

ОСОБИСТІСНІ Й ПОВЕДІНКОВІ ЗМІНИ В ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ

PERSONAL AND BEHAVIORAL CHANGES IN PERSONS WHO HAVE EXPERIENCED EXTREME SITUATIONS

У статті розглядається проблема особистісних і поведінкових змін у осіб, які пережили екстремальні ситуації. Поняття «екстремальні ситуації» стосується ситуацій або подій, які становлять значну загрозу для життя, здоров'я або благополуччя індивіда чи інших людей. Стрес впливає на всі сфери життя людини, яка його відчуває, змінює її життєдіяльність, часто перешкоджаючи нормальному існуванню. Він знижує працездатність, погіршує концентрацію уваги, викликає почуття виснаження, пришвидшує втомлюваність, знижує імунітет і може призводити до низки серйозних захворювань. Після війни в багатьох людей виникає підвищена тривожність і посттравматичний стресовий синдром (ПТСР). Люди, які пережили війну, стають менш емоційно реактивними або, навпаки, більше схильні до емоційних спалахів через накопичений стрес. Війна призводить до втрати довіри до інших людей і світу загалом через пережиті травми й утрати. Війна може призвести до перегляду цінностей і переконань людини, вони більше цінують мир і сім'ю. Деякі люди можуть розвивати високий рівень резильєнтності й справлятися з труднощами відновлення після війни. Установлено, що у волонтерів переважає високий рівень стресостійкості, що вказує на вміння ефективно керувати стресом у різних ситуаціях. Аналіз самооцінки емоційних станів волонтерів виявив, що більшість є енергійними, виявляють бажання працювати й допомагати іншим людям. Дослідження загального показника самооцінки емоційних станів волонтерів виявило, що вони вміють відпочивати, відновлювати фізичні й емоційні ресурси, необхідні для ефективної волонтерської діяльності. Аналіз схильності до немотивованої тривожності волонтерів засвідчив, що вони схильні до переживання почуття тривоги, занепокоєння чи нервозності з підвищеною частотою або інтенсивністю, ніж інші люди. Вивчення рівня особистісної й ситуативної тривожності волонтерів показало, що в більшості переважає низький рівень ситуативної тривожності, середній – особистісної тривожності.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, тривожність, емоційні стани, екстремальні ситуації.

The article considers the problem of personality and behavioral changes in people who have experienced extreme situations. The concept of "extreme situations" refers to situations or events that pose a significant threat to the life, health, or well-being of an individual or other people. Stress affects all areas of a person's life, feeling it, changing their life activities, often interfering with normal existence. It reduces performance, worsens concentration, causes a feeling of exhaustion, accelerates fatigue, reduces immunity and can lead to a number of serious diseases. After the war, many people experience increased anxiety and post-traumatic stress syndrome (PTSS). People who have experienced war become less emotionally reactive or, conversely, more susceptible to emotional outbursts due to accumulated stress. War leads to a loss of trust in other people and the world as a whole due to the trauma and loss experienced. War can lead to a revision of a person's values and beliefs, they value peace and family more. Some people can develop a high level of resilience and cope with the difficulties of renewal after the war. It has been established that volunteers have a high level of stress resistance, which indicates the ability to effectively manage stress in different situations. Analysis of self-assessment of volunteers' emotional states revealed that most are energetic, express a desire to work and help other people. A study of the general indicator of self-assessment of volunteers' emotional states showed that they know how to rest, restore physical and emotional resources necessary for effective volunteer activity. Analysis of the tendency to unmotivated anxiety of volunteers revealed that they are prone to experience feelings of anxiety, worry or nervousness with increased frequency or intensity than other people. A study of the level of personal and situational anxiety of volunteers showed that most have a low level of situational anxiety and an average level of personal anxiety.

Key words: stress, stress resistance, anxiety, emotional states, extreme situations.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.10>

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Скворчевська Є.Л.

к.психол.н., доцент кафедри прикладної
психології

Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна

Вивчення особливостей особистості й поведінкових змін у людей, які пережили екстремальні події, такі як: війна, військовий конфлікт, є актуальним і важливим для розуміння людської психології та розроблення ефективних методів допомоги й підтримки.

Війна – це не лише фізичний конфлікт, а й екстремальна психологічна ситуація, у якій люди стикаються зі стресом, втратами, травмами та загрозою для свого життя. Україна, перебуваючи в умовах військового конфлікту, стикається з викликами психологічної адаптації та подолання стресу для населення. Вивчення того, як ці події впливають на особистість і поведінку, допомагає

не лише в розумінні того, як людина адаптується до таких важких умов, а й у розробленні програм допомоги та реабілітації для постраждалих. Переживання війни впливає на особистість і її поведінку, призводячи до різних змін, як тимчасових, так і довгострокових.

Надзвичайна ситуація пов'язана з небезпекою для життя та здоров'я людини. Вона викликає почуття страху, розгубленості, приєє виникненню неадекватної поведінки. Емоційні реакції, які виникають у зв'язку з побоюваннями за своє життя й життя навколишніх, є результатом впливу сильних подразників, що неминуче з'являються під час екстремальних подій.

Мета статті – визначити особистісні та поведінкові зміни в осіб, що пережили екстремальні ситуації.

Особистісні й поведінкові зміни особистості вивчали такі вітчизняні вчені: І. Ващенко, Б. Іваненко, В. Тюріна, Л. Солохіна й ін.

Вплив стресу на організм досліджували І. Головська, М. Березюк, Л. Мороз, С. Кондратюк, Т. Кононенко, М. Любичький, Д. Почепцова, В. Предко, О. Сомова, Ю. Тептюк, М. Шпак, І. Шутяк та ін.

Екстремальної ситуації являють собою складний стан умов діяльності, що загрожує здоров'ю і самому життю людини.

В. Тюріна, Л. Солохіна на основі аналізу зарубіжного досвіду війни зробили висновок, що вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини свідчить про негативний довготривалий вплив на особистість. Показано, що в жертв війни найчастіше проявляються симптоми депресії та тривоги, психосоматики, посттравматичного стресового розладу, спостерігаються схильність до насильства, а в підлітків діагностуються суїцидальні думки й наміри [9].

Згідно з І. Ващенко, Б. Іваненко, особистісний адаптаційний потенціал (як сукупність психологічних особливостей людини, здатність до подолання особистістю несприятливих умов її розвитку) визначається як підґрунтя формування психологічних ресурсів. Він включає такі характеристики:

- нервово-психічну стійкість (толерантність до стресу);
- самооцінку особистості (адекватність сприйняття умов діяльності та своїх можливостей);
- відчуття соціальної підтримки (обумовлює почуття власної значущості); соціальне спілкування.

Життєстійкість є загальною мірою психічного здоров'я людини, відображає життєві установки й визначає формування конструктивних психологічних ресурсів [1].

Отже, поняття «екстремальні ситуації» стосується ситуацій або подій, які становлять значну загрозу для життя, здоров'я або благополуччя індивіда чи інших людей. Екстремальні ситуації можуть викликати сильні емоційні та фізіологічні реакції, вимагати швидкого прийняття рішень і дій, а також можуть залишити довгострокові сліди на психічному здоров'ї людини.

Як зазначає Т. Кононенко, стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану й напружену ситуацію. Це фізіологічна реакція, яка мобілізує резерви організму й готує його до фізичної активності. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо). Стрессова реакція має різні прояви в людей: активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується [3].

Л. Мороз, М. Березюк зауважують, що психотравмувальний досвід – це подія чи серія подій, які можуть завдати серйозного емоційного та пси-

хологічного впливу на людину. Ці події часто викликають почуття загрози для життя, фізичної та емоційної цілісності й можуть призвести до тривалих психологічних наслідків. Військові дії належать до цієї категорії подій. Участь у військових діях або зіткнення з терористичними актами може завдати серйозної шкоди психічному здоров'ю людини [6].

На думку В. Предко, О. Сомової, війна – це екстремальна ситуація, яка вимагає значно більше сил та енергії задля подолання загрози, ніж за звичайних обставин, це, у свою чергу, викликає стрес. Стрес впливає на всі сфери життя людини, яка його відчуває, змінює її життєдіяльність, часто перешкоджаючи нормальному існуванню. Він знижує працездатність, погіршує концентрацію уваги, викликає почуття виснаження, пришвидшує втомлюваність, знижує імунітет і може призводити до низки серйозних захворювань [7].

Переживання війни може вплинути на особистість і поведінку людей, призводячи до різних змін, як тимчасових, так і довгострокових. Після війни в багатьох людей виникає підвищена тривожність і посттравматичний стресовий синдром (ПТСР). Це може виявлятися у вигляді підвищеної дратівливості, безсоння, спалахів паніки та тривожних думок. Люди, які пережили війну, стають менш емоційно реактивними або, навпаки, більше схильні до емоційних спалахів через накопичений стрес. Війна призводить до втрати довіри до інших людей і світу загалом через пережиті травми й втрати. Війна може призвести до перегляду цінностей і переконань людини, вони більше цінують мир і сім'ю. Деякі люди можуть розвивати високий рівень резиліентності і справлятися з труднощами відновлення після війни успішніше [2].

Таким чином, особистості, які пережили екстремальні ситуації, можуть зазнати різних особистісних і поведінкових змін у результаті цих дослідів.

Вибірка досліджуваних: волонтерська організація 40 респондентів від 25 до 50 років, чоловіки і жінки.

Відповідно до мети дослідження, ми обрали такі методики.

1. Методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раре). Мета методики – виявлення стресостійкості й соціальної адаптації.

2. Методику «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс). Мета методики – самооцінка емоційних станів.

3. Методика «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» (В. Бойко). Мета методики – діагностика схильності до немотивованої тривожності.

4. Методика «Визначення рівня особистісної й ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін). Мета методики – виявлення рівня особистісної й ситуативної тривожності.

Діагностику стресостійкості й соціальної адаптації осіб, що пережили екстремальні події, проводили за допомогою методики «Визначення стре-

состійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге). Результати подано в таблиці 1.

Таблиця 1
Аналіз стресостійкості та соціальної адаптації волонтерів

Рівень стресостійкості	Кіл-ть досл.	%
Низький	4	10
Середній	9	22,5
Високий	27	67,5

Вивчення стресостійкості та соціальної адаптації волонтерів показало, що в більшості досліджуваних переважає високий рівень стресостійкості (67,5%). Отримані результати свідчать про вміння ефективно керувати стресом у різних ситуаціях. Волонтери з високим рівнем стресостійкості здатні зберігати спокій і ясність мислення навіть у складних і непередбачуваних обставинах. Вони мають навички саморегуляції, уміють швидко адаптуватися до змін і знаходити конструктивні рішення проблем.

На другому місці – середній рівень стресостійкості (22,5%). Отримані дані вказують на вміння справлятися зі стресом у більшості звичайних ситуацій, але іноді волонтери можуть відчувати труднощі в керуванні своїми емоціями й реакціями в складніших чи несподіваних обставинах. Це нормально й природно, оскільки кожна людина має свої межі стресостійкості, які можуть змінюватися залежно від ситуації, настрою та інших чинників.

На останньому місці – низький рівень стресостійкості (10%). Отримані дані говорять про низький рівень стресостійкості, волонтери мають значні труднощі в керуванні стресом. Вони переживають сильні емоційні реакції на стресові ситуації, відчують тривогу, паніку чи депресію. Можуть мати труднощі із зосередженням уваги, прийняттям рішень і реагуванням на проблеми.

Таким чином, стресостійкість – це навичка, яку можна розвивати й покращувати. Це може включати використання методів релаксації, вправ із саморегуляції, усвідомленості й практику пошуку конструктивних способів реагування на стресові ситуації. Поступово, з досвідом і тренуванням, особистість може підвищити свій рівень стресостійкості.

Дослідження самооцінки емоційних станів осіб, що пережили екстремальні події, проводили за допомогою методики «Самооцінки емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс). Результати представлені в таблицях 2 та 3.

Дослідження самооцінки емоційних станів волонтерів виявило, що в більшості волонтерів переважає показник «енергійність-утомленість» (40%). Отримані результати свідчать про енергійність волонтерів, бажання працювати й допомагати іншим людям упоратися зі стресом під час екстремальних подій.

Таблиця 2
Вивчення самооцінки емоційних станів волонтерів

Показник	Панівний показник	
	кіл-ть досл.	%
I1	8	20
I2	16	40
I3	10	25
I4	6	15

Примітка: I1 – спокій – тривога; I2 – енергійність – утомленість; I3 – піднесеність – пригніченість; I4 – упевненість у собі – безпорадність.

Таблиця 3
Аналіз загального показника самооцінки емоційних станів волонтерів

Рівень	Загальний показник самооцінки емоційних станів	
	кіл-ть досл.	%
Низький	–	–
Середній	22	55
Високий	18	45

На другому місці показник «піднесеність – пригніченість» (25%). Отримані результати вказують на піднесений настрій волонтерів під час виконання професійних обов'язків.

На третьому місці – показник «спокій – тривога» (20%). Отримані результати говорять, що в більшості випадків волонтери мають гарний настрій, який допомагає їм справлятися із життєвими труднощами та впливом стресу на організм.

На останньому місці показник «упевненість у собі – безпорадність» (15%). Отримані результати говорять про відчуття безпорадності в деяких ситуаціях, коли волонтери емоційно та фізично виснажені, але їм потрібно надавати допомогу іншим людям.

Таким чином, енергійність характеризується високим рівнем енергії, активності й жвавості. Волонтери з вираженою енергійністю зазвичай відчують внутрішню мотивацію до дії, вони динамічні, прагнуть досягнення своїх цілей і беруть активну участь у житті.

Аналіз загального показника самооцінки емоційних станів волонтерів виявив, що переважає середній рівень самооцінки емоційних станів (55%). Отримані результати говорять про вміння волонтерів відпочивати, відновлювати фізичні й емоційні ресурси для ефективної волонтерської діяльності та збереження власного здоров'я.

На другому місці – високий рівень самооцінки емоційних станів (45%). Отримані результати вказують на заклопотаність волонтерами волонтерською діяльністю, проблемами інших людей. У цих випадках їм важко знаходити час на себе й відпочинок, що негативно впливає на взаємодію з навколишніми людьми.

Таким чином, турбота про свій емоційний стан – це важливий аспект загального добробуту та здоров'я. Волонтери, які приділяють увагу своїм емоціям і прагнуть підтримки емоційної рівноваги, здатні ефективно справлятися зі стресом і викликами життя.

Діагностику схильності до немотивованої тривожності осіб, що пережили екстремальні події, проводили за допомогою методики «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» (В. Бойко). Результати представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Діагностика схильності до немотивованої тривожності волонтерів

Показник	Кіл-ть досл.	%
Безпричинна тривога	8	20
Схильність до тривоги	21	52,5
Немає тривоги	11	27,5

Аналіз схильності до немотивованої тривожності волонтерів виявив, що переважає показник «схильність до тривоги» (52,5%). Отримані результати свідчать про тенденцію волонтерів переживати почуття тривоги, занепокоєння чи нервозності з підвищеною частотою чи інтенсивністю, ніж інші люди. Люди з такою схильністю можуть часто переживати тривожні думки чи фізичні симптоми тривоги, навіть коли немає реальної загрози чи причини занепокоєння.

На другому місці – показник «немає тривоги» (27,5%). Отримані дані вказують на здоровий і природний стан, який деякі люди можуть відчувати і певні моменти свого життя або навіть протягом тривалого часу. Волонтери почуваються спокійно, упевнено та без страхів чи занепокоєння щодо майбутнього. Відсутність тривоги може бути результатом різних чинників, таких як психологічна стійкість, стабільні умови життя, добрі стосунки з навколишніми, а також турбота про власне здоров'я та добробут.

На останньому місці – показник «безпричинна тривога» (20%). Отримані результати свідчать про стан, коли волонтери відчують тривогу, занепокоєння або напруження без явної причини або у відповідь на ситуації, які для інших людей можуть здатися несуттєвими або безпечними. Це може виявлятися у вигляді постійного відчуття напруженості, необґрунтованих страхів чи панічних атак. Безпричинна тривога може бути викликана різними чинниками, включаючи генетичну схильність, хімічний дисбаланс у мозку, стресові ситуації, попередні травми або негативний досвід.

Таким чином, більшість волонтерів має схильність до тривоги, ця риса особистості допомагає в роботі волонтера, оскільки він краще розуміє психологічний стан інших людей.

Виявлення рівня особистісної й ситуативної тривожності осіб, що пережили екстремальні події,

проводили за допомогою методики «Визначення рівня особистісної й ситуативної тривожності» (У. Спілберг, Ю. Ханін). Результати представлені в таблиці 5.

Таблиця 5

Аналіз рівня особистісної й ситуативної тривожності волонтерів

Рівень	Ситуативна тривожність (СТ)		Особистісна тривожність (ОТ)	
	кіл-ть досл.	%	кіл-ть досл.	%
Низький	23	57,5	16	40
Середній	16	40	21	52,5
Високий	1	2,5	3	7,5

Дослідження рівня особистісної й ситуативної тривожності волонтерів показало, що в більшості волонтерів переважає низький рівень ситуативної тривожності (57,5%). Отримані результати свідчать про спокійну реакцію на стресові події. Волонтери з низьким рівнем ситуативної тривожності можуть легко адаптуватися до змін і вирішувати проблеми без надмірного напруження. Цей рівень тривожності є результатом особистісних рис, таких як оптимізм, упевненість і здатність до саморегуляції емоцій. Також можуть впливати минулий досвід успішного подолання стресових ситуацій, підтримка з боку навколишніх та ефективні методи управління стресом. Хоча низький рівень ситуативної тривожності може бути корисним у багатьох ситуаціях, важливо пам'ятати, що невеликий рівень тривожності може іноді слугувати сигналом про можливу небезпеку й мобілізувати наші ресурси для дій. Завжди корисно мати баланс між почуттям безпеки та готовністю до обачливої обережності в несподіваних ситуаціях.

За показником особистісної тривожності переважає середній рівень (52,5%). Отримані результати свідчать про адекватний рівень тривожності. Волонтери час від часу відчують деяку тривогу чи занепокоєння, але це не є панівною рисою особистості. Волонтери з таким рівнем тривожності схильні до переживання стресів у деяких ситуаціях, але вони здатні справлятися із цим і відновлювати емоційну рівновагу. Для керування середнім рівнем особистісної тривожності можуть бути корисними різні стратегії, такі як практика методів релаксації, усвідомленість, установлення здорових кордонів, звернення за підтримкою до друзів або професіоналів і розвиток навичок емоційного регулювання.

Таким чином, ситуативна й особистісна тривожність допомагають волонтерам ефективно справлятися із життєвими викликами.

Отже, можемо підсумувати так:

1. Вивчення стресостійкості й соціальної адаптації волонтерів показало, що переважає високий рівень стресостійкості. Отримані результати свідчать про вміння ефективно керувати стресом

у різних ситуаціях. Волонтери з високим рівнем стресостійкості здатні зберігати спокій і ясність мислення навіть у складних і непередбачуваних обставинах. Вони мають навички саморегуляції, уміють швидко адаптуватися до змін і знаходити конструктивні рішення проблем.

2. Аналіз самооцінки емоційних станів волонтерів засвідчив, що більшість волонтерів є енергійними, виявляють бажання працювати й допомагати іншим людям, а також можуть упоратися зі стресом під час екстремальних подій.

3. Дослідження загального показника самооцінки емоційних станів волонтерів виявило, що переважає середній рівень самооцінки емоційних станів. Волонтери вміють відпочивати, відновлювати фізичні й емоційні ресурси для ефективної волонтерської діяльності та збереження власного здоров'я.

4. Аналіз схильності до немотивованої тривожності волонтерів показав, що переважає показник «схильність до тривоги». Волонтери схильні до переживання почуття тривоги, занепокоєння чи нервозності з підвищеною частотою чи інтенсивністю, ніж інші люди.

5. Вивчення рівня особистісної й ситуативної тривожності волонтерів виявило, що в більшості волонтерів переважає низький рівень ситуативної тривожності, середній – особистісної тривожності. Волонтери мають спокійну реакцію на стресові події. Вони час від часу відчують деяку тривогу чи занепокоєння, але це не є панівною рисою особистості, що свідчить про адекватний рівень особистісної тривожності.

Перспективи дослідження: у майбутньому ми плануємо досліджувати цю проблему, можливо, це буде гендерне дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 33–49.

2. Головська І.Г., Почепцова Д.О. Дослідження та корекція впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. *Габітус*. 2022. № 38. С. 54–58. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.9>.

3. Кононенко Т.П. Екстремальні ситуації: аспекти психологічного забезпечення діяльності. *Харківський національний університет внутрішніх справ: 25 років досвіду та погляд у майбутнє (1994–2019рр.)*. Харків, 2019. С. 238–240.

4. Кондратюк С.М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.29>.

5. Любичкий М.О., Шутяк І.А. Психологія екстремальних ситуацій у сучасній Україні. *Modern engineering and innovative technologies*. 2024. № 29. С. 51–56.

6. Мороз Л.І., Березюк М.О. Особливості впливу травматичних подій на рівень стресостійкості та шляхи надання психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12–15 травня 2023 року). Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 33–35.

7. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. Том 33 (72). № 4. С. 89–98.

8. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Військово-спеціальні науки»*. 2019. № 1(38). С. 44–47.

9. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 116–118.

10. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. №3 9. С. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>.