зміст подій і відповідають характеру даної людини. Тривалість станів коливається від декількох хвилин до декількох років, і це залежить від сили зовнішнього впливу й характеру людини.

2.3. Психологічна робота з особистостями, які працюють в екстремальних ситуаціях

Звичайно, будь-яка загрозна ситуація викликає зміни в почуттях, поведінці й думках людини. Якщо ці трансформації підконтрольні людині й вона у силах самотійно впоратися з ними, то втручання психолога не потрібно. Якщо ж негативні зміни набувають тривалого характеру і виявляються поза зоною самотійного контролю, то виникає необхідність у професійній психологічній і психотерапевтичній допомозі. При наданні психологічної допомоги (так званої «кризової інтервенції») психолог повинен керуватися наступними принципами:

1) Емпатичний контакт. Це найважливіша умова кризової допомоги. Співпереживання й розуміння психологічного стану іншої людини – це найпростіше й саме складне. Із встановлення емпатичного контакту починається кризове втручання.

2) Невідкладність. Кризове втручання характеризується невідкладністю, граничною терміновістю. Високий рівень активності психолога. Психолог повинен проявляти максимальну активність у встановленні контакту з людиною, що переживає кризу, і в зборі інформації, щоб якомога швидше оцінити ситуацію й намітити план дій. Обмеження цілей. Найближча мета кризової інтервенції – запобігання катастрофічним наслідкам. Основна мета – навчити користуватися адаптивними способами подолання кризи й відновлення психічної рівноваги.

3) Підтримка. При роботі з подолання кризи психолог у першу чергу забезпечує клієнтові підтримку.

4) Сфокусованість на основній проблемі. Кризове втручання повинне бути досить структурованим, щоб допомогти зосередитися на основній проблемі, що призвела до кризи.

5) Повага. Людина, що переживає кризу сприймається психологом як знаюча, цілком компетентна, незалежна, прагнуча набутися впевненості в собі, здатна зробити самотійний вибір.

Кризова допомога повинна бути реалістичною й цілеспрямованою, тому її загальна стратегія може бути побудована за типом навчання стратегії розв'язання проблем.

У Кодексі цивільного захисту України «надзвичайна ситуація» визначається як стан на певній території, об'єкті господарювання або водному об'єкті, що характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення. Вона може бути спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження чи іншою небезпечною подією, що призвела або може призвести до загрози життю або здоров'ю людей, значних матеріальних втрат, а також до неможливості проживання чи ведення господарської діяльності на території. Надзвичайна ситуація є результатом сукупності виняткових обставин, що виникають у зоні дії небезпечної події техногенного, природного, антропогенного або воєнного характеру, а також під впливом можливих небезпечних чинників. Тобто, надзвичайна ситуація є наслідком небезпечної події та потенційних загроз, що її супроводжують.

В екстремальних ситуаціях працюють такі групи професій як військові, рятувальники, медики та інші фахівці. Психологічна робота насамперед пов'язана з першою психологічною допомогою, діагностикою психологічного стану, психологічним консультуванням, психокорекцією[19, с. 230].

Перша медична допомога – це негайна підтримка, яку можна надати прямо на місці подій. Вона включає в себе емоційна підтримка, практична допомога (орієнтація, забезпечення базових потреб); активне слухання (дати людині висловитися, не перебиваючи), повага до почуттів постраждалого (без осуду, тиску чи нав'язування рішень). Насамперед варто виділити й коротко охарактеризувати систему первинної психопрофілактики кризових станів особистості, яка повинна реалізовуватися на державному рівні за рахунок реалізації комплексу соціально-економічних заходів, що забезпечують достатній соціально-економічний, культурний і

загальнолюдський рівень життя населення, його трудову зайнятість, умови побуту, життя й відпочинку.

На думку В.Г. Белінського, велике значення в первинній профілактиці кризових станів особистості мають моральне й духовне виховання, а також індивідуальні заходи з профілактики – здоровий спосіб життя, правильний режим праці й відпочинку, фізичної активності, відмова від шкідливих звичок і т. ін. На сьогодні, у зв'язку з багатоплановістю феномена «кризовий стан особистості», кризову психологічну допомогу населенню надають фахівці різного профілю: психологи, медичні й соціальні працівники, представники релігійних організацій та ін. У більшості розвинених країн світу на загальнодержавному та місцевому (регіональному) рівнях за рахунок засобів державних і громадських організацій створюються соціально-психологічні служби, телефонні служби («телефон довіри»), кабінети для надання психологічної допомоги людині в кризовому стані.

Надання екстреної психологічної допомоги в ході роботи кризового телефону довіри є важливим стабілізуючим фактором для дезадаптованих осіб і справедливо належить до числа ефективних напрямків надання допомоги особистості в кризових ситуаціях. Сьогодні телефонні кризові служби організовані в багатьох розвинених країнах та об'єднані в Міжнародну Федерацію із центром у Женеві. У 1960 році в тій же Швейцарії відбувся перший Міжнародний конгрес фахівців телефонної кризової служби, а у 1973 році, на шостому конгресі, були прийняті основні принципи діяльності телефонних служб («Міжнародні норми») – довірливість, абсолютна таємність переговорів, безкоштовність і заборона вимагати винагороду, заборона робити будь-який тиск (релігійний, ідеологічний, політичний) на абонента. Однак, надання психологічної допомоги по телефону довіри як швидкий і екстрений метод – це тільки перший етап кризової психологічної допомоги.

Наступний етап – це діагностика психологічного стану, що означає оцінка рівня стресу, тривожності, емоційного виснаження [15, с. 49].

Ще одним ключовим етапом є психологічне консультування, яке передбачає надання професійної допомоги, порад і підтримки з урахуванням індивідуальних потреб людини. Цей етап обов'язково включає формування психологічної стійкості, опрацювання наявних психологічних проблем, навчання основам саморегуляції психічного стану та подолання кризових станів особистості.

Сучасний арсенал індивідуальних психокорекційних заходів для підтримки особистості у кризових станах є широким і багатоплановим. Він включає психологічну саморегуляцію та аутотренінг, психологічне консультування, сімейну психотерапію, сугестію, нейролінгвістичне програмування, раціональну психотерапію, арт-терапію та інші методи. Кожний із них має свої переваги та обмеження.

Методичний інструментарій психологічних засобів корекції кризових станів постійно розвивається, шукаючи найбільш ефективні підходи та способи підтримки особистості в складних життєвих ситуаціях.

Ще одним етапом є подолання негативних переживань, розвиток стресостійкості, саморегуляції, адаптації до екстремальних умов.

Фактори, що впливають на поведінку в екстремальних умовах:

1. Стресори: до стресорів належать такі чинники, як страх, холод, голод, спека, спрага, які негативно впливають на фізичний та психологічний стан людини, посилюючи рівень напруження і знижуючи адаптивні ресурси [32, с. 154].

2. Сила волі: внутрішня мотивація, рішучість та готовність до активних дій є ключовими факторами, що визначають здатність особистості ефективно реагувати на екстремальні обставини та виживати .

3. Інструкції та підготовка: дотримання чітких інструкцій і розпоряджень, а також наявність попередньої психологічної та практичної підготовки сприяють зниженню рівня тривоги і формуванню раціональної, цілеспрямованої поведінки в критичних ситуаціях [19, с. 170].

Психологічна робота з особами, які діють в екстремальних ситуаціях, включає дві взаємодоповнюючі складові: екстремальну психологію, що вивчає закономірності поведінки та діяльності в умовах підвищеного ризику, та екстрену психологічну допомогу, спрямовану на підтримку постраждалих, їхніх родичів і рятувальників. Метою цієї допомоги є зменшення душевного страждання та негативного стресового впливу, відновлення психоемоційної рівноваги, підвищення здатності до ефективної діяльності, а також зниження рівня травматизації.

Основними етапами є:

1. Надання першої психологічної допомоги: негайна підтримка постраждалих та їхніх родичів, спрямована на зменшення емоційного стресу та полегшення психоемоційного стану під час надзвичайної ситуації [19, с. 171].

2. Робота з наслідками стресу: допомога в подоланні наслідків травматичного досвіду, що можуть проявлятися у вигляді звуження уваги, порушень пам'яті та координації рухів, а також помилкової оцінки ситуації [19, с. 175].

3. Підтримка професійної діяльності: психологічна підтримка рятувальників, військових та інших осіб, які працюють в екстремальних умовах, з метою збереження їх працездатності, концентрації уваги та прийняття обґрунтованих рішень.

4. Профілактика: запобігання професійному вигоранню та розвиток стресостійкості шляхом спеціалізованої підготовки, тренінгів та психологічних практик [22, с. 208].

Важливим етапом є *психологічна реабілітація*. Психологічна реабілітація – це процес відновлення психічного здоров'я, внутрішньої рівноваги, соціальної адаптації людини після пережитої психотравмуючої події. Вона може тривати від кількох тижнів до кількох років і має на меті інтеграцію травматичного досвіду без руйнівних наслідків для особистості.

Етапи реабілітації:

1. Стабілізаційний етап – робота з відновлення базової безпеки, фізичного й емоційного стану.

2. Фаза переробки травми – терапевтична робота з образами, спогадами, емоційними реакціями.

3. Реінтеграція – формування нової життєвої моделі, інтеграція досвіду травми у життєву історію, відновлення цінностей та мотивації.

Дуже важливим є правильність обрання методів реабілітації для її ефективності.

Методи реабілітації є:

1) Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – переосмислення переконань, подолання автоматичних негативних думок.

2) Тілесно-орієнтовані методи – релаксація, дихальні вправи, тілесна саморегуляція (П. Левін)

3) Арт-терапія, казкотерапія, метафоричні карти – безпечне опрацювання травматичного досвіду.

4) Метод ДПРО (EMDR) – переробка травми за допомогою двосторонньої стимуляції.

5) Групова терапія, кола підтримки – створення відчуття приналежності, емпатичне середовище.

Специфіка психологічної роботи в екстремальних умовах полягає:

1. Зменшення впливу стресових факторів: основним завданням є зниження інтенсивності стресових подразників, що дає змогу людині відновити нормальне психофізіологічне функціонування.

2. Відновлення здатності до адекватного сприйняття: допомога у поверненні здатності об'єктивно оцінювати ситуацію та приймати правильні рішення, які можуть бути порушені через вплив стресу.

3. Підтримка групи: робота здійснюється не лише з окремими особами, а й із групами, які пережили спільний травматичний досвід, що сприяє колективній підтримці та швидшому відновленню.

4. Інструменти екстремальної психології: використання спеціальних методик і технік, що мінімізують негативні наслідки надзвичайних ситуацій для психічного здоров'я та підвищують адаптивність особистості [25, с. 76].

Елементи раціональної психотерапії мають місце при кожному контакті із клієнтом. Вони засновані на принципах логічного аналізу стану, роз'яснення його природи, причин, симптоматики, плину й прогнозу. Цей неспецифічний вид терапії усуває невизначеність в уявленнях клієнта, сприяє зменшенню характерних для психологічної кризи елементів психічної напруги й тривоги.

Метою когнітивної психотерапії є корекція неадаптивних когніцій, тобто думок, які спричиняють хворобливі або неадекватні емоції та ускладнюють розв'язання певної проблеми, а також тих думок, що призвели до кризового стану. Клієнта навчають виявляти власні неадаптивні когніції та оцінювати їх об'єктивно. Важливо максимально задіяти досвід клієнта для ефективного вирішення життєвих завдань та перенесення принципів їх розв'язання на інші проблемні сфери. Наступний етап полягає у модифікації правил регуляції поведінки, щоб зробити їх більш гнучкими, менш персоніфікованими та реалістичними.

При гештальт-терапії використовуються методи, спрямовані на корекцію процесів сприйняття, переробки й актуалізації інформації клієнтом, який знаходиться у стані кризи. Відомо, що гештальт-підхід ґрунтується на п'яти ключових поняттях: відношення фігури й тіла, усвідомлення й зосередженості на сьогоденні, протилежності, функціях захисту, зрілості й відповідальності.

Гіпноз і трансівні техніки. Гіпносугестивний метод використовується у кризових ситуаціях, пов'язаних з актуальною втратою (смертю) близької людини; для дезактуалізації кризових станів, що супроводжуються афектами гніву або образи (у випадках, коли ні раціональні, ні групові психотерапевтичні методи не дають ефекту, наприклад, у ригідних або інфантильних осіб через механізми заперечення та витіснення). Гіпнотерапія

також застосовується як симптоматична методика для зменшення психічної напруги при гострому горі, купірування астенічної та фобічної симптоматики, а також для нормалізації вегетативних функцій.

Екзистенціальна терапія. Основна мета екзистенціальної терапії – допомогти людині краще розібратися у своєму житті, краще зрозуміти надані їй можливості й межі цих можливостей. При цьому екзистенціальна терапія не претендує на зміну клієнта, на перебудову його особистості; вся увага зосереджена на розумінні процесу конкретного життя, у його повсякденності протиріч і парадоксів, що проявляються. Якщо людина сприймає реальність не перекрученою, вона позбувається ілюзій і самообману, більш детально бачить своє покликання й свої цілі в житті, бачить сенс у повсякденних турботах, знаходить у собі мужність бути вільною і відповідальною за цю волю. Інакше кажучи, екзистенціальна терапія не стільки лікує, скільки вчить дисципліні життя. Це також можна назвати гармонізацією життя людини. Іншою фундаментальною особливістю екзистенціальної терапії є прагнення до розуміння людини через призму її внутрішніх онтологічних характеристик, або універсальних екзистенціальних факторів. Це чинники, якими керується життя кожної людини. Виділяють сім таких універсальних характеристик:

- відчуття власного існування;
- воля, її обмеженість та відповідальність за вибір;
- скінченність людини, або факт смерті;
- екзистенційна тривога;
- екзистенційна провина;
- перебування у часі;
- сенс і відчуття безглуздості.

У процесі психотерапії розглядаються установки клієнта стосовно цих універсальних обставин життя, у яких і сховане коріння психологічних труднощів і проблем.

Часто виникає при надзвичайних ситуаціях такий стан як шок. При шоку порушення діяльності центральної нервової системи приводить до порушень регуляції кровообігу і дихання і розвитку гіпоксії, яка, у свою чергу, поглиблює розлади нервової регуляції і недостатність кровообігу і дихання. Шок - це тяжкий патологічний процес, який супроводжується виснаженням життєво важливих функцій організму і, який приводить його на грань життя і смерті через критичне зменшення капілярного кровообігу в уражених органах.

Симптоми шоку: сильне збудження; зблідніла шкіра; дихання та пульс прискорені; зіниці розширені; кінцівки холодні; пильний погляд, очі блимають; витрішкуваті очі; паралізоване мовлення; прагнення відокремитися від інших; - знаходження в ембріональній позиції, агорофобія; втрата відчуття реальності; - відсутність реакції на біль.

Таким чином, у складних екстремальних умовах працюють військові, рятувальники, медики та інші фахівці, для яких психологічна підтримка є невід'ємною частиною діяльності. Основні напрямки психологічної роботи включають:

1) перша психологічна допомога — негайна підтримка для зниження стресу та стабілізації емоційного стану.

2) діагностика психологічного стану — оцінка рівня стресу, психічної травматизації та готовності до подальшої роботи.

3) психологічне консультування — індивідуальна або групова робота, спрямована на подолання стресових реакцій та розвиток адаптивних стратегій.

4) психокорекція — спеціалізовані методики для корекції наслідків травматичного досвіду та відновлення психоемоційної рівноваги [33, С. 61].

Критичні та надзвичайні ситуації (аварії, стихійні лиха, війна, теракти) мають високий кризогенний потенціал. Вони руйнують базове почуття безпеки, можуть викликати ПТСР, тривалі фобії, порушення сну, недовіру до

світу. Терористичні акти додатково провокують страх перед майбутнім, масову тривожність.

Висновки до розділу II

Соціально-психологічні чинники мають істотний вплив на поведінку людини в умовах екстремальних ситуацій. Вони змінюють емоційні реакції, впливають на когнітивні процеси, порушують концентрацію уваги та координацію рухів, що часто призводить до різних форм поведінкових реакцій — від паніки та хаотичних дій до мобілізації внутрішніх ресурсів і підвищення ефективності. Вплив цих чинників визначається як об'єктивними зовнішніми обставинами, так і індивідуальними особливостями особистості, її попереднім досвідом, рівнем психологічної підготовки та здатністю до саморегуляції.

Кризовий стан слід розглядати як нормальну адаптивну реакцію на аномальні або психотравмуючі події. Переживання кризи дає людині можливість накопичити досвід, розширити адаптивні резерви та виробити нові стратегії поведінки. Проте у разі дезадаптивної реакції криза може поглибитися, викликати розвиток клінічних симптомів та потребу в професійній медичній допомозі, включаючи втручання психіатра, психотерапевта або суїцидолога. У тяжких випадках наслідки можуть бути катастрофічними, аж до розвитку психічних розладів або загрози життю.

До ключових соціально-психологічних чинників, що впливають на поведінку в екстремальних умовах, належать:

1. Страх і тривога, які часто провокують паніку, спричиняючи алогічну або хаотичну поведінку і ускладнюючи пошук виходу з небезпечної ситуації.
2. Психологічне навантаження, що зростає у кризових умовах і негативно впливає на концентрацію уваги, критичність мислення та прийняття рішень.
3. Фізіологічні прояви страху, такі як слабкість, нерухомість або неконтрольована втеча — типові реакції організму на стресові фактори.

Типові форми поведінки у критичних умовах можна класифікувати наступним чином:

Різке зниження організованості дій, що проявляється у втраті здатності до цілеспрямованих дій і планування.

Гальмування активності, коли особистість пасивна, утрачена ініціатива і знижується продуктивність.

Підвищення ефективності дій, за якого індивід мобілізує внутрішні ресурси, демонструє швидкість реакції та здатність до раціональних рішень, особливо при наявності попереднього досвіду або психологічної підготовки.

Особливу роль у формуванні поведінки відіграє психологічна підготовка. Здатність діяти адекватно може мати вроджений характер, проте частіше вона формується через тренування, симуляції кризових ситуацій, розвиток когнітивних і емоційних навичок, а також навичок саморегуляції. Важливим аспектом є усвідомленість і фокусування на теперішньому моменті, оскільки люди в кризових ситуаціях часто переживають травмуючі події минулого або переживання щодо майбутнього, що ускладнює раціональне реагування.

Мотиваційні чинники також визначають поведінку в стресових ситуаціях. Дослідження В. Лебєдєва виділяють три параметри мотивації:

1. Явні та приховані мотиви, які можуть бути усвідомлені або залишатися поза свідомим контролем.
2. Мотиви, сформовані на основі минулого досвіду або безпосереднього соціального впливу.
3. Фізіологічні та соціально-психологічні мотиви, що визначають прагнення до самозбереження та взаємодії з оточенням.

Соціально-психологічний контекст, у якому перебуває людина, відіграє ключову роль у розвитку кризової поведінки. Наявність підтримки, довіра до оточення та чіткі інструкції допомагають знизити страх, уникнути паніки та сприяють більш конструктивній мобілізації ресурсів. У разі відсутності такої підтримки виникає ризик формування дезадаптивних патернів, що негативно впливають на психічний стан.

Психічна травма, яка виникає у результаті екстремальних подій, змінює сприйняття часу, майбутнього та власного «Я». Постраждалі можуть залишатися «заскоченими» у пережитій події, що підвищує ймовірність повторного травмування або розвитку психосоматичних та поведінкових проблем, включаючи схильність до ризикованої поведінки, зловживання алкоголем або наркотиками.

Таким чином, соціально-психологічні чинники у поєднанні з індивідуальними особливостями особистості визначають спектр можливих реакцій — від дезорганізації і пасивності до активної та ефективної поведінки. Усвідомленість, психологічна підготовка та наявність соціальної підтримки значно підвищують ймовірність успішного подолання екстремальних ситуацій і мінімізують негативні психофізіологічні наслідки.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

3.1. Обґрунтування обраних методик емпіричного дослідження.

Організація дослідження здійснювалось з урахуванням 2-х рівнів наукового пізнання - це теоретичного та емпіричного, які є взаємопов'язані між собою.

Почнемо з аналізу емпіричного етапу дослідження психологічних аспектів цифрової грамотності психолога, яке полягає в безпосередньому дослідженні конкретних явищ шляхом здійснення спостереження та проведення анкетування, в результаті чого здійснюється узагальнення результатів дослідження для наступного провадження їх у практичну діяльність психолога. Характерною особливістю даного етапу є наявність безпосереднього контакту особи, яка проводить анкетування з респондентом для визначення цифрових навиків, умінь та знань, які притаманні психологові. Емпіричні дослідження використовуються для відповіді на чітко поставлені питання на основі висування гіпотез, які повинні або підтвердженні або спростовані шляхом надання кількох альтернативних відповідей.

Цей етап пов'язаний із послідовним проведенням наступних дій:

- 1) критична оцінка та перевірка кожного факту;
- 2) детальний опис кожного із досліджуваних фактів;
- 3) відбір з усіх фактів типових, найбільш повторюваних, які виражають основні тенденції розвитку;
- 4) класифікація фактів за їх істотними ознаками;
- 5) визначення істотних закономірностей, які характеризують досліджувані явища.

Теоретичний етап наукового дослідження полягає в науковому аналізі сутності досліджуваного об'єкта шляхом визначення і пояснення його істотних властивостей, яке спрямоване на об'єднання інформації щодо окремих сторін в цілісну, єдину структуру та включає в себе систему понять і суджень. Також на цьому етапі дослідження здійснюється прогнозування можливих подій або змін в досліджуваних явищах, розробки принципів та практичних рекомендацій. Теоретичний етап полягає у наданні визначенні поняттю екстремальна ситуація, ключові елементи прояву поведінки в екстремальних ситуаціях.

Організація та проведення дослідження психологічних особливостей цифрової грамотності психолога включала себе додаткові задачі емпіричної спрямованості:

1. Підбір та використання методів дослідження, які підходять для дослідження.
2. Емпіричне вивчення особливостей психологічної поведінки особистості у екстремальних ситуаціях в репрезентативній вибірці.

Дослідження психологічних особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуаціях здійснювалось в кілька етапів: підготовчий, етап збору інформації, заключний.

Підготовчий етап становив собою планування дослідження. Було визначено проблему, об'єкт, предмет, мету та задачі дослідження, обрано методи дослідження та сформовано вибірку дослідження.

На даному етапі було поставлено та вирішено наступні задачі:

1. Аналіз теоретичних підходів вітчизняних та зарубіжних вчених щодо визначення поняття екстремальна ситуація.
2. Підбір репрезентативної вибірки.
3. Визначення методів дослідження, а саме: аналіз та синтез; анонімне анкетування, метод математичної статистики, ранжування, класифікації та групування.

4. Розробка анкети для діагностичної процедури з дотриманням основних вимог такої як етичної та конфіденційної

5. Відбір методів математичної обробки даних.

Етап збору інформації включав в себе отримання фактичних даних за допомогою психодіагностичного обстеження шляхом проведення методик.

Збір емпіричного матеріалу включав в себе такі стадії:

1. Підготовка до проведення дослідження. На даному етапі було сформовані питання в анкеті для анкетування.

2. Первинна робота з респондентами. На даному етапі було встановлено проводилося ознайомлення респондентів із процедурою проведення.

3. Збір даних.

Заключний етап складався з математичної обробки емпіричного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів у вигляді діаграм, оформлення результатів дослідницької роботи та формулювання висновків.

В даній роботі було використано такі методи:

1. Аналіз та синтезу - виокремили перелік професійно важливих здібностей та умінь.

2. Анонімної анкети - встановили професійно важливі уміння, навики та знання цифрової грамотності психолога.

3. Метод математичної статистики - статистично підраховували результати, винайшли середньостатистичні показники по кожній групі умінь, навиків та знань цифрової грамотності.

4. Метод класифікації –систематизували наукові уявлення щодо переліку професійно важливих навиків, умінь та знань психолога, їх організували на підставі їхньої подібності в певних сутнісних змістовних характеристиках.

5. Метод групування – це означає, що на підставі загальної спрямованості професійно важливих здібностей та умінь психолога-консультанта об'єднали їх в окремі групи [15, с. 67].

Таким чином, дослідження складалося з наступних етапів: підготовчого, етапу збору інформації та інтерпретаційного, кожний з яких мав свої конкретні цілі та завдання.

3.2. Опис і аналіз результатів емпіричного дослідження.

У рамках нашого дослідження для виявлення психологічних особливостей особистості в екстремальних ситуаціях було здійснено аналіз наявних теоретичних підходів щодо впливу чинників на поведінкові особливості індивіда в таких умовах, що дало змогу розробити програму емпіричного дослідження та підібрати комплекс психодіагностичних методик.

Основою емпіричного дослідження стало виявлення особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуаціях.

У дослідженні взяли участь 60 респондентів: серед них 20 військових, 20 рятувальників та 20 медиків, усі чоловіки.

Дослідження проводилося у три етапи:

На першому етапі здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з проблематики психологічної поведінки особистості в екстремальних ситуаціях, що дозволило дослідити сучасні погляди психологів щодо змісту поняття «екстремальна ситуація», існуючі теоретичні підходи до факторів та класифікацій таких ситуацій, а також визначити специфіку й основні характеристики психологічних особливостей поведінки в різних професійних групах.

На другому етапі було визначено методи виявлення особливостей поведінки в екстремальних ситуаціях у різних професійних групах та проведено емпіричне дослідження. До практичних методів дослідження включено комплекс психодіагностичних методик: методику «Рівень соціальної фрустрації», опитувальник професійного вигорання Масlach (Maslach Burnout Inventory, MBI), методику діагностики рівня професійного вигорання Бойка та Новий опитувальник толерантності до невизначеності.

Для інтерпретації та узагальнення отриманих емпіричних даних застосовано комплекс статистичних методів: кореляційний аналіз за критерієм тау-б Кендалла, порівняльний непараметричний аналіз за Н-

критерієм Краскелла–Волліса та порівняльний параметричний аналіз за допомогою дисперсійного аналізу ANOVA [15, с. 69].

На третьому етапі здійснено аналіз і обговорення отриманих результатів. У дослідженні дотримувався принцип добровільної участі. Методичні матеріали надавалися респондентам із необхідними інструкціями та поясненнями.

У нашому дослідженні ми використовували методику "Рівень соціальної фрустрації", щоб визначити рівень задоволеності або незадоволеності людини у важливих сферах міжособистісних стосунків. Ця методика дозволяє виявити, які саме соціальні чинники викликають емоційне напруження та фрустрацію, особливо в умовах стресу.

Для більш повного розуміння стану особистості методика була застосована в комплексі з іншими психологічними інструментами, а саме:

1. Опитувальник масштаб професійного вигорання MBI (Maslach Burnout Inventory) К. Маслач та С. Джексон для діагностики трьох компонентів професійного вигорання (емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень), який досліджує професійне вигорання як втрату енергії, емоційне виснаження та зниження ефективності у роботі.

- 2) Методика діагностики рівня професійного вигорання Віктора Бойка, яка допомагає виявити стадії розвитку вигорання, оцінити, наскільки особа зберігає професійну активність і психологічну стабільність.

- 3) Новий опитувальник толерантності до невизначеності, який досліджує здатність людини адаптуватися до незрозумілих, складних або суперечливих ситуацій, які часто виникають в умовах нестабільного середовища (наприклад, війна, пандемія тощо). Високий результат свідчить про високий ступінь інтолерантності (нетерпимості) до невизначеності. [38, с. 185].

За результатами нашого дослідження виявлення психологічних особливостей діяльності в різних професійних групах, перше, що ми зробили

в нашому емпіричному дослідженні ми розраховали загально-вибірковий рейтинг показників, у нашому випадку це методики: «Рівень соціальної фрустрації», опитувальник масштабу професійного вигорання MBI (Maslach Burnout Inventory) К. Маслач та С. Джексон, методика діагностики рівня професійного вигорання Віктора Бойка; Новий опитувальник толерантності до невизначеності.

За методикою дослідження рівня толерантності (за методикою нового опитувальника толерантності), який спрямований на оцінювання емоційної стійкості, прийняття інших, рівня саморегуляції та психологічної гнучкості. Методика дозволяє визначити особистісні прояви, які можуть впливати на загальне психологічне благополуччя та специфіку професійної поведінки.

У межах цього етапу були проаналізовані середні показники трьох професійних груп: військовослужбовців, рятувальників, лікарів.

Отримані результати показали нерівномірний розподіл окремих компонентів толерантності, що може бути пов'язано з особливостями професійного середовища кожної групи.

Для військовослужбовців характерними виявилися вищі показники емоційної напруги та розладів психоемоційного реагування, що узгоджується з високим рівнем стресогенності їхньої діяльності. Підвищені значення за шкалами «переживання психотравмуючих обставин» (17,8), «неадекватне вибіркве емоційне реагування» (19,6) та «емоційний дефіцит» (16,05) можуть свідчити про зниження толерантності до емоційних навантажень.

Це проявляється у: обмеженні емоційної гнучкості, зниженні здатності до прийняття різних точок зору, схильності до внутрішньої напруги та підвищеної реактивності. Такі результати цілком закономірні для представників професій із високою частотою небезпечних, травматичних ситуацій, особливо в часи воєнного стану країни.

У рятувальників спостерігаються більш збалансовані середні значення, що вказує на відносно вищу психологічну стійкість і толерантність. При

цьому окремі шкали також демонструють підвищення — зокрема «емоційна відстороненість» (15,3) та «особистісна відстороненість» (16,6).

Такі особливості можуть свідчити про: захисні механізми, професійну необхідність емоційного дистанціювання, прагнення контролювати власні реакції в екстремальних умовах. Загалом профіль рятувальників відображає середній рівень толерантності з акцентом на стриманість і раціональність.

Для лікарів характерні нижчі показники емоційної напруги та більш виражені компоненти внутрішньої стійкості й взаємоприйняття. Саме в цій групі було можливим проведення повноцінного кореляційного аналізу Kendall τ_b , який показав статистично значущі зв'язки між емоційним станом, незадоволеністю діяльністю та загальним рівнем професійного вигорання.

Порівняно з військовими та рятувальниками, лікарі продемонстрували: вищий рівень терпимості до емоційної різноманітності, здатність до прийняття інших у стресових ситуаціях, кращу саморегуляцію.

Це узгоджується зі специфікою допоміжних медичних професій, де емпатія й толерантність є необхідними складовими роботи.

Порівняльний аналіз середніх значень за методикою професійного вигорання та показниками нового опитувальника толерантності виявив істотні відмінності між військовослужбовцями, рятувальниками та лікарями. Військові продемонстрували найвищі рівні емоційної напруги, переживання психотравмуючих обставин і емоційного виснаження.

Підвищені показники за шкалами «неадекватне вибіркоче емоційне реагування», «емоційний дефіцит» та «психосоматичні порушення» свідчать про знижений рівень емоційної толерантності та домінування захисних реакцій, пов'язаних із хронічними стресовими навантаженнями професійної діяльності.

Рятувальники займають проміжну позицію: їхні результати характеризуються відносною емоційною стабільністю при одночасній наявності проявів професійної дистанції та емоційної стриманості. Високі значення за шкалами «емоційна відстороненість» та «деперсоналізація»

можуть відображати адаптаційні механізми, необхідні для роботи в екстримальних ситуаціях, що знижують рівень емоційного включення, але підтримують ефективність дій.

Лікарі, на відміну від двох інших груп, продемонстрували найбільш збалансований та гармонійний профіль емоційної толерантності. Порівняно нижчі показники психотравматизації, емоційної напруги та деперсоналізації відображають вищий рівень емоційної гнучкості, професійної рефлексії та здатності до емпатичної взаємодії. Проведений лише для цієї групи кореляційний аналіз Kendall's τ_b підтвердив вплив емоційного стану та незадоволеності діяльністю на загальний рівень професійного вигорання.

Загалом результати демонструють, що специфіка професійної діяльності визначає рівень емоційної толерантності, особливості реагування на стрес і сформовані механізми психологічного захисту. Військовослужбовці мають найвищі ризики професійного виснаження, рятувальники демонструють адаптивну емоційну дистанцію, а лікарі — найбільш стійкі прояви толерантності та емоційної врівноваженості.

Толерантність до невизначеності — це властивість особистості, що полягає у її здатності терпляче і з надією витримувати появу нових проблемних чи кризових обставини життя, які не передбачають чіткої визначеності, як і зрозумілості напрямку їх змін чи можливих наслідків і є перехідними станами в житті людини.

Толерантність людини до невизначеності зазвичай проявляється як прийняття нею невизначеної (нової, складної, не вирішеної одразу) ситуації як цікавої та певною мірою закономірної (оскільки повної однозначності не існує), як стимулу для розвитку та вдосконалення, як здатність роздумувати над її значенням та передбачати можливі наслідки.

Тоді як інтолерантність особистості до невизначеності означає сприйняття нею невизначених ситуацій як таких, що несуть загрозу психологічному благополуччю людини, порушуючи звичний плин її життя, схильність до імпульсивних, непродуманих рішень, неможливість

роздумувати над ситуацією в категорії ймовірності, погану здатність сприймати суперечливі події та ситуації, неприйняття усього, до чого людина не звикла.

Найчастішою причиною невизначеності, до якої людині необхідно проявити толерантність, є брак потрібною для вирішення ситуації інформації, що може створюватися як відсутністю потрібних для розуміння подійвідомостей, так і надмірністю наявної інформації, в якій важко виявити ситуативно потрібну інформацію.

За методика «Рівня соціальної фрустрації», в якості міри параметра використовувалася медіана (Mdn), оскільки використовувалися рейтингові шкали – порядкові змінні [38, с. 185].

За результатами розрахування: найвищим рейтингом у нашому дослідженні характеризується чинник незадоволеності взаємовідносинами з родичами (Mdn = 11,500); високим чинником соціальної фрустрації – незадоволеність взаємовідносинами з дружиною (чоловіком) (Mdn = 11,500).

За результатами розрахування: найменшу фрустрацію викликають такі чинники як: незадоволеність взаємовідносинами з протилежною статтю (Mdn = 16,000), незадоволеність взаємовідносинами з батьками (Mdn = 15,000), незадоволеність взаємовідносинами з дітьми (Mdn = 15,000), незадоволеність сферою професійної діяльності (Mdn = 15,000), незадоволеність своїм положенням у суспільстві (Mdn = 15,000), а також незадоволеність своєю працездатністю (Mdn = 15,000).

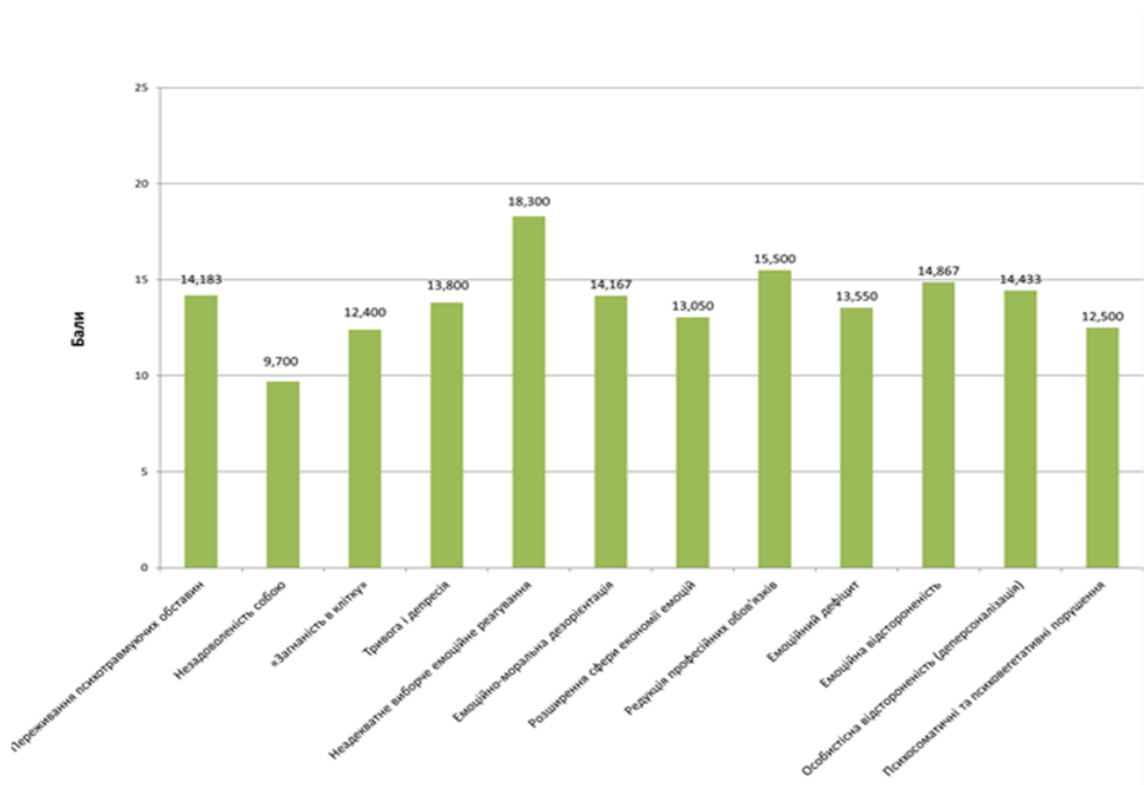
Медіанний показник відповідає вищому рейтингу – менше значення. Незадоволеність під номером: 1 – взаємовідносинами з дружиною (чоловіком); 2 – взаємовідносинами з батьками; 3 – взаємовідносинами з дітьми; 4 – взаємовідносинами з родичами; 5 – взаємовідносинами з друзями; 6 – взаємовідносинами з протилежною статтю; 7 – взаємовідносинами з колегами по роботі; 8 – взаємовідносинами з адміністрацією по роботі; 9 – своєю освітою; 10 – рівнем професійної підготовки; 11 – сферою професійної діяльності; 12 – роботою в цілому; 13 – матеріальним становищем; 14 –

житлово-побутовими умовами; 15 – проведенням вільного часу; 16 – своїм положенням у суспільстві; 17 – своїм фізичним станом; 18 – своїм психоемоційним станом; 19 – своєю працездатністю; 20 – своїм способом життя в цілому.

Загально вибіркові характеристики за іншими методиками визначались у якості міри центральної тенденції параметрів - використовувалось середнє арифметичне (М).

Найбільш виразною шкалою За «Методикою діагностики рівня професійного вигорання Бойко» є шкала неадекватного вибіркового емоційного реагування (М = 18,300); найменшими середньо груповими значеннями – шкала незадоволеність собою (М = 9,700).

На рисунку 1.1. представлений профіль за параметрами шкал.



Можна припустити, що професіонали обмежують прояв емоцій, мають адекватну самооцінку, не схильні бути незадоволеними собою.

Рис. 1.1. професійне вигорання – загально вибірковий рівень шкал за методикою Бойко.

На рисунку 1.1. довжина стовпчика – середнє значення за шкалою, довжина відрізка – стандартне відхилення.

Аналіз зальних закономірностей за факторами дав змогу встановити: найбільш виявляється фаза

- резистенції - ($M = 61,017$),
- а найменш – напруги - ($M = 50,083$).

На рисунку 1.2. представлений загально вибірковий профіль факторів професійного вигорання Віктора Бойка.

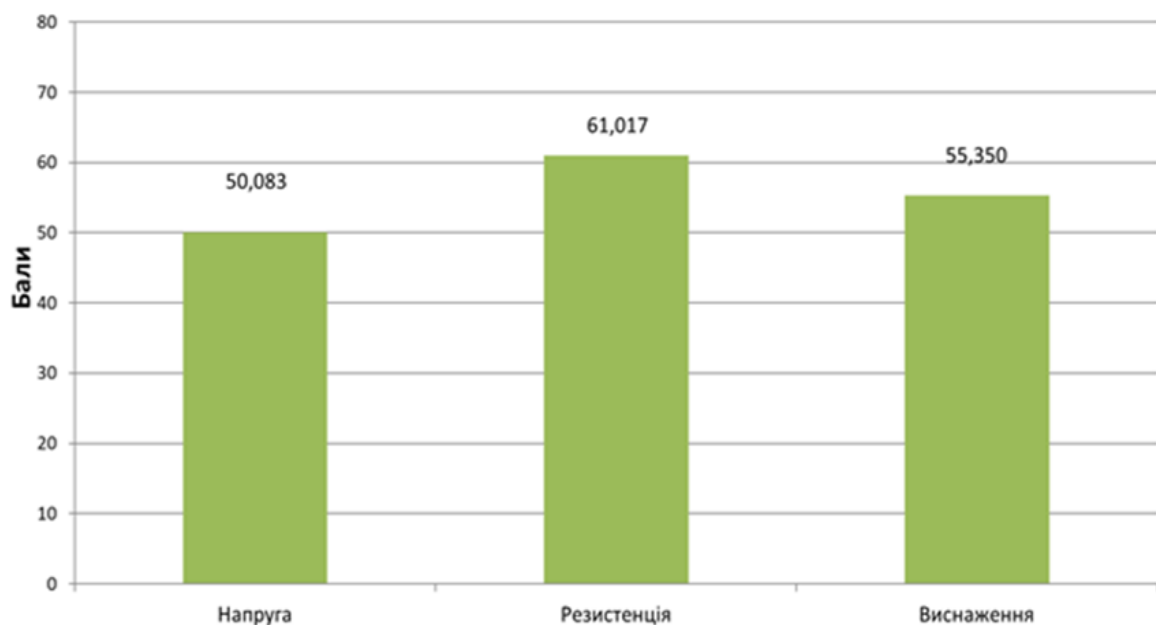


Рис. 1.2. професійне вигорання – загально вибіркового рівня факторів за методикою Бойко.

На рисунку 1.2. показано, що довжина стовпчика – середнє значення за шкалою, довжина відрізка – стандартне відхилення.

За загальним індексом вигорання вибіркового рівня ($M = 166,450$) – це середня ступінь вигорання.

За опитувальником Маслач найбільш виявлялась – редукція професіоналізму ($M = 29,450$), а найменш – деперсоналізація ($M = 13,517$). Ми припускаємо, що спостерігається зниження професійної мотивації до службових обов'язків, що можна пояснити стресогенними умовами соціального середовища. Людям доводиться працювати в умовах війни – в умовах постійної тривоги, небезпечних для нормального існування умов. Звідси вони відчувають зростання негативу, небажання брати на себе відповідальність, схильність до ізоляції від інших, відсторонення, неучасть, ухилення від роботи, зарозумілу поведінку (припускаємо, що це пов'язано із захисними механізмами).

При цьому пораховано, що за інтегральним індексом вигорання – вибіркового рівня ($M = 0,552$) вказує на середню ступінь вигорання у даної вибірки.

Загально вибірковий рівень показників вигорання за методикою Масlach представлений на рисунку 1.3.

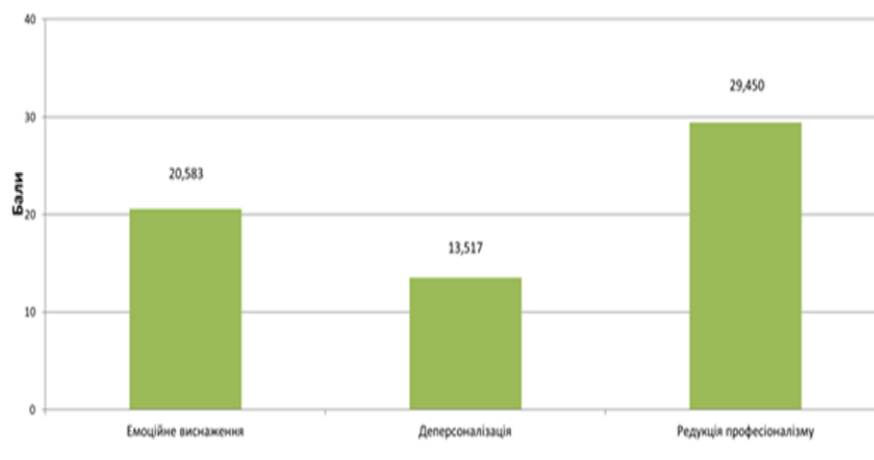


Рис. 1.3. Загально вибірковий рівень показників вигорання за методикою Масlach.

На рисунку 1.3. довжина стовпчика – середнє значення за шкалою, довжина відрізка – стандартне відхилення.

Виявлено, що найвищим рейтингом виступає – незадоволеності взаємовідносинами з родичами, взаємовідносинами з дружиною (чоловіком). Значущим є – за виключенням міжособистісних відносин, прагнення до ясності, упорядкованості у всьому і неприйняття невизначеності, припущення про чільну роль правил, різний поділ правильних – неправильних способів, думок, цінностей. При цьому досліджувані професійні групи не схильні бути незадоволеними собою. Спостерігається зниження професійної мотивації, прагнуть до психологічного комфорту.

Параметри методики «Рівень соціальної фрустрованості» – порядкові змінні, для цього опитувальника використовувалися рейтингові шкали - на першому місці – досліджуваний повинен вказати пункт, який не задовольняє найбільшою мірою, на двадцятому місці – пункт, який не задовольняє найменшою мірою.

Нами було застосовано «Методика діагностики рівня професійного вигорання Бойко». Шкали були угрупованні у три факторів (відповідають трьом стадіям психологічного вигорання). Надалі розраховувався загальний

індекс вигорання. Такі дії дозволили виявити на якій стадії вигорання фрустраційні фактори набувають свого критичного значення та як впливає фрустрація на професійне вигорання.

Проведено кореляційний аналіз шляхом критерію тау-б Кенделла. Для лікарів було виявлено:

- незадовільність взаємовідносинами з адміністрацією по роботі – корелює: резистенцією ($\tau_b = -0,367, p = 0,028$), виснаженням; ($\tau_b = -0,376, p = 0,024$), загальним індексом вигорання ($\tau_b = -0,348, p = 0,036$)

- незадоволеність житлово-побутовими умовами – корелює: резистенцією ($\tau_b = -0,363, p = 0,030$), загальним індексом вигорання ($\tau_b = -0,356, p = 0,033$).

- виснаження – корелює: незадоволеність своїм психоемоційним станом ($\tau_b = -0,423, p < 0,001$), незадоволеність сферою професійної діяльності ($\tau_b = -0,387, p = 0,021$) та незадоволеність своїм фізичним станом ($\tau_b = -0,440, p = 0,009$).

Незадоволеність своїм психоемоційним станом також виявила статистично значущий коефіцієнт кореляції і загальним індексом вигорання ($\tau_b = -0,361, p = 0,032$).

Кореляційний аналіз τ_b Кенделла було проведено лише для групи лікарів, оскільки для цієї групи були доступні повні індивідуальні дані респондентів.

Для військовослужбовців та рятувальників статистичний аналіз обмежився порівнянням середніх значень за шкалами професійного вигорання.

За «Методикою діагностики рівня професійного вигорання Бойко» встановлено, що найбільш виразною шкалою для даної вибірки є шкала неадекватного вибіркового емоційного реагування, а найменшими середньогруповими значеннями характеризувалась шкала незадоволеність собою.

Професіонали неадекватно «економлять» на емоціях, обмежують емоційний вихід, вибірково реагуючи під час робочих контактів, але,

незважаючи на це, їхня самооцінка не падає, вони не схильні відчувати невдоволення собою.

Загальні закономірності за чинниками, відповідних трьом виділеним Бойко стадіям емоційного вигорання: напруги, резистенції.

Загальні закономірності за чинниками, відповідних трьом виділеним Бойко стадіям емоційного вигорання: напруги, резистенції, виснаження стадії показники напру $M = 50,083$, резистенції $M = 61,017$, виснаження $M = 55,350$

Як бачимо, що найбільш виявляється стадія резистенції, а найменш – напруги.

Відповідно, професіонали прагнуть до психологічного комфорту, ослаблення тиску зовнішніх причин з допомогою наявних у їхньому поданні засобів, а фаза напруги, що є механізмом емоційного вигорання, ними пройдено.

Загально вибіркового рівень показників вигорання за методикою Маслач представлено таблиці.

Загально вибіркового рівень показників вигорання за методикою Маслач.

Чинники	показники
емоційне виснаження	20,583
деперсоналізація	13,517
редукція професіоналізму	29,450

Як ми бачимо за опитувальником Маслач найбільш у професіоналів виявлялась редукція професіоналізму, а найменш – деперсоналізація.

Дослідник К. Маслач систематизував описову характеристику цього явища та охарактеризував його як професійний стрес, виснаження, що впливає на різні сторони трудового процесу – професійну діяльність, професійне спілкування, особистість професіонала. Вона визначила професійне вигорання як синдром, який включає:

- редуцію професіоналізму - це негативне самосприйняття в професійному сенсі. Це проявляється у відчутті некомпетентності та невдачі в роботі. Деперсоналізація - це ставлення до клієнтів цинічне та байдуже;

- емоційне виснаження, що проявляється у відчутті емоційної спустошеності та втоми, викликаних надмірним потоком навантажень.

Надалі розбіжності у досліджених професіоналів за виразністю параметрів шкал професійного вигорання методики Бойко представлені таблиці.

Розбіжності шкал професійного вигорання за методикою Бойко

чинники	показники		
	військові	рятувальники	лікарі
переживання психо травмуючих обставин	17,800	15,900	8,850
незадоволеність собою	10,600	9,900	8,600
«загнаність в клітку»	12,100	13,950	11,150
тривога і депресія	13,400	15,250	12,750
неадекватне виборче емоційне реагування	19,600	18,950	16,350
емоційно-моральна дезорієнтація	15,650	13,300	13,550
розширення сфери економії емоцій	12,700	15,900	10,550
редукція професійних обов'язків	14,800	15,900	15,800
емоційний дефіцит	16,050	13,600	13,000
емоційна	14,000	14,350	16,250

відстороненість			
особистісна відстороненість (деперсоналізація)	15,350	16,600	11,350
психосоматичні та психовегетативні порушення	13,950	12,150	11,100

Отже, найбільша схильність до переживання психотравмуючих ситуацій спостерігається у військових, дещо менша – у рятувальників, і ще менш виражена – у лікарів. Розкриваючи зміст цього симптому професійного вигорання, що входить до фази напруження, слід зазначити, що переживання психотравмуючих обставин проявляється підвищеною дратівливістю та недовірою до оточуючих, накопиченням незадоволення ситуацією, а також посиленням усвідомлення травмуючих чинників професійної діяльності, які важко або неможливо усунути. «Переживання травмуючих обставин» полягає у сприйнятті умов роботи та професійних міжособистісних відносин як травматичних. Можна припустити, що цей симптом професійного вигорання у лікарів та, в меншій мірі, у рятувальників порівняно з військовими є одночасно і наслідком, і причиною незадоволеності роботою. Ймовірно, «переживання травмуючих обставин» посилює відчуття невдоволення професійною діяльністю.

3.3. Інтерпретація та узагальнення результатів дослідження.

Проаналізувавши сучасні підходи до вивчення поведінкових особливостей особистості в екстремальних умовах та визначення ключових понять, пов'язаних із кризовими ситуаціями, ми змогли обґрунтовано підібрати емпіричні методи для дослідження та визначення особливостей поведінки в різних професійних групах. Це дозволило не лише виявити загальні тенденції, а й простежити індивідуальні відмінності у способах реагування на стрес і небезпеку.

Аналіз загальної вибірки респондентів показав, що найвищий рівень незадоволеності спостерігається у сфері міжособистісних відносин із родичами. Наступним за значущістю фактором є незадоволеність сімейними стосунками, зокрема із чоловіком чи дружиною. Така тенденція може свідчити про прагнення респондентів до чіткості та передбачуваності в особистому житті, схильність уникати невизначеності, а також наявність домінуючої дихотомічної логіки у сприйнятті та оцінці подій («правильно — неправильно»). Це узгоджується з теоретичними даними щодо впливу соціальної фрустрації на поведінку особистості у стресових умовах та підкреслює її значення як передумови розвитку психологічного вигорання.

У всіх досліджуваних професійних групах - лікарів, рятувальників та військовослужбовців — простежується тенденція до зниження професійної мотивації, що відображає прагнення до психологічного комфорту та зменшення впливу зовнішніх стресорів за рахунок власних адаптаційних механізмів. Водночас, аналіз динаміки емоційного вигорання показав, що фаза напруги, яка запускає критичні психоемоційні реакції, у більшості респондентів вже пройдена. Це свідчить про перебування суб'єктів переважно у фазі резистентності або виснаження, що підкреслює важливість своєчасного виявлення ознак стресової дезадаптації та організації превентивних заходів.

Застосування методик В. В. Бойка та опитувальника Масlach (MBI) дозволило провести порівняльний аналіз ключових параметрів синдрому

професійного вигорання у різних професійних групах. Емпіричні дані підтвердили припущення про соціальну фрустрованість як визначальний чинник розвитку психологічного вигорання. Рівень фрустрації, що корелює з показниками емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень, був вищим у лікарів і рятувальників порівняно з військовослужбовцями. Це, ймовірно, пов'язано з різницею у характері професійної підготовки, наявністю чіткої організаційної структури та соціальної підтримки у військовому середовищі, а також із специфікою фізичних і психологічних навантажень у відповідних сферах діяльності.

Детальний аналіз виявив специфіку прояву стадій професійного вигорання в різних групах. Для військових характерні такі ознаки, як незадоволеність взаєминами з керівництвом, погані побутові умови, негативна оцінка власного фізичного та психоемоційного стану. Ці показники свідчать про поступове накопичення психоемоційного напруження і підтверджують важливість соціального визнання та міжособистісної підтримки для збереження мотивації й ефективності діяльності.

Кореляційний аналіз динаміки змін стадій вигорання показав, що стан фрустрації у військовослужбовців і рятувальників найчастіше проявляється на стадії виснаження, тоді як у лікарів він виникає на ранніх стадіях формування синдрому. Це можна пояснити тим, що регулярні фізичні навантаження та тренування активізують захисні механізми організму військових, забезпечуючи більш швидку реакцію на стресові фактори. Натомість представники інших професійних груп часто усвідомлюють вплив фрустрації на психоемоційний стан лише на пізніших етапах, що ускладнює своєчасне застосування адаптивних стратегій.

Отримані результати демонструють, що поведінка особистості в екстремальних умовах формується під впливом комплексного взаємодіючого набору чинників: соціально-психологічних, індивідуально-психологічних та мотиваційних. Високий рівень стресостійкості, наявність чіткої професійної

підготовки та соціальної підтримки забезпечують ефективну адаптацію та здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів. У той же час недооцінка психологічних ризиків, низький рівень саморегуляції та відсутність навичок подолання фрустрації призводять до деструктивних реакцій і підвищують ризик розвитку психологічних порушень.

Таким чином, емпіричне дослідження засвідчило високу актуальність проблеми психологічної стійкості та особливостей поведінки в екстремальних ситуаціях. Результати підкреслюють необхідність подальшого глибокого вивчення цих явищ із урахуванням специфіки професійної діяльності, рівня підготовки до роботи в умовах стресу, а також впливу соціальних, економічних і політичних факторів на психологічний стан працівників різних професійних груп. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підготовки, профілактики професійного вигорання та розвитку адаптивних стратегій поведінки в умовах екстремальних ситуацій.

ВИСНОВОК

У процесі виконання дипломного дослідження нами було реалізовано всі завдання, визначені на початковому етапі роботи, що дозволило всебічно розкрити проблему психологічних особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуаціях. Проведена робота мала комплексний характер і поєднала теоретичний аналіз наукових підходів, емпіричне дослідження та практичні рекомендації щодо психологічної допомоги особам, діяльність яких пов'язана з підвищеним ризиком та стресом.

Насамперед було визначено теоретико-методологічні засади вивчення поведінки особистості в умовах екстремальних ситуацій. Дослідження спиралося на низку фундаментальних принципів психологічної науки, серед яких системність, детермінізм та цілісність. Принцип системності дав змогу розглядати людину як багаторівневу систему, у якій взаємодіють біологічні, психологічні та соціальні компоненти. Детерміністичний підхід дозволив простежити причинно-наслідкові зв'язки між зовнішніми обставинами, внутрішніми особливостями індивіда та його поведінковими проявами. Принцип цілісності забезпечив узгоджене бачення особистості як єдності емоційних, когнітивних і мотиваційних процесів, що проявляються у діяльності в екстремальних умовах.

У межах дослідження було використано системно-діяльнісний, професіогенетичний і концептуальний підходи, які дали змогу глибше розкрити специфіку поведінки людини в стресових ситуаціях. Системно-діяльнісний підхід розглядав екстремальну поведінку як результат взаємодії особистісних рис, умов середовища та професійних вимог. Професіогенетичний підхід дозволив виявити, як формуються й розвиваються професійно значущі якості фахівців, діяльність яких супроводжується ризиком. Концептуальний підхід забезпечив можливість інтегрувати отримані результати в єдину систему знань про психічні процеси, що лежать в основі ефективної поведінки в умовах небезпеки.

Значну увагу приділено аналізу ступеня наукової розробленості проблеми. У процесі вивчення літературних джерел виявлено, що питання психологічних особливостей поведінки в екстремальних ситуаціях продовжує залишатися актуальним і недостатньо систематизованим. Сучасна психологічна наука наголошує на потребі комплексного підходу до дослідження цього феномену, адже він охоплює як емоційно-вольову, так і когнітивно-поведінкову сфери особистості. Особливого значення набуває розробка практичних механізмів психологічної підтримки осіб, які пережили або постійно перебувають у стані підвищеної небезпеки, — військовослужбовців, рятувальників, лікарів, волонтерів тощо.

Виділено основні поняття й категорії дослідження, що дозволило чітко окреслити його теоретичні межі. Ключовими поняттями виступають особистість, поведінка, екстремальна ситуація, адаптація, стрес, фрустрація, толерантність до невизначеності. Визначено також об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, що дало змогу забезпечити його логічну послідовність і внутрішню узгодженість. Категоріальний апарат дослідження включав також класифікацію типів екстремальних ситуацій — природних, соціальних, професійних, бойових, що дозволило глибше зрозуміти специфіку поведінки людини в кожному з цих контекстів.

Окремо проаналізовано вплив екстремальних ситуацій на особистість. Показано, що переживання стресу, афекту, фрустрації та інших напружених станів є взаємопов'язаними проявами єдиного адаптаційного процесу, який запускається у відповідь на небезпеку чи загрозу. Такі стани охоплюють не лише емоційну сферу, а й когнітивну та поведінкову, змінюючи сприйняття, мислення, волю, мотивацію. Кожна людина переживає екстремальні ситуації по-своєму — залежно від попереднього досвіду, рівня стресостійкості, особливостей нервової системи та соціальної підтримки. Саме індивідуальна варіативність цих реакцій є ключовим предметом психологічного аналізу.

Важливим напрямом дослідження стала психологічна робота з особами, що професійно діють у екстремальних умовах. Сучасні реалії —

воєнні дії, техногенні катастрофи, пандемії — актуалізують потребу у створенні системи психологічної підтримки для військових, рятувальників, медичних працівників та інших спеціалістів ризикових професій. Основними напрямками психологічної допомоги визначено першу психологічну підтримку, психологічну діагностику, консультування та психокорекцію. Перша психологічна допомога спрямована на стабілізацію емоційного стану одразу після події, коли людина перебуває у стані шоку або гострого стресу. Психодіагностика дозволяє об'єктивно оцінити рівень тривоги, депресивності, психічної втоми та вигорання, що є підґрунтям для подальшої роботи. Консультування та психокорекція мають на меті допомогти людині осмислити пережитий досвід, сформувати адаптивні стратегії поведінки й відновити внутрішню рівновагу.

У практичній частині дослідження здійснено емпіричну діагностику психологічних особливостей особистості в екстремальних ситуаціях. Для цього використано комплекс валідних психодіагностичних методик. Зокрема, застосовано опитувальник професійного вигорання Маслач, який дає змогу визначити рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Використано також методику В.В. Бойка для виявлення стадій розвитку синдрому вигорання, що дозволило дослідити динаміку психологічного стану фахівців, які працюють у стресогенних умовах. Додатково проведено дослідження рівня толерантності до невизначеності за допомогою сучасного опитувальника, що вимірює здатність людини приймати непередбачуваність, невизначеність і ризик без надмірного емоційного напруження.

Результати діагностики показали, що в умовах постійного ризику й напруги у значної частини опитаних спостерігаються ознаки емоційного виснаження, підвищеної тривожності та зниження самооцінки професійної ефективності. Водночас виявлено, що високий рівень толерантності до невизначеності сприяє більшій психологічній стійкості, ефективнішому подоланню труднощів і швидшому відновленню після стресових подій. Це

підтверджує важливість розвитку у фахівців навичок саморегуляції, емоційного контролю та когнітивної гнучкості.

Таким чином, дослідження дозволило сформулювати низку узагальнень і практичних висновків. По-перше, поведінка особистості в екстремальних ситуаціях визначається не лише зовнішніми чинниками, а й внутрішніми психологічними механізмами, такими як рівень самоконтролю, стресостійкість, адаптивність та професійна мотивація. По-друге, ефективне функціонування в умовах небезпеки можливе лише за наявності сформованих копінг-стратегій і здатності до емоційної стабілізації. По-третє, профілактика професійного вигорання має стати складовою частиною підготовки й супроводу спеціалістів ризикових професій, адже вона забезпечує не лише їхню ефективність, а й психічне здоров'я.

Отже, у ході дослідження було повністю реалізовано поставлені завдання: визначено теоретичні основи проблеми, узагальнено наукові підходи до її розуміння, проведено емпіричний аналіз психологічних характеристик особистості в екстремальних умовах і розроблено практичні рекомендації для психологічної підтримки таких осіб. Результати мають як наукове, так і прикладне значення. З наукового погляду вони розширюють уявлення про психологічні закономірності поведінки людини в умовах ризику та невизначеності. З практичного — можуть бути використані у підготовці психологів, рятувальників, військових психологів, медиків, а також у створенні програм психологічної профілактики й реабілітації.

Перспективним напрямом подальших досліджень є поглиблене вивчення факторів, що впливають на формування психологічної стійкості, толерантності до невизначеності та адаптаційного потенціалу особистості. Особливої уваги заслуговує розробка інтегративних програм психологічного тренінгу, спрямованих на підвищення ефективності дій у стресових ситуаціях, розвиток навичок саморегуляції та збереження емоційної рівноваги.

Підсумовуючи, слід зазначити, що проведене дослідження підтвердило важливість психологічного підходу до аналізу поведінки людини в екстремальних ситуаціях, адже саме від рівня її внутрішньої підготовленості, усвідомлення власних ресурсів та здатності до адаптації залежить не лише результат діяльності, а й збереження психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Формування психології особистості у кризових ситуаціях / С. Бикова та ін. Наукові перспективи. 2022. № 11 (29). С. 382–392.
2. Бойко А. Психологія адаптації особистості в умовах воєнних дій. Вчені записки. 2024. № 1. С. 1–5. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/3.pdf (дата звернення: 04.11.2024).
3. Бойко А. Психологічні особливості перебування особистості в екстремальних умовах. Наукові інновації та передові технології. 2024. С. 806–818.
4. Бойко А. Психологія особистості в екстремальних умовах. Наукові перспективи (Naukovì perspektivi). 2024. № 9 (51).
5. Головська І., Почепцова Д. Дослідження та корекція впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. Габітус. 2022. Вип. 38. С. 54–58.
6. Маковецька М. Особистість в екстремальних умовах: соціально-психологічні підходи до дослідження. 2024. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/750ca87b-7870-4cab-814dd5ebf3604b2e/content> (дата звернення: 04.11.2024).
7. Психологія особистості : навчально-методичний посібник. Київ : Ліра-К, 2020. 274 с.
8. Шутяк І., Любицький М. Психологія екстремальних ситуацій у сучасній Україні. Modern engineering and innovative technologies. 2023. № 29–03. С. 51–56. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-29-03-021>.
9. Формування психології особистості у кризових ситуаціях / С. Бикова та ін. Наукові перспективи. 2022. № 11 (29). С. 382–392.
10. Бойко А. Психологія адаптації особистості в умовах воєнних дій. Вчені записки. 2024. № 1. С. 1–5. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/3.pdf (дата звернення: 04.11.2024).

11. Головська І., Почепцова Д. Дослідження та корекція впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. Габітус. 2022. Вип. 38. С. 54–58.

12. Маковецька М. Особистість в екстремальних умовах: соціально-психологічні підходи до дослідження. 2024. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/750ca87b-7870-4cab-814dd5ebf3604b2e/content> (дата звернення: 04.10.2025).

13. Психологія особистості : навчально-методичний посібник. Київ : Ліра-К, 2020. 274 с.

14. Шутяк І., Любицький М. Психологія екстремальних ситуацій у сучасній Україні. Modern engineering and innovative technologies. 2023. № 29–03. С. 51–56. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-29-03-021>.

15. Божок Н. О. Психологічний зміст поняття «фрустраційна толерантність». Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Київ Кіровоград: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2009. Т. 10. Вип. 13. С 84–95.

16. Божок Н. О. Важливість формування компетенції фрустраційної толерантності у юнацтві. Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. Розділ 2: Психологія ХХІ ст.: здобутки та перспективи, 2015. С. 84–90

17. Большакова А. М. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності пожежних до професійної діяльності в екстремальних умовах: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.09; Харківський військовий університет. Харків, 2000. 191 с.

18. Білоножко, І. Г. Прояв фрустрації у працівників сфери «людина-людина» внаслідок впливу війни. Рекомендовано до друку на засіданні Вченої ради Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України (протокол № 7 від 27 червня 2024 р.), 2024, 8.

19. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф.

дис на здобуття наук. ступеня: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / М. Е. Білова; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – О., 2007. – 20 с.

20. Бульчик Т. І., Кисляк Л. О., Мушкевич В. О. Психологічні особливості поведінки та станів учасників бойових дій. Актуальні проблеми практичної та клінічної психології: матеріали XIII наук.-практ. семінару. ВНУ ім. Лесі Українки; каф. практ. та клінічної психології/ за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк:Вежа-Друк, 2018. С. 36–50.

21. Бульчик Т. І., Мушкевич В. О. Психологічні особливості фрустраційної толерантності військовослужбовців. Практична психологія сучасності: ресурси та перспективи: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. ВНУ ім. Лесі Українки; каф. практ. та клінічної психології. за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк: ВежаДрук, 2019. С. 78–82.

22. Вітченко А. О., Осьодло В. І., Поздишев С. О., Телелим В. М. Гуманітарний вимір російсько-української війни : монографія. Київ: НУОУ, 2023. 236 с.

23. Вовк М. В. Специфіка психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій у сучасного студентства. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент : зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 6. С. 197–207.

23. Вірна Ж.П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. Наука і освіта. 2014. № 9. С. 65–71.

24. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. Психологічний часопис. 2019. № 1. С. 90-107.

25. Павленко, Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019.7 (47), С.208–219.

26. Павлушенко С. М. Обґрунтування методики емпіричного дослідження фрустраційної толерантності військовослужбовців Сил спеціальних операцій. Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр. Київ: НУОУ, 2023. Вип. 3 (73). С. 115–123.

26. Павлушенко С. М. Поведінковий компонент фрустраційної толерантності в контексті професійної діяльності оператора Сил спеціальних операцій. Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів: матеріали наук.-практ. семінару (м. Київ, 27 квіт. 2023 р.). Київ : НУОУ, 2023. С. 120–126.

27. Павлушенко С. М. Мотиваційно-ціннісний компонент фрустраційної толерантності операторів Сил спеціальних операцій. Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сектору безпеки та оборони: матеріали II всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 квіт. 2023 р.). Харків, 2023. С. 326–330.

28. Lazarus R.S. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future / R.S. Lazarus // Psychosomatic Medicine. – 1993. – vol. 55 № 3. – P. 234-247.

29. Aldwin C. M. Stress, Coping, and Development, Second Edition: An Integrative Perspective / C. M. Aldwin. - Guilford Press. - 2009. - 432 p.

30. Vaillant G. E. The wisdom of the ego / G.E. Vaillant - Cambridge.: Harvard University Press, 1993. – 213 p.

31. Haan N. Coping and defending: Processes of self–environment organization. /N. Haan. – N. Y., Academic Press. - 1977. - 346 p.

32. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. – P. 1–18.

33. Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural considerations / L. G. Calhoun, A. Cann, R. G. Tedeschi. – In T. Weiss & R. Berger (Eds.), Posttraumatic growth and culturally competent practice. – Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 2010. – P. 1–14.

34. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events:

Applications of the schema construct / R. Janoff-Bulman // Social Cognition. – 1989. – Vol. 7. – P. 113–136.

35. Tedeschi R. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Journal of Traumatic Stress. – 1996. – Vol. 9. – P. 455–471.

36. Park C. L. Assessment and prediction of stress-related growth / C. L. Park, L. H. Cohen, R. L. Murch // Journal of Personality. – 1996. – Vol. 64 (1). – P. 71–105.

37. Linley P. A. Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review / P. A. Linley, S. Joseph // Journal of Traumatic Stress. – 2004. – Vol. 17. – P. 11–21.

38. Michael C. Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature / C. Michael, M. Cooper // Counseling Psychology Review. – 2013. – Vol. 28 (4). – P. 18–33.

39. Cann A. Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being / A. Cann, L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, D. T. Solomon // Journal of Loss and Trauma. – 2010. – Vol. 15. – P. 151–166.

Мрака Н. М. Психологія діяльності у кризових ситуаціях. Курс лекцій. Львів: ЛДУВС, 2013. 304 с.

40. Пасхавер О. Чому українці не європейці. URL : <https://zbruc.eu/node/13930>.

41. Риси характерології українського народу. Енциклопедія українознавства. Загальна частина (ЕУ-І). Мюнхен, Нью-Йорк, 1949. Т. 2. С. 708–718.

42. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. К. : Главник, 2007. 144 с

43. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

44. Мазяр О.В. Особливості суб'єктної поведінки в екстремальних ситуаціях // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. / за ред. Максименка С.Д. – К.: „Логос”, 2008. – т.7. вип. 15 – 356 с. – С. 195-198.

45. Здоровець Т., Наконечна М., Хмель Н. Психологічні засоби подолання деструктивних переживань, спричинених Чорнобильською катастрофою // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: 36 наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2006. – № 12 (37). – С. 54-58.

46. Волянчук Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера: [монографія] / Н. Ю. Волянчук. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2006. – 444 с.

47. Дмитерко-Карабін Х. М. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів : автореф. дис.... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Дмитерко-Карабін Христина Маркіянівна; Прикарпатський університет імені Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 2004. – 20 с.

48. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ю. Г. Долінська. – К., 2000. – 20 с.

49. Литовченко Н. Ф. Професійно-орієнтований тренінг самопізнання та

саморегуляції: навчально-методичні матеріали для тренінгових занять студентів педагогічних вузів / Н. Ф. Литовченко. – Ніжин : НДПУ, 2002. – 72 с.

50. Мартинюк І. А. Розвиток професійно важливих якостей у майбутніх психологів для роботи в початковій школі : автореф. дис. ... канд. психол.

наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Мартинюк Ірина Анаталіївна; Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. – К.,

2004. – 21 с.

51. Мартинюк І. А. Тренінгові програма розвитку професійно важливих якостей психолога, визначених для роботи в початковій школі / І. А. Мартинюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 11. – С. 56–59.

52. Марчук Л. М. Соціально-психологічний супровід формування асертивної поведінки студентів-психологів : метод. рек. / Л. М. Марчук. – К. : Богданова А. М., 2015.– С.76

53. Малкіна-Пих І. Г. Екстремальні ситуації. М: Ексмо, 2005. – 960 с.

54. Алещенко В.І. Організація і забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Навчальний посібник /В.І. Алещенко, О.Д. Сафін,

Є.М. Потапчук – Київ. – 2007. - 134 с.

55. Блінов О.А. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження / О.А. Блінов // Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. – № 2 (12). – Вип. 12. – Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. – С. 9-22.

56. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : автореф. дис. канд. психол. наук/ Будницька Олександра Анатоліївна ; Київ. Наці. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2001. – 14 с.

57. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смисловий аспект : моногр. / Лебєдев Д. В., Лебєдєва С. Ю., Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Тімченко О. В. – Х.: УЦЗУ, 2009. – 128 с.

58. Галдецька І.Д., Золотарьова О.А. Особиста безпека людини: вплив катастроф і воєн на психічне здоров'я особистості та суспільства / Проблеми військової охорони здоров'я // Збірник наукових праць Української військово-медичної академії.- Київ: УВМА,- Вип. 40.- 2013. - С. 342 – 349.

59. Гриневич Є. Г. Психотерапія, психопрофілактика та корекція постраждалих з психічними розладами внаслідок надзвичайних ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук : спец. 14.01.16 «Психіатрія» / Гриневич Євгенія Геннадіївна ; МОЗ Укр. Укр. науково-дослідний ін-т соц. і судової психіатрії та наркології. – К., 2008. – 44 с.

60. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.

61. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.

62. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

63. Медико-психологічні і психіатричні аспекти медицини катастроф // Експериментальна і клінічна медицина.- Харків, 2000.- № 3.- С. 89 – 99.

64. Особиста безпека людини: вплив катастроф і воєн на психічне здоров'я особистості і суспільства / Проблеми військової охорони здоров'я // Збірник наукових праць Української військово-медичної академії.- Київ: УВМА, 2005.- Вип. 16.- С. 12 – 17.- інв № 139.

65. Тімченко О.В. Установка на життя як фактор збереження фізичного та психічного здоров'я в умовах екзистенціальної загрози / О.В. Тімченко, Н.В. Оніщенко // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна № 981. Серія «Психологія». Випуск 47. – Х.: Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, 2011. – С. 173-177.

66. Шевчук А.М. Особистісні зміни у постраждалих в наслідок надзвичайних ситуацій: дис....анд.психол.наук. Харків, 2013. 225 с.

67. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / М.С. Корольчук, М.В. Корольчук, А.І. Кулаженко та ін.; за ред..

М.с. Корольчука. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. – 276с.

68. Психологічна робота з особовим складом сил охорони правопорядку

щодо виконання службово-бойових завдань під час організації та проведення міжнародних великомасштабних спортивно-масових заходів [Текст]: навч. посіб. / І. І. Приходько, О. В. Тімченко, С. Т. Полторак та ін. – Х. : Акад. ВВ

МВС України, 2013. – 197 с.

69. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ [Текст]: навчальний посібник. – Львів : ЛьвДУВС, 2011. – 648 с.

70. Смоліна, М.М. Поняття і значення особливих умов для діяльності органів внутрішніх справ [Електронний ресурс] / М.М. Смоліна // Форум права. – 2013. – № 1. – С. 926-932. – Режим доступу: <http://archive.nbuv.gov.ua/ejournals/FP/2013-1/13cmmovc.pdf>

71. Туринська, О. Є. Психологічні особливості професійного спілкування працівників правоохоронних органів / О. Є. Туринська // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2012. – № 2 (2). – С.480-490.

72. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичного психолога : автореф. дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Пов'якель Надія Іванівна; 199 Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – К., 2004. – 40 ст.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика діагностики рівня соціальної фрустрації (Л. І. Вассерман)

Інструкція: Вам пропонується опитувальник, який фіксує ступінь вашої незадоволеності соціальними життєдіяльностями. досягненнями В основних аспектах

Прочитайте та дайте відповідь на запитання відповідно до запропонованих балів:

- (0 балів) повністю задоволений;
- (1 бал) скоріше задоволений;
- (2 бали) важко відповісти,
- (3 бали) скоріше не задоволений
- (4 бал) повністю не задоволений

Опитувальник:

Чи задоволені ви:

1. Своєю освітою.
2. Взаємовідносинами з колегами по роботі.
3. Взаємовідносинами з адміністрацією на роботі.
4. Взаємовідносинами з суб'єктами своєї професійної діяльності (діти).
- 5.Змістом своєї роботи в цілому.
6. Умовами професійної діяльності.
7. Своім становищем у суспільстві.
8. Матеріальним становищем.
9. Житлово-побутовими умовами.
10. Відносинами з чоловіком.
11. Відносинами з дітьми.
12. Відносинами з батьками.
- 13.Обстановкой у суспільстві (державі).

- 14 Відносинами із друзями, найближчими знайомими.
15. Сферою послуг і побутового обслуговування.
16. Сферою медичного обслуговування.
17. Проведенням дозвілля.
18. Можливістю проводити відпустку.
19. Можливістю вибору місця роботи.
20. Своїм способом життя в цілому.

Обробка даних:

По кожному пункту визначається (в балах) рівень фрустрованності.
Вираховується набрана сума балів і ділиться на 20 (число питань).

Інтерпретація результатів:

- 3,5-4 бали високий рівень соціальної фрустрованності;
- 3.0-3.4 бали підвищений рівень фрустрованності;
- 2.5-2,9 бала-помірний рівень фрустрованності;
- 2,0-2,4 бали невизначений рівень фрустрованності;
- 1.5-1,9 бала-знижений рівень фрустрованності;
- 0,5-1,4 бала-дуже низький рівень:
- 0-0,4 бала- фрустрованність відсутня або майже відсутня.

**Діагностика професійного “вигорання” (к. Маслач, с. Джексонв
адаптації н. Е. Водоп’янової)**

Інструкція. Дайте відповідь, будь ласка, як часто у Вас виникають почуття, перелічені нижче в опитувальнику. Для цього на бланку для питань відмітьте з кожного пункту варіант відповіді: “ніколи”; “дуже рідко”; “деколи”; “часто”; “дуже часто”; “кожний день”.

Опитувальник:

1. Я відчуваю себе емоційно знищеним.
2. Після роботи я відчуваюся як вичавлений лимон.
3. Зранку я відчуваю втому і небажання йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і стараюся враховувати це в інтересах справи.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими й колегами як з предметами (без тепла і симпатії до них).
6. Після роботи хочеться на деякий час усамітнитися від усіх і всього.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають у розмові з друзями.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я упевнений, що моя робота потрібна людям.
10. Останнім часом я став більш черствим до тих, з ким працюю.
10. Я помічаю, що моя робота дратує мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх здійснення.
13. Моя робота все більше мене розчаровує.
14. Я думаю, що дуже багато працюю.
15. Буває, що дійсно мені байдуже те, що відбувається з ким-небудь із моїх підлеглих і друзів.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього.

17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і співпраці в колективі.

18. Під час роботи я відчуваю приємне задоволення.

19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.

20. Я відчуваю байдужість і втрату цікавості до всього, що задовольняло б мене в моїй роботі.

21. На роботі спокійно справляюсь з емоційними проблемами.

22. Останнім часом я бачу, що друзі і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов'язків.

Опрацювання даних

Опитувальник має три шкали: “емоційне виснаження” (9 тверджень), “деперсоналізація” (5 тверджень) і “редукція особистих досягнень” (8 тверджень).

Варіанти відповідей оцінюються так:

“Ніколи” – 0 балів;

“Дуже рідко” – 1 бал;

“Інколи” – 3 бали;

“Часто” – 4 бали;

“Дуже часто” – 5 балів;

“Кожний день” – 6 балів

Ключ до опитувальника

Нижче перераховуються шкали і відповідні їм пункти опитувальника.

“Емоційне виснаження” – відповіді “так” на запитання 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54).

“Деперсоналізація” – відповіді “так” на запитання 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30).

“Редукція особистих досягнень” – відповіді “так” на запитання 4, 7, 9, 12, 17, 20, 19, 21 (максимальна сума балів – 48).

Чим більша сума балів з кожної шкали окремо, тим більше в опитуваного виражені різні сторони “вигорання”. Про важкість “вигорання” свідчить сума балів усіх шкал.

Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання

(за В. Бойко)

Інструкція. Дайте відповідь «так» чи «ні» на поставлені запитання.

1. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
2. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності і зараз займаю не своє місце.
3. Коли я відчуваю втому або напруження, то намагаюся скоріше закінчити справи.
4. Моя робота притуплює емоції.
5. Я відверто втомився від проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
6. Робота приносить мені усе менше і менше задоволення.
7. Я б змінив місце роботи, якби видалася нагода.
8. Через втому або напруження, я приділяю своїм справам менше уваги, ніж потрібно.
9. Я спокійно сприймаю претензії до мене з боку керівництва та колег по роботі.
10. Спілкування з колегами по роботі спонукає мене триматися осторонь від людей.
11. Мені усе важче встановлювати і підтримувати контакти з колегами.
12. Обстановка на роботі мені видається дуже важкою і складною.
13. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи.
14. Я дуже переживаю за свою роботу.
15. Колегам по роботі я приділяю уваги більше, ніж отримую від них.
16. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить людям користь.

17. Останнім часом мене переслідують неуспіхи на роботі.
18. Я зазвичай виявляю інтерес до колег і окрім того, що стосується справи.
19. Я іноді ловлю себе на думці, що працюю автоматично, без душі.
20. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
21. Успіхи у роботі надихають мене.
22. Ситуація на роботі, у якій я опинився, здається майже безвихідною.
23. Я часто працюю понад силу.
24. У роботі з людьми я керуюся принципом: не витрачай нерви і бережи здоров'я.
25. Іноді я їду на роботу з важким почуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
26. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я докладаю.
27. Якби мені пощастило з роботою, я був би щасливішим.
28. Зазвичай я підганяю час: скоріше б закінчився робочий день.
29. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
30. Моя робота мене дуже розчарувала.
31. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те чого я досягаю в силу обставин.
32. Моя кар'єра склалася вдало.
33. Якщо видається нагода, я приділяю роботі менше уваги, але так, щоб цього ніхто не помічав.
34. До всього, що відбувається на роботі, я втратив інтерес.
35. Моя робота погано на мене вплинула – озлобила, притупила емоції, зробила нервовим.

Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності»
С.БАДНЕР

Текст опитувальника:

1. Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний.
2. Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні.
3. Немає проблем, яких не можна розв'язати.
4. Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою, позбавлені майже всіх радощів життя.
5. Хороша робота це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити.
6. Розв'язувати складні проблеми цікавіше, ніж вирішувати прості питання.
7. У довготривалій перспективі послідовне розв'язання низки невеликих простих проблем забезпечує більший зиск, аніж розв'язання великих та складних проблем.
8. Часто найбільш цікавими та такими, що стимулюють діяльність, людьми виявляються саме ті люди, котрі не відрізняються оригінальністю.
9. Те, що ми вже використали, завжди має більші переваги, ніж щось невідоме.
10. Люди, які наполягають на отриманні однозначних відповідей типу «так» чи «ні», не знають всієї складності реальних речей.
11. Людина, що веде виважене життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу.
12. Багато з наших найбільш важливих рішень у житті викликані браком інформації.
13. Мені подобаються такі вечірки, де більшість учасників мені знайома, ніж ті, де всі чи більшість людей мені зовсім не знайомі.

14. Викладачі чи наставники, які не висувають великих вимог до учнів, не обмежують їх ініціативи та проявів індивідуальності.

15. Чим раніше ми прийдемо до єдності цінностей та ідеалів.

16. Хороший учитель той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей.(в даному контексті учитель – це як наставник в роботі, керівник)

Обробка: парні пункти мають бути обраховані за зворотною шкалою.

Пряма шкала:

1 - категорично не згодний;

2- майже не згодний;

3- скоріше не згодний;

4- невизначене ставлення;

5- скоріше згодний;

6- майже згодний;

7- цілком згодний.

7- категорично не згодний;

Зворотна шкала:

6- майже не згодний;

5- скоріше не згодний;

4- невизначене ставлення;

3- скоріше згодний;

2- майже згодний;

1-цілком згодний;

Опитувальник налічує 16 запитань, які об'єднуються у три шкали, до яких саме характеристик невизначених ситуацій респондент проявляє толерантне або інтолерантне ставлення. Також це дає можливість визначити рівень даної характеристики.

Респонденти оцінюють 16 суджень з власного досвіду від 1 до 7 балів. На парні судження відповідь «категорично не згодний » оцінюється в 1 бал, «цілком згодний » у 7 балів. Не непарні пункти судження оцінюються

навпаки (абсолютно не погоджуюсь – 7 балів, абсолютно погоджуюсь – 1 бал). Потім підраховується загальна сума балів, які набрав респондент за всіма 16 пунктами суджень.

Значення з негативним знаком свідчать про виникнення дискомфорту у складних, невизначених, неоднозначних ситуаціях.

Страх невідомості може провокувати штучне спрощення ситуації та бажання уникнути реально існуючу складну ситуацію (проблему).

Значення з позитивним знаком вказує на те, що людина усвідомлює та приймає складність, неоднозначність та непередбачуваність ситуації і до її розв'язку підходить творчо.

Досліджувані отримували інструкцію оцінити ступінь своєї згоди / незгоди з 16-ма твердженнями методики, за системою із 7 балів, де максимальну згоду визначають 7 балів, тоді як повну незгоду із твердженням – оцінюють в 1 бал. В подальшому бали оцінюють як в прямому, так і в реверсному значеннях, відповідно до ключа до методики.