

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

PERSONALITY PSYCHOLOGY UNDER STRESS CONDITIONS

У статті розглянуто низку наукових досліджень, де висвітлено особливості психології особистості в екстремальних ситуаціях. Акцентується увага на тому, як стресові умови впливають на психоемоційний стан людини, формують адаптивні та дезадаптивні механізми. У контексті психології екстремальних ситуацій важливо враховувати, що стресові чинники можуть бути різного характеру, як-от соціальні, природні, техногенні й особистісні, що впливає на індивідуальну реакцію особистості.

Однією із ключових концепцій, яку ми досліджуємо, є реакція людини на стрес, що може проявлятися в різних формах – від психологічного напруження до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Екстремальні ситуації, як-от природні катастрофи, війни, терористичні акти або нещасні випадки, можуть викликати в людей різноманітні емоційні та когнітивні реакції, які суттєво впливають на їхню особистість і загальний психоемоційний стан. Дослідження показують, що в екстремальних умовах особистість може проявляти як позитивні, так і негативні аспекти. У ситуаціях виживання або кризових моментів деякі люди демонструють надзвичайну стійкість і здатність до самовідданості, тоді як інші можуть зазнавати значних психологічних травм. Важливим є те, що здатність адаптуватися до екстремальних умов визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, як-от особистісні риси, попередній досвід, соціальна підтримка та культурний контекст.

Наша дослідницька робота вводить нове поняття – «психологічна жертва», тобто особа, яка пережила травматичний досвід унаслідок екстремальних обставин і зазнала значних психологічних наслідків. Ця концепція підкреслює важливість надання психологічної допомоги, оскільки не всі особи, які зазнали травми, можуть визнати себе жертвами або потерпілими. Необхідно враховувати, що не лише фізичні, а й психічні ушкодження потребують уваги та лікування.

Становлення психологічної жертви відбувається в декількох напрямках, які можуть включати індивідуальні особливості особистості, соціальну взаємодію та вплив обставин. Перший аспект стосується внутрішніх ресурсів, як-от емоційна стійкість і здатність до самоаналізу. Другий аспект охоплює соціальну підтримку, яка може як допомогти, так і заважати процесу відновлення. Третій аспект стосується зовнішніх чинників, які можуть спровокувати нові стресові ситуації або, навпаки, забезпечити стабільність.

На основі проведеного аналізу можна стверджувати, що основним завданням психолога є сприяння соціальній підтримці, яка може як допомогти, так і заважати процесу відновлення. Третій аспект стосується зовнішніх чинників, які можуть спровокувати нові стресові ситуації або, навпаки, забезпечити стабільність.

На основі проведеного аналізу можна стверджувати, що основним завданням психолога є сприяння соціальній підтримці, яка може як допомогти, так і заважати процесу відновлення. Третій аспект стосується зовнішніх чинників, які можуть спровокувати нові стресові ситуації або, навпаки, забезпечити стабільність.

на відновлення психічного здоров'я та соціальної інтеграції особистості.

Ключові слова: психологія особистості, екстремальні ситуації, психологічна жертва, стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), адаптація, психоемоційний стан, психологічна реабілітація, емоційна стійкість.

This article examines a number of scientific studies highlighting the peculiarities of personality psychology in extreme situations. In particular, attention is focused on how stressful conditions affect the psycho-emotional state of a person, forming adaptive and maladaptive mechanisms. In the context of the psychology of extreme situations, it is important to consider that stress factors can be of different nature, including social, natural, man-made and personal, which, in turn, affects the individual response of the individual.

One of the key concepts we explore is the human response to stress, which can take many forms, from psychological stress to the development of post-traumatic stress disorder (PTSD). Extreme situations, such as natural disasters, wars, acts of terrorism or accidents, can cause various emotional and cognitive reactions in people, which significantly affect their personality and general psycho-emotional state.

Research shows that in extreme conditions, personality can manifest both positive and negative aspects. In survival or crisis situations, some people demonstrate extraordinary resilience and self-sacrifice, while others may suffer significant psychological trauma. Importantly, the ability to adapt to extreme conditions is determined by both internal and external factors, such as personality traits, previous experiences, social support and cultural context.

Our research introduces a new concept of "psychological victim", which is considered to be a person who has experienced a traumatic experience due to extreme circumstances and suffered significant psychological consequences. This concept emphasizes the importance of providing psychological support, as not all individuals who have experienced trauma may recognize themselves as victims or victims. It is necessary to take into account that not only physical, but also mental injuries require attention and treatment.

Becoming a psychological victim occurs in several directions, which may include individual characteristics of the personality, social interaction, and the influence of circumstances. The first aspect concerns internal resources, such as emotional resilience and the capacity for introspection. The second aspect covers social support, which can both help and hinder the recovery process. The third aspect concerns external factors that can provoke new stressful situations or, on the contrary, ensure stability.

On the basis of the conducted analysis, it can be stated that the main task of the psychologist is to promote the transformation of the victim's personality into an active participant in social life. This includes help in realizing universal human values, formation of a positive worldview, and support in finding the meaning of life in conditions of an existential crisis. Psychological rehabilitation requires a comprehensive approach, which

УДК 159.9.07-022.326.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.48>

2024.67.48

Ташматов В.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Герашенко О.С.

к.ю.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Атанасова К.К.

здобувач вищої освіти факультету
психології, політології та соціології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

includes not only individual therapy, but also social support programs aimed at restoring mental health and social integration of the individual.

Key words: *personality psychology, extreme*

situations, psychological victim, stress, post-traumatic stress disorder (PTSD), adaptation, psycho-emotional state, psychological rehabilitation, emotional resilience.

У результаті проведеного аналізу наукових праць видатних учених можна зазначити, що тему психології 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. 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.

Метою статті є дослідження впливу екстремальних ситуацій на психологію особистості, проведення аналізу психоемоційних наслідків травматичного досвіду, а також визначення ефективних стратегій адаптації та реабілітації жертв. Маємо на меті розкрити механізми формування психологічної жертви як соціально-психологічного феномену, оцінити роль соціальної підтримки й індивідуальних особливостей у процесі відновлення, а також сприяти кращому розумінню потреб осіб, які пережили екстремальні обставини.

Виклад основного матеріалу. Індивід із його унікальним духовним світом завжди привертав увагу науковців і залишається однією з найбільш складних і неоднозначних сфер людського пізнання. Складність пізнання особистості полягає в її багатогранності й динамічності, адже вона є об'єктом дослідження для різних дисциплін, що охоплюють як гуманітарну, так і природничу сфери науки. Проблематика особистості є предметом філософії, соціології, біології, медицини, психології й інших наук, що вказує на її міждисциплінарну природу. Саме цей аспект дозволяє глибше зрозуміти сутність особистості як феномену, який виходить за межі окремої науки. Психологія особистості – це галузь психології, що зосереджується на дослідженні психічних особливостей індивіда як єдиного цілого, розкриває його внутрішню структуру, яка об'єднує різноманітні риси, мотиви та цінності [7, с. 8].

Сучасні підходи у психології, що аналізують травматичні події як потенційні джерела негативного впливу на особистість, є особливо актуальними в умовах постійних соціальних, економічних і геополітичних криз. Нині, коли травматичні ситуації стають частиною повсякденності, постає необхідність пошуку шляхів розкриття конструктивного потенціалу таких

кризових подій. Життєстійкість, посттравматичне зростання, внутрішня стійкість і суб'єктивне благополуччя – ключові компоненти ресурсного підходу, що зосереджується на дослідженні здатності до соціальної адаптації. Людина може покладатися на власні психологічні ресурси, коли має відчуття контролю над ситуацією і готовність до дій навіть за екстремальних умов. За відсутності цього відчуття важливо шукати внутрішні ресурси, які допоможуть повернути впевненість у собі. Дії у складних обставинах формують нові переконання та змінюють усталені особистісні настанови. Психологічні ресурси, здатність розширювати можливості та потенціали особистості є чинниками, що сприяють адаптації до стресу. Важливо досліджувати, як людина долає важкі ситуації, а також риси та якості, які допомагають або заважають впоратися із психологічними викликами. Комплексний підхід до особистості та врахування індивідуальних психічних навантажень дають змогу зрозуміти, як деякі навички стають типовою реакцією на життєві труднощі. Негативні події, що не узгоджуються з особистими переконаннями, можуть руйнувати суб'єктивний світ людини, проте лише сам індивід здатен переосмислити власні уявлення про світ і про себе, сприймати випробування як складову частину життя, а не як випадкову кару [1, с. 386].

Екстремальні ситуації характеризуються значними випробуваннями для людини, вимагають від неї цілковитого зосередження та максимального напруження внутрішніх сил для подолання труднощів і вирішення проблем. Ці події значно виходять за межі звичного життєвого досвіду і можуть виникати в різних сферах життя, адже практично кожен час від часу стикається з екстремальними ситуаціями. Екстремальна психологія – нова, але така, що швидко розвивається, галузь прикладної науки, яка досліджує поведінку людини в умовах важкого стресу та його наслідки. Це дозволяє вивчати, прогнозувати й коригувати психічний стан і реакції людини у кризових обставинах. Кількість таких подій зростає, серед них природні катаклізми та сучасні небезпеки, спричинені діяльністю людства, як-от техногенні аварії, війни, тероризм, злочинність і важкі умови праці. Багато видів людської діяльності також можуть спричиняти стрес, вимагати від особистості чітких, швидких і точних дій у відповідь на кризу. Термін «екстремальні умови» уживають на позначення обставин, які суттєво відрізняються від норми, граничних станів існування. Екстремальні умови можуть формуватись як

унаслідок надмірних впливів, що спричиняють перевантаження, так і через їх дефіцит, що призводить до відсутності стимулів або інформації [4]. Потреба в дослідженні впливу екстремальних чинників на психічний стан людини призвела до появи та динамічного розвитку нового напрямку у психологічній науці – екстремальної психології. Під поняттям «екстремальна ситуація» зазвичай мають на увазі раптову подію, яка несе реальну або сприйнятну 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 [5].

Екстремальні ситуації можуть бути різних типів: регламентовані або нерегламентовані, планові або виниклі спонтанно, штатні чи позаштатні. У найзагальнішому сенсі їх можна розділити на чотири основні категорії. Перша група охоплює ситуації, спричинені надзвичайними умовами, як-от природні катастрофи (землетруси, повені), техногенні аварії, військові конфлікти або терористичні акти. Друга група охоплює події повсякденного життя, як-от пожежа, напад, гострий дефіцит часу, чи потреба одночасного виконання кількох критичних завдань – обставини, з якими так чи інакше може зіткнутися будь-хто. Третя група стосується небезпечних хобі, як-от альпінізм, підводне плавання чи швидкісна їзда, де людина свідомо приймає ризик. Четверта група пов'язана з виконанням професійних обов'язків, коли екстремальні умови є невід'ємною частиною роботи, наприклад для рятувальників або військових [4].

В екстремальних ситуаціях особистість піддається впливу надзвичайних обставин, що відкриває виняткові можливості для дослідження поведінкових і психологічних змін. Події на кшталт катастроф, воєн та інших криз здатні провокувати значні й непередбачувані зміни в емоційних реакціях і діях людей. Дослідження свідчать, що індивідуальні характеристики особистості суттєво впливають на її поведінку у стресових умовах. Наприклад, деякі люди розкривають свій потенціал у ситуаціях високого напруження: під час екзаменів, спортивних змагань або навіть у загрозованих для життя обставинах, коли інтенсивний стрес підсилює їхню результативність і концентрацію. Інші ж можуть виявляти демотивацію та дезорганізацію, що негативно позначається на їхній продуктивності. Отже, розуміння взаємодії особистісних рис з екстремальними умовами має велике значення, адже такі знання допоможуть людям краще підготуватися до згаданих ситуацій, усвідомити власні реакції на стрес і знайти способи ефективного управління своїми емоціями та поведінкою для підвищення стійкості [6].

Наприклад, нині в Україні через війну багато людей опинилися в екстремальних умовах, що суттєво впливають на психологічний стан особистості. Постійна загроза життю, втрата близьких, перебування в бомбосховищах або в умовах невизначеності змушують людину мобілізувати всі свої внутрішні ресурси для виживання й адаптації.

Під час війни емоційні порушення набувають специфічного характеру, адже формуються в умовах екстремального стресу та постійної загрози. Основні особливості цих порушень відображають психологічний вплив важких умов конфлікту та мають низку проявів, що істотно впливають на психіку людини.

1. Посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР). Це один із найпоширеніших емоційних розладів, які розвиваються під впливом пережитих травматичних подій, як-от військові дії або терористичні акти. ПТСР часто супроводжується високим рівнем тривожності, повторними спогадами про події, страхом і нав'язливими нічними кошмарами, які залишають глибокий слід у психіці.

2. Депресія. Психологічне виснаження, що супроводжує війну, нерідко призводить до відчуття безнадії, ізоляції, що може посилювати схильність до депресивних станів. Такий стан виражається втратою інтересу до повсякденних справ, апатією, втому й іншими симптомами, які поступово відбирають життєву енергію.

3. Тривожні розлади. Постійна загроза життю, переживання за безпеку рідних і невизначеність майбутнього спричиняють хронічні відчуття тривоги та страху, що можуть посилювати загальний психологічний дискомфорт і емоційну нестабільність.

4. Зниження самооцінки. Втрати близьких, домівки чи здоров'я, яких людина може зазнати в умовах війни, часто призводять до послаблення віри в себе, зниження самооцінки, з'являються відчуття втрати контролю та власної цінності.

5. Соціальна ізоляція. Через фізичну чи емоційну віддаленість від інших людей у складних обставинах війни формується відчуття ізоляції, що поглиблює психологічні проблеми, зокрема самотність і відчуження.

Кожне із цих порушень може проявлятися по-різному, залежно від індивідуальних особливостей особистості, специфіки життєвого досвіду й умов, з якими стикається людина. Розуміння цих реакцій допомагає як фахівцям, так і самим постраждалим знаходити підходи для адаптації та відновлення в надзвичайних умовах [3, с. 814].

В Україні активно впроваджуються програми психологічної підтримки для військових і цивільних осіб, які враховують різноманітність вікових і соціальних груп, а також специфічні потреби кожної з них. Цей процес також вклю-

чає ефективні практики, що використовуються в Європі та світі, де особливу увагу приділяють командній роботі психологів і медичного персоналу, а також забезпеченню доступу до консультування та терапії.

Основні підходи до психологічної підтримки в Україні такі:

- індивідуальна психотерапія: психологи надають особисту підтримку тим, хто зазнає психологічного тиску внаслідок воєнних подій, зосереджують увагу на їхніх індивідуальних проблемах і переживаннях;

- групова терапія: групові сесії дозволяють учасникам ділитися досвідом і отримувати підтримку від однодумців, що сприяє колективному подоланню проблем;

- кризова інтервенція: у разі екстремального стресу психологи надають невідкладну допомогу, забезпечують емоційну підтримку та практичні рекомендації;

- розвиток самопідтримки: психологи навчають навичок, які допомагають людям адаптуватися та долати емоційні навантаження в умовах війни;

- сімейна психотерапія: війна впливає не лише на окремих людей, але й на їхні родини, тому важливо працювати із сім'ями для збереження підтримки та згуртованості [8, с. 52].

Ці підходи формують систему комплексної психологічної підтримки для українців у контексті воєнного конфлікту, сприяють їхньому емоційному відновленню та зміцненню.

Загалом, у ситуації тривалої війни індивіди стикаються з викликами адаптації до незвичних та часто екстремальних умов. Процес адаптації має багато аспектів і вимагає від людини здатності до самоаналізу, визначення особистісних ресурсів і вибору адекватних стратегій для реагування на стресові події. Однак коли стрес триває довго, самостійно знайти оптимальний шлях адаптації може бути важко. Внутрішні конфлікти, страхи, невизначеність майбутнього та низька самооцінка можуть обмежувати вибір стратегій. Індивідуальні риси особистості та брак суспільної підтримки також можуть стати на заваді продуктивному адаптаційному процесу. Тому соціальна підтримка, доступ до психологічної допомоги та розвиток особистісних компетенцій стають ключовими чинниками, які сприяють підвищенню адаптивного потенціалу людей у воєнних умовах [2, с. 4].

Висновки. 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 важливо 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. Під час екстремальних ситуацій актуальними стають індивідуальні відмінності у сприйнятті та реагуванні на стресові обставини. Деякі люди схильні розкривати власний потенціал і проявляти високу ефективність під час криз, тоді як інші можуть зазнавати дезорганізації та демотивації. Це підкреслює важливість дослідження особистісних характеристик та їхньої ролі в поведінкових реакціях на екстремальні умови, що дозволить глибше зрозуміти механізми психологічної стійкості та розробити ефективні методики підтримки психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

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 (Naukovi 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-814d-d5ebf3604b2e/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>.