

# КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923:351.746.1(043.3)

*Н. Литовченко<sup>1</sup>, кандидат психологічних наук,  
доцент (ORCID: 0000-0002-7358-070X)*

*К. Боришкевич<sup>2</sup>, студентка*

<sup>1</sup>*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, кафедра загальної та  
практичної психології*

<sup>2</sup>*Ніжинський ліцей Ніжинської міської ради при Ніжинському державному  
університеті імені Миколи Гоголя*

## ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ

Психологічне дослідження спрямоване на обґрунтування та опис особистісних особливостей переживання людиною екстремальних ситуацій життя. Об'єднувальною ознакою для понять (життєві, критичні, кризові, надзвичайні, травмівні, екстремальні ситуації) є екстраординарність в життєвому досвіді людини. Така ситуація суттєво впливає на людину, викликає сильні емоційні переживання, обумовлює зміни в структурі особистості (у першу чергу – в ціннісно-смысловій, емоційно-вольовій сферах особистості), трансформує її, призводить до різкої зміни основних характеристик життєдіяльності. Вплив екстремальної ситуації відбувається таким чином, що у людини активізуються *переживання* як особлива внутрішня робота по *подоланню* життєвих подій або травм і необхідність залучення ресурсів для подолання ситуації. Суб'єктивні переживання виступають особливою формою внутрішньої діяльності, націленою на відновлення психологічної рівноваги, втраченої осмисленості буття. Особливості переживання залежать від того, які смисли людина вкладає в ситуацію, яку переживає.

У результаті проведеного емпіричного дослідження та порівняння особливостей переживання екстремальних ситуацій з переживанням життєвих подій виявлено суттєві, статистично значимі відмінності, пов'язані з переживанням комбатантами відчуття своєї місії в цьому світі, переконаністю в тому, що переживання важких подій сповнене смислу, з позитивною оцінкою пройденого життєвого шляху, задоволеністю тим, що вдалося досягнути й вирішити. У дослідженні показано, що переважній більшості досліджуваних, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, властиві ціннісні переживання, які відзначаються формуванням нових смислів. Серед досліджуваних контрольної вибірки, навпаки, переважають реалістичні переживання, у ході яких особистість приймає реальність такою, як вона є, пристосовується до неї, відмовляється від того смислу життя, який був раніше.

**Ключові слова:** екстремальна ситуація, травмівна ситуація, життєва подія, переживання, смисл, смисложиттєва орієнтація, наратив, комбатант.

**Актуальність дослідження.** Події попереднього десятиріччя в країні в черговий раз занурили український народ у переживання травми. Війна пред'являє до людських здібностей і можливостей такі вимоги,

які не передбачені її психофізіологічними можливостями і перевищує їх здатність адекватно реагувати на складні, стресогенні ситуації життєдіяльності. У процесі переживання складних життєвих

ситуацій, які виходять за межі буденного, повсякденного досвіду особистості, людина змушена перебудувати наявні способи взаємодії, реагування з навколишнім та з самим собою, оскільки такі екстремальні ситуації обумовлюють надзвичайно швидкісну трансформацію внутрішнього світу, саморозуміння, самовідчуття свого «Я». Сучасна психологія орієнтована на вивчення суб'єктивного, індивідуального сприймання, переживання й осмислення людиною життєвих ситуацій, на відміну від минулої орієнтації наукових досліджень на пошук об'єктивних параметрів психічного життя. У сучасній психології накопичена достатня кількість наукових досліджень переживання особистістю екстремальних ситуацій, проте серед дослідників немає одностайності у визначенні цього поняття, його психологічної сутності та видів. Недостатня вивченість особливостей переживання людиною екстремальних ситуацій та запити на психологічну допомогу постраждалим внаслідок воєнних дій обумовили вибір теми даного дослідження.

#### **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Психологія ситуацій є одним із сучасних найважливіших векторів розвитку психологічної науки, оскільки дозволяє здійснювати дослідницький пошук у напрямку розуміння проблеми співвідношення **внутрішнього** світу людини та **зовнішнього** впливу ситуацій [1, 2, 6, 13].

У сучасній психології існує багато схожих термінів: життєві ситуації, критичні ситуації, кризові ситуації, надзвичайні ситуації,

травмівні ситуації, екстремальні ситуації.

Під критичною ситуацією в сучасній психології розуміють ситуацію, яка суттєво впливає, обумовлює зміни в структурі особистості, трансформує її [2, 5, 6, 7, 13]. Т.М. Титаренко порівнює критичні (кризові) ситуації з роздоріжжям на життєвому шляху. У критичній ситуації під загрозою опиняється життєвий задум, плани на майбутнє, руйнується взагалі світосприймання, людині необхідно переглянути, а іноді навіть відмовитися від прийнятих нею цінностей, ідеалів і смислів [16]. Для переживання травмівної ситуації характерні зміни самооцінки та мотивації, а також активізація переживань як особливої внутрішньої роботи з подолання життєвих подій або травм і вимагає залучення ресурсів для подолання ситуації. Виникнення порушень внутрішнього світу людини та діяльності зумовлює не сама травмівна ситуація, а суб'єктивне сприймання цієї ситуації [8, 11, 12].

Основні характеристики травмівної ситуації наближають це поняття до поняття «екстремальна ситуація», оскільки фундаментальна ознака травмівної ситуації – загроза життю чи здоров'ю людини, руйнування світосприймання та сприймання себе. Таким чином, багато дослідників ототожнюють поняття екстремальної ситуації з поняттям надзвичайної ситуації та травмівної ситуації.

Н.В. Чепелева зазначає, що спільним для усіх кризових ситуацій є те, що вони потребують спеціальної внутрішньої роботи, спрямованої на подолання (копінг), відновлення втраченого сенсу, набуття нових смислів [12, 13, 17].

Особливою формою діяльності, націленою на відновлення психічного гомеостазу, втраченої осмисленості буття є суб'єктивні переживання. Вплив екстремальної ситуації відбувається таким чином, що в людини активізуються *переживання* як особлива внутрішня робота з *подолання* життєвих подій або травм і необхідність залучення ресурсів для подолання ситуації [4, 6, 12, 13, 18].

**Організація та методики дослідження.** В емпіричному дослідженні особливостей переживання екстремальної ситуації здійснена спроба поєднати переваги ідеографічного та номотетичного підходів до психологічного дослідження. Ідеографічне вивчення особистості забезпечує глибоке розуміння унікальності та неповторності кожного, один із методів – наратив – дозволяє глибоко вивчати окремі випадки. Таким чином, для досягнення поставленої мети та перевірки висунутої гіпотези, були застосовані наступні методи та методики:

1. Метод наративу. В оповідній формі людина прагне прийти до розуміння себе й оточення. Наративний вимір особистості сконцентрований на вивченні індивідуального досвіду переживань особистості, втіленого в текстах (наративах), які створює людина. Ці тексти є результатом внутрішньоособистісних процесів переживання, осмислення і проживання життя людиною. Психологічний аналіз наративів дозволяє досліднику глибоко зрозуміти суть переживань людини, викликаних екстремальною ситуацією [10, 11, 12, 13, 18].

Для отримання наративу в

даному дослідженні використовувалась бесіда, у ході якої досліджуваному давалось завдання: «Пригадайте ситуацію, яка багато чого змінила, здійснила значний вплив на Ваше життя чи на Вашу особистість». Прийомами нереклексивного слухання стимулювалась розповідь, максимально вільна від втручань/коментарів дослідника. Наприкінці бесіди усім досліджуваним задавалось питання: «Які важливі істини, знання про себе і світ, важливі для вас досвід Ви винесли з цієї події?». Розповідь із дозволу досліджуваного була записана на диктофон та пізніше перенесена в текстовий вигляд, а у випадку заборони запису – записувалась дослідником вручну (три випадки).

2. Скринінг-тест проявів ПТСР [3]. Тест використовувався для відхилення включення у вибірку осіб із симптомами ПТСР.

3. Методика визначення вольового потенціалу особистості [9] дозволяє визначити рівень вираженості вольового потенціалу особистості в переживанні нею екстремальної ситуації. Високий рівень вираженості вольового потенціалу виявляється в прагненні переборювати складнощі життя, готовності до певного ризику та відповідальності, формуванні твердої позиції з принципових питань та стійкості відстоювати цю позицію.

4. Тест СЖО (тест смисложиттєвих орієнтацій). Це адаптована версія теста «Purpose-in-Life Test, PIL» Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика. Методика була розроблена на основі теорії логотерапії Віктора Франкла та втілювала основні положення теорії [26]. Тест має шкали трьох конкретних смисложиттєвих орієнтацій - «Ціль», «Процес»,

«Результат», та два аспекти докосу - «Локус контролю-Я», «Локус контролю-життя». Шкали дають можливість визначити смислову насиченість переживання людиною подій життя, смислові основи здійснених виборів, відповідальності за прийняті рішення. Високий рівень смисложиттєвих орієнтацій досягається за наявності в особистості чітких усвідомлених цілей, задоволення досягненими результатами, сформованого уявлення про смисл власного життя [15].

У даному дослідженні розрізняються поняття «екстремальна ситуація» та «подія». У сучасній психології під подією розуміється певний фрагмент або одиниця особистого досвіду, який надовго запам'ятовується, привносить зміни в звичайний хід життєдіяльності. У психологічній герменевтиці (Н.В. Чепелева, С. Гуцол та ін.) стверджується ідея про те, що подія тільки тоді може стати подією, коли вона описана, й саме опис події надає їй цілісності, завершеності й визначеності [12, 16, 17, 18]. За В.А. Роменцем [14], подія – це подія, результат вчинку, який є універсальним і єдиним способом існування людини у світі. Услід за Т.М. Титаренко [16] ми розглядаємо подію як значимий випадок, який суттєво змінює життя. В емпіричному дослідженні здійснена спроба виокремити особливості переживання особистістю екстремальної ситуації в порівнянні з переживанням події життя, але не пов'язаної з ризиком для життя та здоров'я, тобто, власне травмівними ситуаціями.

Вибірку досліджуваних (36 осіб) було розділено на дві частини. Одна частина вибірки складалась із 11 дорослих людей у віці 23-55 років,

яким довелося пережити екстремальну ситуацію (7 з них – комбатанти, учасники бойових дій, які перебували на лікуванні чи реабілітації протягом 2-6 місяців з часу поранення), інші – пережили бомбардування будинку та 1 людина була травмована й засипана уламками будівлі (вибірка Е).

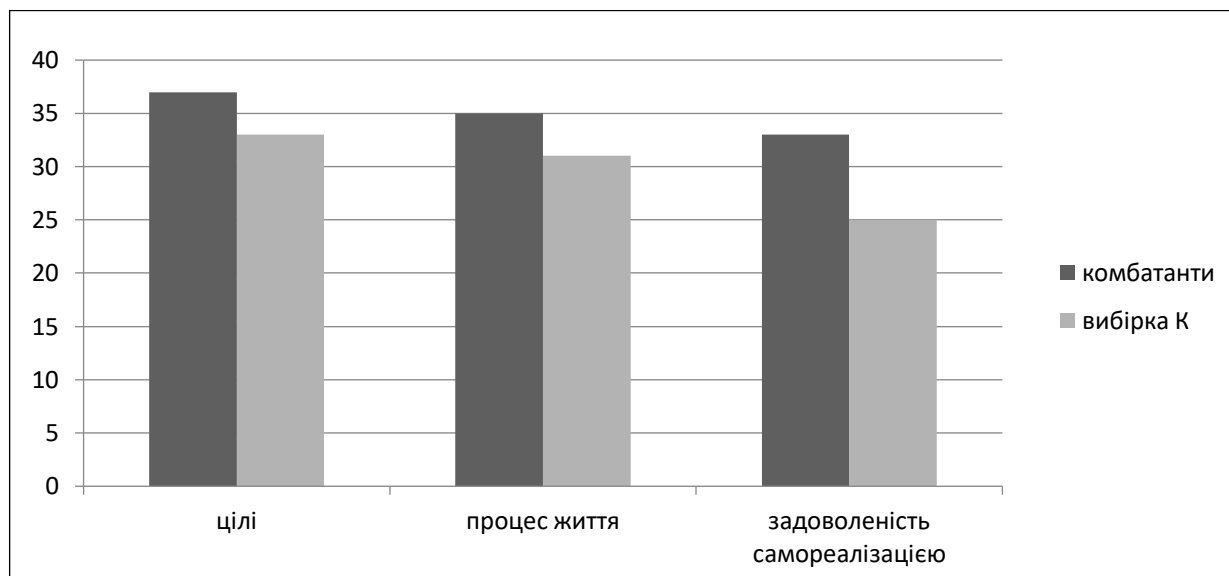
Контрольну вибірку склали 25 дорослих людей у віці 19-51 рік, яким довелося пережити певну життєву подію (вибірка К).

**Інтерпретація даних емпіричного дослідження.** Аналіз отриманих даних за методикою визначення смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) показав переважно високий та вище середнього рівень загальної усвідомленості життя досліджуваних: у вибірці досліджуваних, яким довелося пережити екстремальну ситуацію (вибірка Е) високий рівень СЖО в 70% досліджуваних, у контрольній вибірці – 86%. Отримані результати свідчать про високий рівень прагнення до пошуку осмисленості власного життя, усвідомлену постановку цілей та переважання обґрунтованих життєвих рішень. Слід врахувати, що дослідження проводилося невдовзі після деокупації області. Події широкомасштабного вторгнення Росії поставили українців в екстремальну ситуацію виживання та збереження себе як нації, що, вірогідно, стало своєрідним каталізатором смислотворення.

Порівняльний аналіз за шкалами методики СЖО показав відсутність статистично значимих відмінностей за шкалами між вибіркою досліджуваних, яким довелося пережити екстремальні ситуації та досліджуваними контрольної вибірки. Однак, окремий аналіз даних методики у вибірці комбатантів виявив

статистичну значимість відмінностей за шкалою «Результативність життя (задоволеність рівнем самореалізації)»

з контрольною групою («цивільна» частина вибірки).



**Рис.1. Задоволеність самореалізацією у вибірках комбатантів та цивільних (Значення t-критерія Стьюдента: 3.08. Різниця статистично значима на рівні ( $p=0.005657$ ))**

На статистичному рівні значимості комбатантам властиве відчуття недаремності перенесених страждань і зроблених зусиль, позитивну оцінку прожитого етапу життя, задоволеність тим, що вдалося досягнути й вирішити. Як показав у подальшому аналіз їх наративів, військовослужбовці відзначали, що «робили і будуть робити все для перемоги».

Переживання будь-якої екстремальної ситуації супроводжується, на думку науковців [6,16], паралічем волі, який не дає змоги діяти, вибудувувати стратегії оволодіння екстремальною ситуацією. Таким чином, визначення рівня вольового потенціалу особистості досліджуваних, як передбачалося на початку емпіричного дослідження, дозволить мати ще одну характеристику особливостей переживання екстремальної ситуації:

при низькому рівні - схильність «плисти за течією» подій життя, надання переваги тим справам, які не вимагають значних зусиль. Проте отримані емпіричні дані показали загальний високий та вище середнього рівень вольового потенціалу у всіх вибірках. Певним чином це пов'язано, очевидно, із тим періодом серйозних випробувань, який переживають зараз українці, і ці випробування вимагають максимальної концентрації вольових зусиль. Зате кореляційний аналіз даних за шкалою методики СЖО «Задоволеність самореалізацією» та за методикою визначення вольового потенціалу особистості показав статистично значимий зв'язок у контрольній вибірці ( $r=0.58$  за Пірсоном).

Наратив (послідовність впорядкованих речень, що передають зв'язний порядок подій) є одним із способів спочатку фіксації

переживання, а потім і осмислення та «вписування» переживання травмивного досвіду в безперервний потік життя людини, спрямованого на остаточне «проживання» травми. Наратив, як фіксований та проявлений назовні фрагмент досвіду переживання екстремальної ситуації, містить унікальні особливості переживання людиною свого буття [1, 8, 10, 11, 18].

Проведений контент-аналіз отриманих наративів дозволив виокремити конкретні типи, властиві різним частинам вибірки. У фундаментальній праці «Психологія переживання» Ф. Василюк обґрунтував можливі типи особистісних переживань. *Гедоністичне переживання*: людина ігнорує реальність, спотворює й заперечує її, формуючи ілюзію задоволеності та взагалі прагне збереження порушеного плину життя. *Реалістичне переживання*: особистість приймає реальність такою, як вона є, пристосовується до її умов. Людина адаптує свої потреби, інтереси до зміненого життя. Важливий момент реалістичного переживання: особистість відмовляється від того смислу життя, який був раніше, до кризи. *Ціннісне переживання* визнає суперечливу чи загрозливу цінностям реальність, але не приймає її. Подія, яка сталася в житті людини, визнається як факт буття, є незворотною й непідвладною людині реальність. Отже, ціннісне

переживання допомагає переформувати смисл, знайти новий смисл життя. Попередній смисл життя не відкидається, не заперечується: ціннісне переживання зберігає його в естетично завершеному образі, роблячи моментом історії життя. Ф. Василюк пише: «Якщо гедоністичне переживання відкидає реальність, реалістичне беззастережно приймає її, ціннісне її ідеально перетворює, то *творче переживання* будує (творить) нову життєву реальність. ... Нереалізований минулий смисл життя не тільки естетично зберігається творчим переживанням в історії життя, а й етично продовжується в задумах і справах нової життєвої реальності, що будується ним» [4, с.83].

Типи переживання в наративах досліджуваних визначалися за допомогою методу експертних оцінок (група експертів – три кандидати психологічних наук, 2 з них – практикуючі психотерапевти).

З табл. 1 видно, що для людей, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, більш властиві ціннісні переживання, у той час у контрольній вибірці переважають реалістичні переживання. Як показують наукові дослідження, ціннісне переживання допомагає переформувати смисл, знайти новий смисл життя. Попередній смисл життя не відкидається, не заперечується: ціннісне переживання зберігає його в естетично завершеному образі, роблячи моментом історії життя.

**Табл.1. Типи переживань, відображені в наративах\* (у відсотках)**

	Гедоністичне переживання	Реалістичне переживання	Ціннісне переживання	Творче переживання
вибірка Е	-	55	100	18
вибірка К	8	80	20	-

\* Переживання, відображені в деяких наративах, важко було віднести до одного певного типу, тому сума не дорівнює 100%

Приклади типів переживань, відображені в наративах (зі збереженням авторського стилю): *гедоністичне переживання*: «став більше цінувати відпочинок», «треба легше ставитися до життя в цілому».

*Реалістичне переживання*: «раніше центр світу був у моєму хлопцю, а зараз я знаю, що не можна предавать себе» «я не знав, що найріднішими можуть бути чужі люди»

*Ціннісне переживання*: «тепер мій дім там, де я і мої рідні, а не стіни чи меблі...»; «я знаю, що я видержав, і витяг свої побратимів, тепер я видержу

все».

*Творче переживання*: «все не так, як мені розказували..., тепер я по-другому все воспринімаю. Тепер важно, що є Україна»; «я все тепер зроблю, щоб їх наказати. Тільки перемога».

У проведеному дослідженні психологічних особливостей переживання та усвідомлення учасниками АТО життєвих подій О.Д. Кресан пропонує виокремлювати теми наративів [10]. У даному дослідженні у наративах людей, яким довелося пережити екстремальні події, переважають теми мужності та сили духу (55% усіх наративів), а також порівну – втрати та зради (по 18% відповідно).

**Табл.2. Темы нарративів (у відсотках)**

Темы нарративів/ ключова подія	Вибірка Е			Вибірка К
	комбатанти	цивільні	вибірка в цілому	
історія успіху	-	-	-	8
історія поразки	14	-	9	16
Історія зради	14	25	18	8
історія втрати	14	25	18	36
історія кохання	-	-	-	20
історія мужності та сили духу	57	29	55	12

Серед наративів комбатантів переважають теми мужності та сили духу – 57%. Творення саме такого типу наративу можна пояснити високим рівнем смислового наповнення як рішення вступити в боротьбу з російським агресором, так і значенням усіх наступних подій на лініях бойового зіткнення. Один з учасників дослідження, фермер. Який отримав інвалідність внаслідок поранення, і це поставило його перед необхідністю

змінити звичне життя («я не знаю, чим зараз буду займатися, їздити на тракторі та іншу роботу вже робити не можу») сказав наприкінці зустрічі: «Я ні про що не шкодую, знов би пішов, якщо треба б було».

Можна стверджувати, що, незважаючи на пережиті випробування та отримане каліцтво, це наративи переможців.

Аналіз отриманих наративів показав, що основні смисли

переживань життєвих ситуацій (як розподілились наступним чином (див. результат осмислення та усвідомлення значення пережитих подій) табл. 3)

**Табл.3. Основні смисли переживань життєвих ситуацій (у відсотках по вибірці)**

Особистісні смисли ситуацій	Вибірка Е	Вибірка К
цінність життя /цінності здоров'я	36	8
цінності сім'ї/цінності іншої людини поряд	27	36
цінність Я (усвідомлення нових граней Я)	18	20
цінність приймати реальність як є, відмова від ілюзій	9	20
національні цінності	9	16

Для учасників дослідження, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, на даному етапі їх життя центром переживання і творення нових смислів життєдіяльності є переважно цінності життя, здоров'я й цінності сім'ї / іншої людини (усього 63% наративів у вибірці Е). Прикладами таких результатів осмислення власних переживань є: «ніколи не думав, що просто побачити і понюхати день – це так круто», «я став ще більше цінувати свою сім'ю», «я поняв, що моя дружина і діти для мене центр всього». У контрольній вибірці смислоутворення концентрується на усвідомленні цінності сім'ї, нових аспектів Я, і також – відмова від ілюзій, готовність приймати реальність такою, як вона є

(сумарно 76% наративів). Прикладами таких смислоутворюючих ідей є: «я тепер не планую так надовго, розумію, що може трапитися будь-що, коли завгодно», «він був усім для мене, своє Я я геть відсунула кудись. Тепер я змінила своє життя, проходжу вебінари з психології, зрозуміла, що не можна так із собою».

Використання *метафор* (наявність метафор науковці трактують як ментальне явище і основний спосіб творення нових концептів у мовній картині світу, які структурують відчуття людини, її поведінку), залучення *часових характеристик подій*, опис та спроба рефлексії *почуттів* є ознаками переживання, на які вказують дослідники [8, 10, 11, 18].

**Табл.4. Метафори, деталізація, почуття та часова визначеність у переживаннях**

Вибірки	Метафори	Деталізація опису переживання	Часова визначеність переживання події	Маркери почуттів та емоцій	
				Вербальні	Невербальні



Табл.4. (Продовження)

Досліджувані, які пережили екстремальні ситуації	23%	82%	82%	<ul style="list-style-type: none"> <li>● емоційно насичені слова 27%</li> <li>● повтор 18%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● дрижання/здавленість голосу 100%</li> <li>● почервоніння/поблідіння 27%</li> <li>● зміна пози тіла 100%</li> <li>● стискання кулаків 64%</li> <li>● похитування ногою, рукою чи всім тілом 73%</li> <li>● паузи в мовленні 27%</li> <li>● сльози 45%</li> </ul>
Контрольна вибірка	52%	12%	32%	<ul style="list-style-type: none"> <li>● емоційно насичені слова 56%</li> <li>● повтор 12%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Дрижання/здавленість голосу 20%</li> <li>● почервоніння/поблідіння 0</li> <li>● зміна пози тіла 28%</li> <li>● стискання кулаків 8%</li> <li>● похитування ногою, рукою чи всім тілом 72%</li> <li>● паузи в мовленні 24%</li> <li>● сльози 0</li> </ul>

Як свідчать дані, наведені в таблиці, досліджувані контрольної вибірки частіше використовували метафори при описі переживань ситуації (52% наративів) – наприклад, «треба бути готовим, що в будь-який момент усе може піти коту під хвіст», у той час як у вибірці людей, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, таких наративів із метафорами лише четверта частина (приклад: «ті молоді хлопці, вони як цуценята до мене прижались, питають: «дядя Вова, ми виживем?»»). Наявність метафор науковці трактують як ментальне явище й основний спосіб творення нових концептів у мовній

картині світу, які структурують відчуття людини, її поведінку. метафор як образного опису події, своїх почуттів тощо. О. Кресан вважає, що метафора «є характеристикою як переживання, так і усвідомлення, бо метафора допомагає створити ніби «місток» між почуттями, образами і знаннями людини, її когнітивними компонентами свідомості» [10, с.98]. Така відмінність у використанні метафор при описі переживань у різних частинах вибірки може бути викликана тим, що переживання екстремальних ситуацій досліджуваними ще не завершено, знаходиться в процесі. Цим же можна

пояснити й різницю в часовому визначенні переживання: в описах у вибірці Е іноді вказувався не тільки рік, місяць чи день, а навіть точний час події, хоча комбатанти зауважували, що на бойових позиціях часто втрачали лік часу.

З таблиці 4 яскраво видно різницю в деталізації розповіді про переживання ситуацій досліджуваними різних частин вибірки. Розповіді комбатантів та інших «екстремалів» містять багато деталей нюансів обставин та емоційних проявів переживань. При контент-аналізі наративів вважалися емоційно-насиченими вислови типу «остолбенел», «просипався з тривогою», «фізична втома додавала напруги» тощо. Розповідаючи про ситуації, досліджувані знов починали емоційно переживати події, що супроводжувалось невербальними ознаками сильних переживань. Найбільше у вибірці Е таких невербальних ознак: дрижання/здавленість голосу, постійна зміна пози тіла (закидання ноги за ногу, совання тощо), стискання кулаків, похитування ногою, рукою чи всім тілом та сльози.

**Висновки.** Отримані результати свідчать про загальний високий рівень прагнення досліджуваних до пошуку осмисленості власного життя, усвідомлену постановку цілей та переважання обґрунтованих життєвих рішень.

Порівняння особливостей переживання екстремальних ситуацій із переживанням життєвих подій продемонструвало суттєві, статистично значимі відмінності в смисложиттєвих орієнтаціях досліджуваних у різних частинах вибірки, які пов'язані з переживанням відчуття своєї місії в цьому світі,

переконаністю в тому, що переживання важких подій сповнене смислу. Переживання екстремальних ситуацій у досліджуваних комбатантів пов'язані з суб'єктивним задоволенням тим, як вдалося пережити страшні обставини, з позитивною оцінкою пройденого життєвого шляху, задоволеність тим, що вдалося досягнути і вирішити.

Проведений контент-аналіз наративів досліджуваних показав суттєві відмінності в змістовому наповненні опису переживань людей, яким довелось пережити екстремальну ситуацію, у порівнянні з контрольною вибіркою. Для учасників дослідження, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, на даному етапі їх життя центром переживання і творення нових смислів життєдіяльності є переважно цінності життя, здоров'я і цінності сім'ї / іншої людини. У контрольній вибірці смислоутворення концентрується на усвідомленні цінності сім'ї, нових аспектів Я, і також – відмова від ілюзій, готовність приймати реальність такою, як вона є.

Важливими ознаками особистісних переживань є використання метафор, залучення часових характеристик подій, опис та спроба рефлексії почуттів. Досліджувані контрольної вибірки частіше використовували метафори при описі переживань ситуації, у той час як у вибірці людей, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, таких наративів із метафорами лише четверта частина. Така відмінність у використанні метафор при описі переживань у різних частинах вибірки може бути викликана тим, що переживання екстремальних ситуацій досліджуваними ще не завершено, знаходиться в процесі. Цим же можна пояснити й різницю в часовому

визначенні переживання: в описах переживань людей, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, іноді вказувався не тільки рік, місяць чи день, а навіть точний час події, хоча комбатанти зауважували, що на бойових позиціях часто втрачали лік часу. Виявлена суттєва різниця в деталізації розповіді про переживання ситуацій досліджуваними різних частин вибірки. Розповіді комбатантів та інших «екстремалів» містять багато деталей нюансів обставин та емоційних проявів переживань. Розповідаючи про ситуації, досліджувані знов починали емоційно переживати події, що супроводжувалось невербальними ознаками сильних переживань. Найбільше у вибірці Е таких невербальних ознак: дрижання/здавленість голосу, постійна зміна пози тіла (закидання ноги за ногу, совання тощо), стискання кулаків, похитування ногою, рукою чи всім тілом та сльози.

У наративах комбатантів переважають теми мужності та сили духу. Творення саме такого типу наративу можна пояснити високим рівнем смислового наповнення як рішення вступити в боротьбу з російським агресором, так і значенням усіх наступних подій на лініях бойового зіткнення. Можна стверджувати, що, незважаючи на пережиті випробування та отримане каліцтво, це наративи переможців.

### Література

1. Construction of Meaning (UK Higher Education OUP Psychology).  
URL:[https://www.researchgate.net/publication/247743750\\_Narrative\\_Psychology\\_Trauma\\_and\\_the\\_Study\\_of\\_SelfIdentity](https://www.researchgate.net/publication/247743750_Narrative_Psychology_Trauma_and_the_Study_of_SelfIdentity)

2. Leach John. Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments. Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments.  
URL:<https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13728-016-0048>

3. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

4. Василюк Ф.Е. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций. Москва: МГУ, 1984. 199 с.

5. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки.  
URL:<http://journals.uran.ua/index.php/227-6246/article/view/185695/185277>

6. Вінтюк Ю. Найпоширеніші надзвичайні ситуації у повсякденності та типові способи населення реагувати на них. *Особистість в екстремальних умовах: особливості і наслідки*: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції м. Львів, 21 травня 2021 р.  
URL:<https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/8361/1/%D0%97%D0%B1%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202021.pdf>

7. Губанов В. М., Михайлов Л. А., Соломін В. П.. Надзвичайні ситуації соціального характеру і захист від них.  
URL:[https://www.studmed./gubanov-vm-mihaylov-la-solomin-vp-chrezvychnyye-situacii-socialnogo-haraktera-i-zaschita-ot-nih\\_c53a92867f6.html](https://www.studmed./gubanov-vm-mihaylov-la-solomin-vp-chrezvychnyye-situacii-socialnogo-haraktera-i-zaschita-ot-nih_c53a92867f6.html)

8. Дзюба Т.М. Травмуюча

ситуація в життєдіяльності людини:  
URL:

[https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30\\_03\\_2017/pdf/9.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/9.pdf)

9. Діагностика вольового потенціалу особистості.

URL:<http://weblib.pp.ua/129-diagnostika-volevogo-potentsiala-22408.html>

10. Кресан О.Д. Психологічні аспекти переживання життєвих подій учасниками АТО.

URL:[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=tri\\_2016\\_2\\_3\\_4](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=tri_2016_2_3_4)

11. Односталко О.С., Кіреєва З.О. Відображення проживання важкої життєвої ситуації («crash-етапу») за допомогою наративу. *Актуальні проблеми психології*. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Том Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 32. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. С. 42-49.

URL:[http://www.apppychology.org.ua/data/jrn/v10/i32/Aktual\\_psixoil\\_32.pdf](http://www.apppychology.org.ua/data/jrn/v10/i32/Aktual_psixoil_32.pdf)

12. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Логос», 2015. 207 с.

13. Психологія екстремальних ситуацій.

URL:<http://weblib.pp.ua/vvedennya-v-psihologiyu-ekstremalnih-situatsiy-istoriya-ta-etapi-stanovlennya-ekstremalnoyi.html#b53575>

14. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: філософсько-психологічні студії* / за заг. ред. В. О. Татенка. Київ: Либідь, 2006. С. 11–36.

15. Тест СЖО. URL:<https://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev>

16. Титаренко Т.М. Свобода ставлення до скрутних обставин. Життєва криза очима психолога. URL:[https://upsihologa.com.ua/tytarenko\\_crisis4.html](https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html)

17. Чепелева Н. В. Самопроєктування особистості у кризових життєвих обставинах. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)* / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. – Київ, 2016. URL:[https://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater\\_metodol\\_sem.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf)

Шебанова В. Наративна психологія. URL:[http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/10660/1\\_%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf?sequence=1](http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/10660/1_%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf?sequence=1)

<sup>1</sup>*N. Lytovchenko, PhD (Psychology), assistant professor of the chair of general and practical psychology*

<sup>2</sup>*K. Boryshkevych, student*

<sup>1</sup>*Nizhyn State University named after Mykola Gogol (Ukraine)*

<sup>2</sup>*Nizhyn Local Lyceum Nizhin State University named after Mykola Gogol (Ukraine)*

## PERSONAL CHARACTERISTICS OF EXPERIENCING EXTREME SITUATION

Psychological research is aimed at substantiating and describing the personal characteristics of person's experience of extreme life situations. A unifying feature for concepts (life, critical, crisis, emergency, traumatic, extreme situations) is the extraordinary in the life experience of a person. This situation significantly affects a person, causes strong emotional experiences, causes changes in the structure of the personality (primarily in the value-semantic, emotional-volitional spheres of the personality), transforms it, leads to a sharp change in the basic characteristics of life. The influence of an extreme situation occurs in such a way that a person activates experiences as a special internal work to overcome life events or injuries and the need to attract resources to overcome the situation. Subjective experiences are a special form of internal activity aimed at restoring psychological balance, the lost meaningfulness of existence. The specifics of the experience depend on what meanings a person puts into the situations he is experiencing.

As a result of the conducted empirical research and comparison of the features of experiencing extreme situations with the experience of life events, crucial and statistically significant differences were found, related to the combatants' experience of a sense of their mission in this world, the conviction that the experience of difficult events is full of meaning, with a positive assessment of the past life path, satisfaction with what has been achieved and resolved. The research shows that the vast majority of those under study who had to experience extreme situations have valuable experience characterized by the formation of new meanings. Among those under study of the control group, on the contrary, have predominated realistic experiences (worries), during which the individual accepts reality as it is, adapts to it, and refuses the meaning of the life that existed before.

**Keywords:** extreme situation (life condition), traumatic situation, life event, experiences, meaning, meaningful life orientation, narrative, combatant.

### References

1. Construction of Meaning (UK Higher Education OUP Psychology). URL:[https://www.researchgate.net/publication/247743750\\_Narrative\\_Psychology\\_Trauma\\_and\\_the\\_Study\\_of\\_SelfIdentity](https://www.researchgate.net/publication/247743750_Narrative_Psychology_Trauma_and_the_Study_of_SelfIdentity)
2. Leach John. Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments. Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments. URL:<https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13728-016-0048>
3. Ahaiev N.A., Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S., Ostapchuk V.V., Tkachenko V.V. Zbirnyk metodyk dlia diahnozyky nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtiv: Metodychni posibnyk. Kyiv: NDTs HP ZSU, 2016. 234 s.
4. Vasyliuk F.E. Psykholohyia perezhyvanyia : analiz preodolenyia krytycheskykh sytuatsii. Moskva: MHU, 1984. 199 s.
5. Vashchenko I., Ananova I. Osobystist i zhyttievi sytuatsii u kontseptualnomu prostori psykholohichnoi nauky. URL:<http://journals.uran.ua/index.php/227-6246/article/view/185695/185277>
6. Vintiuk Yu. Naiposhyrenishi nadzvychaini sytuatsii u povsiakdennosti ta typovi sposoby naseleattia reahuvat na nykh. Osobystist v ekstremalnykh umovakh: osoblyvosti i naslidky: Materialy Kh Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii m. Lviv, 21 travnia 2021 r. URL:<https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/8361/1/%D0%97%D0%B1%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202021.pdf>
7. Hubanov V. M., Mykhailov L. A., Solomin V. P.. Nadzvychaini sytuatsii

- sotsialnoho kharakteru i zakhyst vid nykh.  
URL:[https://www.studmed./gubanov-vm-mihaylov-la-solomin-vm-chrezvychnaynye-situacii-socialnogo-harakteru-i-zaschita-ot-nih\\_c53a92867f6.html](https://www.studmed./gubanov-vm-mihaylov-la-solomin-vm-chrezvychnaynye-situacii-socialnogo-harakteru-i-zaschita-ot-nih_c53a92867f6.html)
8. Dziuba T.M. Travmuiucha sytuatsiia v zhyttiediiialnosti liudyny: URL:  
[https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30\\_03\\_2017/pdf/9.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/9.pdf)
9. Diahnostyka volovoho potentsialu osobystosti. URL:<http://weplib.pp.ua/129-diagnostika-volevogo-potentsiala-22408.html>
10. Kresan O.D. Psykholohichni aspekty perezhyvannia zhyttievkykh podii uchasnykamy ATO. URL:[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=tri\\_2016\\_2\\_3\\_4](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=tri_2016_2_3_4)
11. Odnostalko O.S., Kireieva Z.O. Vidobrazhennia prozhyvannia vazhkoj zhyttievoi sytuatsii («crash-etapu») za dopomohoiu naratyvu. Aktualni problemy psykholohii. Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom X. Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia. Vyp. 32. Kyiv: DP «Informatsiino-analitychne ahentstvo», 2018. S. 42-49. URL:[http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i32/Aktual\\_psixoil\\_32.pdf](http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i32/Aktual_psixoil_32.pdf)
12. Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii: metodychni posibnyk / Z.H. Kisarchuk ta in. ; za red. Z.H. Kisarchuk. Kyiv : TOV «Lohos», 2015. 207 s.
13. Psykholohiia ekstremalnykh sytuatsii. URL:<http://weplib.pp.ua/vvedennya-v-psykholohiyu-ekstremalnih-situatsiy-istoriya-ta-etapi-stanovlennya-ekstremalnoyi.html#b53575>
14. Romenets V. A. Vchynok i postannia kanonichnoi psykholohii. Liudyna. Subiekt. Vchynok: filosofsko-psykholohichni studii / za zah. red. V. O. Tatenka. Kyiv: Lybid, 2006. S. 11–36.
15. Test SZhO. URL:<https://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev>
16. Tytarenko T.M. Svoboda stavlennia do skrutnykh obstavyn. Zhyttieva kryza ochyma psykholoha. URL:  
[https://upsihologa.com.ua/tytarenko\\_crisis4.html](https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html)
17. Chepelieva N. V. Samoproektuvannia osobystosti u kryzovykh zhyttievkykh obstavynakh. Osobystist v umovakh kryzovykh vyklykiv suchasnosti: Materialy metodolohichnoho seminaru NAPN Ukrainy (24 bereznia 2016 roku) / Za red. akademika NAPN Ukrainy S.D. Maksymenka. – Kyiv, 2016. URL:[https://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater\\_metodol\\_sem.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf)
18. Shebanova V. Naratyvna psykholohiia. URL:[http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/10660/1\\_%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf?sequence=1](http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/10660/1_%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf?sequence=1)].

Надійшла до редколегії: 30.03.2023  
Прийнята до друку: 10.04.2023