

20. Робу А. И. Стресс и гипоталамические гормоны / Робу А. И. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 210 с.

21. Родыгина Ю. К. Медико-психологические аспекты прогнозирования профессиональной пригодности у лиц экстремальных профессий / Ю. К. Родыгина, Н. Г. Незнанов // Актуальные проблемы военной психиатрии: Материалы Всероссийской юбилейной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 9-10 июня 2011 г. – СПб., 2011. – С. 224.

22. Сидоров П. И. Механизмы реактивности и проблемы сохранения здоровья. Физиологические основы здоровья и долголетия / П. И. Сидоров, С. Л. Совершаева. – СПб.-Архангельск : Изд. центр Северного гос. мед. ун-та, 2001. – 728 с.

23. Щеголева Л. С. Результаты исследования иммунного статуса у человека в условиях Севера / Л. С. Щеголева, Л. К. Добродеева // Иммунология. – 2003. – № 3. – С. 177–181.

24. Ader N. Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system / N. Ader, N. Cohen et al. // Lancet. 1995. – Vol. 345, №942. – P. 99–103.

25. Brydon L. Synergistic effects of psychological and immune stressors on inflammatory cytokine and sickness responses in humans / L. Brydon, C. Walker, A. Wawrzyniak et al. // Brain Behav. Immun. 2009: – Vol. 23, № 2. – P. 217–224.

27. Segal A. B. Immuno function in acute stress / A. B. Segal, S. Bruno, W. C. Forte // Allergol. Immunopathol. (Madrid). 2006. – Vol. 34, № 4. – P. 136–140.

## **УДК 159.9**

*Погорелов С.В., здобувач кафедри загальної психології НУЦЗУ*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ**

У статті аналізуються різні теоретико-методологічні підходи до дослідження екстремальних ситуацій, представлені результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення процесу адаптації до екстремальної ситуації, аналізується динаміка переживання екстремальної ситуації природного характеру.

*Ключові слова:* екстремальна ситуація, стихійні лиха, переживання, адаптація, психотравмуючий вплив, стрес, психічна стійкість.

В статье анализируются различные теоретико-методологические подходы к исследованию экстремальных ситуаций природного характера, представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление процесса адаптации к экстремальной ситуации, анализируется динамика переживания экстремальной ситуации природного характера.

*Ключевые слова:* экстремальная ситуация, стихийные бедствия, переживание, адаптация, психотравмирующее воздействие, стресс, психическая устойчивость.

Постановка проблеми. Проблема вивчення станів, поведінки й діяльності людей в екстремальних ситуаціях з вітальною загрозою в останні роки викликає все більший інтерес учених і практиків. Однак дотепер увага дослідників була спрямована переважно на вивчення наслідків подібних ситуацій –

медичних, психологічних, економічних і т.д. Слід визнати, що незважаючи на значний обсяг досить обґрунтованих даних про вплив різних екстремальних факторів і особливостях організації рятувальних робіт, ряд аспектів проблеми, зокрема, повномасштабні емпіричні дослідження, у яких були б відбиті психологічні особливості осіб, що пережили екстремальну ситуацію природного характеру (землетрус, повінь та ін.), практично відсутні.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вітчизняній і закордонній літературі в основному представлені результати досліджень, що безпосередньо відбивають кількість жертв, розмір матеріального збитку в регіоні, що постраждав від природної стихії (Ю. Александровський, В. Мухіна, А. Ніконов, Г. Погосян, М. Решетніков, Н. Шинфуку й ін.). Разом з тим, стихійні лиха впливають на психічний стан людини: виникає стрес, який впливає на індивідуальну й групову поведінку, дезорганізує діяльність і порушує звичайну адаптацію до зовнішнього середовища.

Питання взаємодії людини із природною стихією, що мають психопатологічний аспект у рамках медичної й клінічної психології, розглядалися у вітчизняній психології такими авторами, як Ю. Александровський, В. Душків, Ц. Короленко, М. Решетніков, Н. Тарабрина, О. Лазебна.

Ю. Александровський, В. Душків розглядають психопатологічні ефекти, що виникають при впливі стихійних лих на людину, клінічні особливості психогеній при екстремальних ситуаціях, питання профілактики й особливостей професійної діяльності в складних екстремальних умовах. При раптовому розвитку ситуації, що загрожує життю, основною емоцією є страх. Відносно повільний розвиток катастрофи або стихії викликає психічні порушення, обов'язковою ознакою яких є ефект тривоги, що становить основу розвитку надалі тривалих невротичних розладів. У період, коли сила впливу екстремального фактора надлишкова, індивідуальні форми реагування відіграють меншу роль, переважають прості реакції у вигляді тривоги й астенії [2; 3].

Стихійні лиха, катастрофи створюють ситуації, небезпечні для життя, здоров'я й благополуччя значної кількості населення. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає стихійні лиха як ситуації, що характеризуються непередбачуваними й безпосередніми загрозами суспільному здоров'ю. На людину, що перебуває в екстремальних умовах, крім різних вражаючих факторів впливають і психотравмуючі обставини, що представляють собою комплекс надсильних подразників, що викликає порушення психічної діяльності у вигляді реактивних (психогенних) станів. Слід підкреслити, що психогенний вплив екстремальних умов складається не тільки із прямої, безпосередньої загрози життю людини, але й опосередкованої, пов'язаної з очікуванням її реалізації. Мірою стійкості й опірності руйнівній дії агресорів можна вважати, на думку Ю. Александровського, гіпотетичний адаптаційний бар'єр [2; 3]. Цей бар'єр відбиває всі особливості психічного складу й можливості реагування індивіда. Він базується на біологічних і соціальних основах, тобто є їхнім єдиним функціонально-динамічним вираженням. Бар'єр забезпечує індивідуальну психічну адаптацію й створює можливості для переробки психотравмуючого впливу [8]. Можливість виникнення й характер психогенних розладів, їх частота, виразність, динаміка залежать від багатьох факторів:

від характеристик екстремальної ситуації (її інтенсивності, раптовості виникнення, тривалості дії);

готовності окремих категорій людей до діяльності в несприятливих умовах, обумовленої їхніми особистісними якостями, професійною, психологічною, вольовою стійкістю, фізичною підготовкою;

організованості й погодженості діяльності в екстремальних умовах і т.д. [3].

Для конкретного регіону велике значення мають природні катастрофи, прояв яких залежить від геологічних і інших природних умов. Серед найнебезпечніших явищ природної стихії Дж. Голд визначає повені, тайфуни, землетруси. Повінь по своїх руйнівних наслідках, числу жертв і деструктивному впливу на середовище проживання людини займає одне з перших місць серед інших природних катастроф [4].

Проблема впливу стихійних лих на людину в цей час привертає активну увагу вчених і практиків, сучасні дослідження присвячені аналізу й систематизації даних, що характеризують психологічні особливості осіб у момент катастрофи й після неї. Слід зазначити, що на даний момент у літературі дотепер не розроблена чітка класифікація психічних станів людини в складних умовах взаємодії «людина – природа». При описі й аналізі станів людини, що перебуває в складних природних умовах, особливо важливу роль починає відіграти їхня суб'єктивна сторона, тобто «суб'єктивне відбиття як самого стану організму, що так і умов, що його визначають» [5].

Періодизація переживання екстремальної ситуації, представлена Ю. Александровським, включає три фази:

*Фаза передвпливу:* відзначається відчуття загрози й занепокоєння. Ця фаза характерна для регіонів і зон, де ймовірність стихійного лиха досить висока.

*Фаза впливу:* триває від початку стихійного лиха до моменту, коли організують рятувальні роботи. У даний період переважною стає емоція страху, превалює переживання гострого емоційного шоку, відбувається усвідомлення людиною загрозової для життя ситуації, при якій психоемоційна напруга змінюється підвищеною стомлюваністю.

• *Фаза післявпливу:* починається через кілька днів після стихійного лиха, характеризується оцінкою виниклих проблем. Питання, що виникають у зв'язку із соціальною дезорганізацією, евакуацією, дозволяють уважати цей період «другим стихійним лихом». Відбувається складна емоційна й когнітивна переробка ситуації [2; 3].

Формування стратегій поведінки в екстремальній ситуації обумовлене дією факторів широкого спектра: накопиченим досвідом, особистісними особливостями, характером відносин до природи, прихильністю до даного місця і т.д.

Адаптація людини до умов стихійних лих була розглянута в моделі, представленій Р. Кэйтс в 1971 р. На її думку, сприйняття катастрофи і її наслідків породжує певну поведінкову реакцію. Для утворення тієї або іншої поведінкової реакції на індивідуально-поведінковому рівні розмах стихійного лиха повинен перевищувати поріг, вище якого, на думку даної людини, будь-

які форми пристосування до стихійного лиха перестають мати сенс. У такому випадку людина переходить до розгляду спектра можливих альтернатив і вибирає з них найбільш підходящу. Якщо альтернативи немає, людина може зробити повторну оцінку можливих варіантів поведінки або продовжити пошук яких-небудь інших способів пристосування до проявів стихійного лиха й змінити значення самого зазначеного порога, щоб упоратися із ситуацією [4].

Г. Погосян відзначає, що регіони, які піддані великому ризику й у яких часто трапляються різні нещастя, характеризуються тим, що в населення формується особливе відношення до катастроф. Людина включає їх у своє мислення, у суб'єктивну картину миру, намагається передбачити можливі наслідки, визначити свої дії [9].

При впливі на психічний стан людини таких регіональних факторів, як стихійні лиха, насамперед, виникають наступні емоційні реакції: тривога, страх, паніка. Причому страх, незважаючи на свою негативну характеристику, є адаптивною емоцією, що підготовляє людину до потенційно небезпечних ситуацій. Як реакція на загрозу, страх дозволяє уникнути зустрічі з нею, відіграючи, таким чином, захисну адаптивну роль у системі психічної саморегуляції [6; 7].

Страх – це емоційна реакція на очікування зіткнення із ситуацією небезпеки. Дана реакція здійснює процес координації реакції уникнення й усієї психічної діяльності організму, що виникає при передбаченні взаємодії із ситуацією небезпеки [11]. Тривога як передчуття небезпеки, невизначене почуття занепокоєння найбільше часто проявляється при чеканні якої-небудь події, яку важко прогнозувати і яка може загрожувати своїми неприємними наслідками. Мотивом тривоги виступає антиципація неприємності, яка у своїй раціональній основі містить побоювання із приводу можливості її появу [6; 7].

При переживанні сильної події, що травмує, може відбуватися загострення страхів, зміна фокуса сприйняття самого себе й своїх фізіологічних процесів. В. Ромек уважає, що «страх злякатися» нашаровується на страх події, ці два страхи починають підкріплювати один одного. У результаті людина реєструє й ретельно відслідковує ті власні когнітивні, емоційні й поведінкові процеси, які звичайно протікають в автоматичному режимі, що спричиняє порушення картини регуляції поведінки. У результаті перекрученими є процеси інтерпретації тієї події, що трапилася [10].

Подібні страхи й побоювання згодом здобувають соціальний характер. Поступово вони переносяться в сферу побуту, у структуру повсякденного життя, закріплюються в місцевих звичаях і правилах. У результаті складається те, що російські соціологи йменують «субкультурою катастрофи» [9].

Аналізуючи різні психічні стани людини, що виникають у складних, екстремальних умовах, слід зазначити, що психогенний ефект може бути відстроченим у часі й розвинути після того, як безпосередня небезпека для життя минула [8]. Тривалий стресовий стан може бути наслідком регулярно повторюваних екстремальних природних явищ у регіонах з підвищеною сейсмічною небезпекою. У цій ситуації поперемінно включаються процеси адаптації й реадаптації. Л. Кітаєв-Смик пропонує розглядати стресові стани, викликані

тривалими переривчастими стресорами, як особливий вид стресорів, що вимагають специфічної адаптації до них.

Розглядаючи питання про вплив стихійних лих на психічний стан людини, необхідно відзначити, що чим сильніше сприймана загроза для життя й чим довше прямий вплив нещастя на сенсорні системи організму людини, тим більше вираженими стають її стресові реакції.

Виклад основного матеріалу. Особливе значення сьогодні набувають дослідження, що ставлять своїм основним завданням визначення специфіки проживання на території з екстремальними природно-кліматичними умовами, оцінки якості життя населення віддалених регіонів. У Закарпатті було проведено емпіричне дослідження картини світу осіб, що пережили повінь (2010-2011), результати якого дозволили розширити уявлення про вплив екстремальних умов природного характеру на особистість, визначити фактори, що впливають на реконструкцію уявлень про світ і про себе у світі.

Основною метою дослідження було виявлення змістовних і структурних компонентів картини світу осіб, що пережили повінь. Для досягнення поставленої мети була реалізована лонгітюдна стратегія дослідження. Відповідно до виявлених у ході теоретичного аналізу стадій адаптації до стресу дослідження містило чотири виміри: 2 тижня після повені (грудень 2010 р.); 1 місяць (січень 2011 р.); 3 місяця (березень 2011 р.); 6 місяців після катастрофи (червень 2011 р.). На кожному етапі дослідження брали участь ті самі досліджувані.

Емпіричну базу дослідження склали 187 людей. Це були жителі села Вільхівці на Тячівщині. У грудні 2010 р. саме в цьому селі понад 1200 людей постраждали від повені. Контрольну групу склали мешканці сіл Закарпаття, які на протязі останніх 20 років не зазнавали павенів.

Відповідно до завдань кожного виміру був визначений комплекс методик дослідження картини світу досліджуваних, що включав у себе наступні основні блоки:

визначення психоемоційного стану осіб, що пережили повінь: методика визначення нервово-психічної стійкості, модифікований варіант методики Дж. М. Сакса, С. Леві «Незакінчені речення» для виявлення страхів, тривог, а також уявлень респондентів про своє минуле, сьогодення, майбутнє; методика визначення страхів (модифікований варіант опитувальника А. Захарова), опитувальник тривожності Ю. Щербатих;

виявлення змістовних характеристик картини світу осіб, що пережили повінь: семантичний диференціал, проєктивна рисункова методика «Карта світу»;

установлення ступеня психологічної адаптованості особистості: шкала соціально-психологічної адаптованості, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом.

Аналіз даних, отриманих на першому етапі дослідження, дозволив визначити психоемоційний стан осіб, що пережили повінь. Зіткнення із природною стихією приводить до того, що в афективному репертуарі респондентів починають переважати негативні емоційні стани, з'являється своєрідне «вслуховування» до сигналів небезпеки, які не пов'язані з реальною загрозою для життя.

Переживання сильної події, що травмує, приводить до загострення, актуалізації страхів, зміні фокуса сприйняття самого себе й своїх фізіологічних процесів, при цьому для респондентів експериментальної групи характерний страх повторення негативної події, підсилюється орієнтація на минуле, що травмує, виключаються з афективного репертуару позитивні емоції, активність особистості.

Психоемоційний стан у перший період після повені характеризується високим рівнем нервово-психічної напруженості, тривожності, емоційній нестабільності, перевагою в афективному репертуарі респондентів негативних емоційних станів.

Порівняння показників, отриманих за методикою «Соціально-психологічної адаптованості», дозволило виявити, що показники за шкалами «адаптація», «емоційна комфортність», «інтернальність», «самоприйняття» значне збільшуються протягом усього досліджуваного періоду.

Головною характеристикою, що впливає на істотну зміну інтегральних адаптаційних показників, є часовий проміжок з моменту повені. Протягом півроку відбувається актуалізація адаптаційних механізмів, разом з тим, відбувається більша центрація картини світу на «Я», на внутрішніх ресурсах, виражені негативні емоційні стани змінюються перевагою позитивних емоцій. Слід зазначити, що збільшення показників за шкалою «самоприйняття» свідчить про зсув значень із полюса «ворожості» стосовно себе в протилежну сторону — «дружності». Збільшуються показники, що відбивають рівень довіри до себе.

При цьому якщо перший період після повені характеризується відношенням до подій, що відбуваються, як результату дії зовнішніх сил, що не залежать від самого індивіда, то протягом досліджуваного періоду відбувається зсув характеристики – респондентам експериментальної групи властиво відчувати себе активним суб'єктом власної діяльності.

На наш погляд, такі показники є цілком закономірними й співвідносяться з результатами численних досліджень, що зачіпають питання адаптації особистості після психотравмуючих ситуації. Найбільш перекрученими параметрами у свідомості респондентів, що пережили психічну травму, у перший період після повені є гармонійність існуючого світу, його цілісність, утруднена когнітивна оцінка події, що відбулася. Разом з тим, протягом напівроку відбувається відновлення основних показників, виробляються певні стратегії поведінки, що характеризуються актуалізацією адаптаційних механізмів.

Порівняння показників через місяць після повені з результатами контрольної групи показало значимі відмінності за всіма інтегральними шкалами.

При порівнянні показників через 3 і 6 місяців з результатами контрольної групи значимих відмінностей не виявлено. Уже через 3 місяця після катастрофи показники вирівнюються, а через півроку практично еквівалентні значенням контрольної групи. Таким чином, отримані результати свідчать про значиму зміну показників протягом часу.

Порівняльний аналіз даних за методикою «Соціально-психологічної адаптованості» протягом 6 місяців показав, що фаза післядії [2], що почина-

ється через кілька днів після стихійного лиха, характеризується частковим залученням адаптивних ресурсів. Через місяць після повені для респондентів характерні недиференційовані емоційні переживання, а також складна когнітивна переробка ситуації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, у дослідженні показана зміна компонентів картини світу протягом напівроку, при цьому процес трансформації змістовних характеристик картини світу відрізняється нерівномірністю, що пов'язане з особливостями адаптації особистості до впливу екстремального фактора.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова Л. А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л. А. Александрова. – Кемерово, 2004. – 207 с.
2. Александровский Ю. А. Психиатрическая помощь при землетрясениях: [методические рекомендации / ВНИИ общ. и судеб. психиатрии им. В. П. Сербского; подгот. Ю. А. Александровский и др.]. – М.: [Б. и.], 1989. – 30 с.
3. Александровский Ю. А. Психогении в экстремальных условиях / Александровский Ю. А. – М.: Медицина, 1991. – 124 с.
4. Голд Дж. Психология и география: основы поведенческой географии / пер. с англ.; предисл. С. В. Федулов. – М.: Прогресс, 1990. – 304 с.
5. Душков В. А. География и психология: подход к проблемам / Душков В. А. – М.: Мысль, 1987. – 285 с.
6. Захаров А. И. Ребенок до рождения и психотерапия последствий психических травм / Захаров А. И. – СПб.: Союз, 1998. – 144 с.
7. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / Захаров А. И. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 448 с.
8. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Исаев Д. Н. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
9. Погосян Г. Л. Социальные последствия природных катастроф / Г. Л. Погосян // Социол. журн. – 1995. – № 4. – С. 34–39.
10. Решетников М. М. Общие закономерности в динамике состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных ситуациях с витальной угрозой: отдаленные последствия и реабилитация пострадавших / М. М. Решетников // Вестник психотерапии. – 2004. – № 12. – С. 97–111.
11. Ромек В. Г. Поведенческая терапия страхов / В. Г. Ромек // Прикладная психология. – 2002. – № 4. – С. 72–89.
12. Счастливая Т. Содержание страхов у детей вынужденных мигрантов: на материале исследования детей-беженцев 7-10 лет / Т. Счастливая, О. Хухлаев // Развитие личности. – 2002. – № 1. – С. 227–255.