

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г.Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»
на тему
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ЧЕРНІГІВСЬКИХ
ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Виконала:
студентка IV курсу, 41 групи
Грошко Анастасія Володимирівна

Науковий керівник:
Дроздова Марина Анатоліївна
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів
2023

ПЛАН

Вступ	3
 Розділ 1. <i>Теоретико-методологічний аналіз поведінки в умовах екстремальних ситуацій</i>	
1.1. Екстремальні ситуації та їхня психологічна характеристика	5
1.2. Особливості поведінки особистості в екстремальних ситуаціях	12
 Розділ 2. <i>Емпіричне дослідження особливостей поведінки підлітків м. Чернігова в умовах російсько-української війни</i>	
2.1. Методика та процедура дослідження	19
2.2. Отримані результати та їхній аналіз	22
2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної допомоги підліткам в умовах екстремальних ситуацій	26
 Висновки	 29
 Перелік використаних джерел	 31
 Додатки	 34

ВСТУП

Актуальність теми. Обрану нами тему дослідження можна вважати актуальною з наступних причин. З початку ХХІ століття людство спостерігає великі геополітичні зміни, військово-політичні перевороти, соціально-економічні кризи, етнічні конфлікти. Широкомасштабне вторгнення Росії до України 24 лютого 2022 року змусило українців навчитися якомога швидше адаптуватися до нових, неприємних і часто небезпечних для життя ситуацій. Війна – це екстремальна ситуація, яка виходить за межі звичайного людського досвіду і загрожує (або сприймається як така, що загрожує) життю, здоров'ю та добробуту. Війна перетворила дітей і підлітків у одну з найуразливіших груп населення. Їм загрожують переміщення, еміграція, втрата дому та членів родини, розлука з батьками тощо. Особливо це стосується підлітків, які перебували чи досі перебувають у зоні бойових дій. Ці фактори вірогідно матимуть довготривалий вплив на процес розвитку та дорослішання. В цих умовах важливим завданням бачиться дослідження психологічних особливостей поведінки підлітків під час війни та надання їм практичної допомоги при розладах, що викликані травмівними подіями. Отже, дана тема має як наукову, так і практичну значущість.

Об'єктом дослідження виступає поведінка підлітків.

Предметом дослідження є психологічні особливості поведінки підлітків м. Чернігова під час російсько-української війни.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей поведінки чернігівських підлітків під час російсько-української війни.

Згідно з поставленою метою та висуненими гіпотезами було визначено **основні завдання дослідження:**

1. Теоретико-методологічний аналіз поведінки особистості в екстремальних ситуаціях.
2. Організація та проведення емпіричного дослідження серед різних груп підлітків м. Чернігів.

3. Здійснення статистичного та якісного аналізу отриманих результатів.

4. Розробка практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги підліткам в умовах екстремальних ситуацій.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концептуальні положення про особистісні і поведінкові зміни під впливом екстремальної ситуації, які розглядаються в працях В. Андросюка, Л. Бурлачук, Т. Кирпенко, О. Столяренка, О. Тімченка, О. Туриніної, М. Чурсова та ін.

Методи дослідження. В ході дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, класифікація), емпіричних (анкетування з елементами шкалювання) та математико-статистичних (аналіз середніх значень, міри статистичної вірогідності відмінностей) методів.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (27 найменувань) та додатків. У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми поведінки в умовах екстремальних ситуацій, проаналізовано сутність екстремальних ситуацій, описано особливості поведінки особистості в екстремальних ситуаціях. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 36 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Екстремальні ситуації та їхня психологічна характеристика

У процесі життя людина переживає безліч різних ситуацій, подій, які можуть бути хвилюючими, яскравими або монотонними, звичайними, простими або складними, стимулюючими активність або психотравмуючими.

В даний час зрозуміти особистість неможливо поза ситуацією, в якій вона знаходиться, оскільки між людиною та умовами її життя існує нерозривний зв'язок. У найбільш загальному вигляді під ситуацією розуміється природний сегмент соціального життя, що визначається залученими до неї людьми, місцем дії, сутністю діяльності та ін.

Термін «життєва ситуація» дедалі частіше зустрічається у науковій літературі. Слід зазначити, що термін багатозначний і тому опинився у довгому синонімічному ряду: життєві обставини, події, поворотні чи етапні події. Найбільш ґрунтовні спроби розібратися в цьому різноманітті були здійснені в дослідженнях, у яких предметом вивчення є ситуаційні детермінанти поведінки.

Наприкінці 1950 – на початку 1960-х рр. ці дослідження оформилися у напрямок, названий «ситуаційним підходом» [2]. Він з'явився на протигагу традиційній моделі – психодинамічній, де визнавалася детермінуюча роль особистісних факторів у поведінці людини.

Ситуаційний підхід був представлений переважно концепціями соціального навчання. У 1967 р. позиції такого підходу зміцнилися роботою У. Мішела, який спробував довести мінливість особистісних проявів у різних ситуаціях.

Першою перешкодою тут досі є неузгодженість та нечіткість термінології. Як справедливо зазначив Г. Рош, термін «ситуація»

використовується стосовно подій, які можна ранжувати від специфічних стимулів до загального оточення та життєвих ситуацій [1].

Одні дослідники у руслі ситуаційного підходу, пропонують розрізняти терміни «оточення», «ситуація» і «стимул», інші – «обстановка», «ситуація» і «подія». У цьому різні дослідники зосереджують увагу на цілком певних значеннях «ситуацій»: П. Баркер аналізує обставини поведінки, Д. Бем – моделі поведінки, Дж. Кантор – прототипи поведінки, Дж. Форгас – соціальні епізоди [1]. Зрозуміло, що зміст поняття стає особливо важливим при порівнянні досліджень, які часто наводяться на різних рівнях його розуміння.

У психологізації ситуаційного підходу особливо велика роль Д. Магнуссона, Л. Первіна, Дж. Форгас. Для аналізу ситуації Д. Магнуссон запропонував використовувати загальну когнітивну модель, основна ідея якої полягала в тому, що сприйняті людиною ситуації пов'язані один з одним у її когнітивному просторі таким же чином, як пов'язані між собою інші об'єкти, поняття, люди тощо. На основі цих припущень Д. Магнуссон приходить до висновку, що психологічний зміст ситуації визначається її локалізацією серед когнітивних змін, що використовуються індивідом для розрізнення ситуацій.

Отже, в ситуаційному підході поняття ситуації (події) отримало свою розробку у формі як найпростішого (стимульного) фактора, так і феномена, що все більш ускладнюється (ситуація, оточення). Як найбільш складне і цікаве на цьому континуумі з'являється поняття «життєва ситуація». При його введенні відбувається змикання предмета дослідження ситуаційного підходу із предметом психології життєвого шляху людини. З позиції такого ситуаційного підходу ведеться велика дослідницька робота як у вітчизняній, так і у зарубіжній психології.

При дослідженні життєвих ситуацій і в тому, і в іншому напрямку найбільша увага приділяється стресовим подіям, оскільки передбачається, що найважливішим параметром категоризації ситуації є фактор тривожності.

Крім ступеня зміни життя суб'єкта, викликаного здійсненням події, у низці досліджень вивчався фактор бажаності та його роль у стресовому

забарвленні переживання події. Питання полягало в тому, якою мірою події з позитивними чи негативними змінами ведуть до стресу чи негативних переживань. Крім ступеня змін, ступеня бажаності події були вивчені й інші фактори: контрольованість та передбачуваність події, її тривалість; частота і дробність змін, що входять до неї; залучений при переживанні події життєвий простір [3].

Поняття «подія» розробляється в дослідженнях, що ведуть у руслі вивчення життєвого шляху особистості. На думку С. Рубінштейна, життєва подія – поворотний етап життєвого шляху людини, пов'язаний із прийняттям нею на тривалий період життя важливих рішень. Таке розуміння події можна порівняти з «обставинами, що викликають вчинки та дії людини, що перетворюється на нові обставини», які знаходив і Б. Ананьєв. Споріднені з таким розумінням і терміни «життєві ситуації», «події, обставини», використовувані Л. Анцифоровою та К. Абульхановою-Славською [1].

Отже, ситуація може бути розглянута як складна суб'єктивно-об'єктивна реальність, де об'єктивні складові представлені у вигляді суб'єктивного сприйняття та особистісної значущості для учасників ситуації. Існує багато класифікацій ситуацій.

Якщо узагальнити підходи, то можна виділити два основні види ситуації: проста (повсякденна), в якій для особистості (групи) все звичайно і вона діє в нормальному режимі, і важка (напружена, складна, екстремальна), в якій вимоги до особистості та групи виходять за межі норми.

Інтенсивні дослідження діяльності у важких ситуаціях почалися з другої половини 50-х гг. Об'єктом дослідження стає психіка в «екстремальних ситуаціях», «проблемних ситуаціях», «напружених ситуаціях», «ситуаціях стресу» (В. Вілюнас, Б. Вяткін, Ф. Горбов, М. Дяченко, В. Марищук, В. Мерлін, М. Матова, Н. Наєнко та ін.).

Термін «екстремальність» виник ще у античній філософії і пов'язаний з іменами Аристотеля, М. Кузанського, Бруно, Мопертюї, Лейбніца та інших. Він вказував на граничні стану існування речей. У Аристотеля це

«найшвидший рух, що проходить по найкоротшій лінії», у Бруно «доведені до крайності стану, які насичені бурхливим взаємним проникненням і перетворенням протилежностей один в одного» (Гегель), «закономірно спричиняє катастрофічні або руйнівні зміни» (Р. Том) [7].

Є. Леонова визначає філософський зміст поняття «екстремальна ситуація» як відображення «екстремального розвитку подій та їх пізнання у взаємозв'язку з функціональною діяльністю суб'єкта» [12, с. 405].

Ю. Гусейніков пише, що екстремальні ситуації – несприятливий, складний стан умов життєдіяльності, що набув для окремої особистості чи групи особливої значущості [5].

Уявлення про проблему екстремальності в психології складалося на перетині, мінімум, трьох джерел: 1) досліджень соціально-психологічних наслідків катастрофічних подій, 2) досліджень в медицині та психології травматичного неврозу, психічної травми, 3) досліджень фізіологічного стресу – загального адаптаційного синдрому і подальших досліджень «емоційного», психологічного стресу [13]. У психологічній літературі для позначення екстремальності у сенсі чинників на організм чи індивіда використовується дуже різний набір термінів: стресор, фактори, що ставлять індивіду вимоги, які перевищують особистісні ресурси, екстремальність, травматичний стресор, екстремальний стрес, масивний стрес, лихо, травматична подія, травматичний стрес. Крім того, такі ситуації називають травматичними ситуаціями, критичними ситуаціями, катастрофічними ситуаціями, важкими життєвими ситуаціями, життєвими подіями, життєвими ситуаціями, напруженими ситуаціями, незвичайними умовами, екстремальними умовами чи факторами. Замість терміну «екстремальна ситуація» використовується також термін «надзвичайна ситуація».

Категоріальне поле екстремальності тематизується подією існування особистості у неповсякденному способі буття у світі. Йдеться тут не про теоретичну абстракцію, а про сам простір життя, до того ж воно неспецифічне по своїй суті – існування людини за межами повсякденного,

звичайного життєвого світу. Ось цей момент незвичайності досвіду, який дослідники інтерпретують в горизонті переходу двох модусів буття, ясно висвітлюється в рамках цілого ряду досліджень – стресу на війні, в'язнів концтаборів, учасників війни, клієнтів, які чекають хірургічні операції, стрес-синдромів у людей у різних життєвих ситуаціях. Виявлена тенденція, пов'язана з підкресленням значення незвичайності досвіду, простежується в багатьох інших дослідженнях. Особливе значення для тематизації цього неповсякденного досвіду, який відрізняється також і від незвичайного досвіду в техногенних реальностях, мало виділення клінічної форми ПТСР – PTSD в 1980 р. [27].

Екстремальні ситуації досліджуються як:

- несприятливі для життєдіяльності умови, що вимагають мобілізації прихованих можливостей організму;
- об'єктивно складні умови діяльності, які сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні;
- несприятливий, складний стан умов життєдіяльності людини, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значущості;
- нестандартні, нештатні, загрожуючі, аварійні або катастрофічні [25].

Дослідник М. Чурсов поняття «екстремальна ситуація» асоціює з поняттям «катастрофа», останнє з яких розкриває з двох позицій:

- по-перше, воно передбачає наявність життя і зв'язок із ним;
- по-друге, визначає негативний характер подій і процесів, тобто із таким необхідно вести боротьбу або варто уникати [23].

Емпіричне визначення екстремальної ситуації ґрунтується на трактуванні екстремальності як екстраординарного інциденту, нещасного випадку, лиха, надзвичайної ситуації та ін. Екстремальна ситуація емпірично в психології найчастіше визначається шляхом приписування до поняття «ситуація» атрибутів: катастрофічна, екстраординарна, катаклізмична, надзвичайна, трансординарна, в тому числі, екстремальна, травматична, що виходить за звичайні межі існування, незвичайна, особлива та ін. Визначення

може бути далі специфіковано зазначенням відповідних ситуацій лих – техногенних катастроф, стихійних, природних лих, тероризму, війни, насильства, концтаборів та інших нещасних випадків або особливих умов життя [26].

Д. Александров зазначає, що у психологічній літературі виокремлюються такі види екстремальних ситуацій: швидкоплинна, довготривала, викликана «невизначеністю», ситуація, що потребує постійної готовності до дій, заснована на ймовірно недостовірній інформації, породжена суб'єктивними обставинами [25].

Психологи Н. Кантор, У. Мішел та Дж. Шварц виділяють наступні типи ситуацій: ідеологічна, соціальна, стресова і культурна. На думку Н. Гришиної конкретна життєва ситуація може належати одразу до всіх вищезазначених типів [4].

О. Туриніна [22] екстремальні ситуації поділяє на типи за наступними критеріями: ступінь екстремальності (нормальні, параекстремальні, екстремальні, гіперекстремальні), причини виникнення (стихійні, техногенні, антропогенні, змішані), якісні особливості (природні, соціально-політичні, економічні); масштабність (глобальні – федеральні, міжнародні; локальні – регіональні, місцеві, групові; індивідуальні), тривалість (короткотривалі, середньої тривалості, довготривалі), комплексність та складність наслідків (кризові, катастрофічні, надзвичайні, суспільні лиха).

О. Столяренко виділяє чотири психологічні типи екстремальних ситуацій [20]:

1. Об'єктивно екстремальні ситуації – це особливо складні ситуації, викликані явищами довкілля (надзвичайні обставини, стихійні лиха, масові заворушення, тероризм, озброєна боротьба, великі аварії, пожежі, епідемії, катастрофи). Ці ситуації часом порушують нормальне життя населення, громадську безпеку та порядок на окремо взятій території.

2. Потенційно екстремальні ситуації – об'єктивні труднощі, складності: небезпеки у яких виражені неявно, існують у потенції як завуальована

загроза. Перехід потенційної загрози у реальність залежить як від реального розвитку подій, так і від дій людини. Так, дорожній автомобільний рух є потенційно екстремальною ситуацією, бо містить у собі приховану загрозу виникнення ДТП. Об'єктивні умови (погодні, дорожні), а також суб'єктивні (неуважність водія, велика кількість порушників правил дорожнього руху, погане самопочуття водія та ін.) можуть стати причиною виникнення небезпеки.

3. Особисто спровоковані екстремальні ситуації. Ризик небезпеки, труднощі породжуються самою людиною, її навмисним або помилковим вибором, вчинками та діями. Причина таких ситуацій – у людині, у її недостатньо соціальній та психологічній зрілості (психологічних, моральних, ділових, мотиваційних якостей), слабкості педагогічного впливу (освіченості, вихованості, розвиненості), а також результат прогалин у роботі з нею;

4. Уявні (фантазійні, ілюзорні, уявні) екстремальні ситуації. Ці ситуації створюються людьми тривожними, емоційними, недовірливими, чому сприяють, як правило, чутки, соціальні та природні катаклізми, відсутність достовірної інформації тощо. Емоції тривоги і страху, що тривало переживаються, можуть свідчити, що суб'єкт перебуває у стані психічної напруженості чи стані стресу.

Враховуючи багаторічні спостереження, була розроблена систематизація психогенних реакцій і розладів, що виникають в екстремальних ситуаціях, які поділяються на дві групи: з непсихотичними та психотичними симптомами [26]. На думку психіатрів, психотичні симптоми зустрічаються вкрай рідко [21].

Як пише в своїй книзі В. Лебедев, в результаті популяризації теорії стресу Г. Сельє з'явилася тенденція відносити до «екстремальних умов» всі ситуації, в яких потрібна напруга фізіологічних або психічних процесів. З такою точкою зору, він зазначає, не можна погодитися повністю, тому що грань, яка відділяє звичайні умови життя від змінених, стає при цьому розпливчатою, невизначеною. Межею, що відокремлює звичайні умови від

екстремальних, він вважає такі ситуації, в яких під впливом психогенних (тобто концентруючих психічні реакції) факторів психофізіологічні і соціально-психологічні механізми, вичерпавши резервні можливості, більше не можуть забезпечувати адекватне відображення і регуляторну людську діяльність. Іншими словами, коли відбувається руйнування адаптивного бар'єра, ломка динамічних стереотипів в центральній нервовій системі, і настає психічна дезадаптація або криза [11, с. 98].

Багато дослідників відзначають залежність психічного стану потерпілих від характеру, масштабності, раптовості, тривалості, етапу, клімато-метеорологічних особливостей ситуації [14].

Отже, екстремальна ситуація – це ситуація, в якій життю або здоров'ю особи чи її близьким загрожує небезпека або яка сприймається особою як така. Екстремальна ситуація – це ситуація, яка виникає раптово і загрожує життю, здоров'ю, особистій недоторканності чи добробуту або суб'єктивно так сприймається людиною.

1.2. Особливості поведінки особистості в екстремальних ситуаціях

Коли екстремальні умови були виведені за межі нормального життєвого досвіду і екстремальний досвід перестав бути необхідною складовою людського розвитку, люди, які відчули вплив екстремальних чинників, які не є спеціально підготовленими професіоналами, стали розглядатися як потерпілі, які в ряді випадків потребують медичної і психологічної допомоги. Систематизуючи і аналізуючи досвід психологів, що працюють в екстремальних ситуаціях, була введена класифікація груп постраждалих:

- безпосередньо постраждалі, люди, ізольовані в осередку надзвичайної ситуації;

- постраждалі матеріально або фізично, а також люди, що втратили своїх рідних і близьких або не мають інформації про їхню долю ;
- очевидці – люди, які проживають в безпосередній близькості від місця трагедії;
- спостерігачі;
- учасники ліквідації надзвичайної ситуації.

До основних психологічних особливостей наслідків екстремальних ситуацій можна віднести наступні:

- звичайний уклад життя руйнується, людина змушена пристосовуватися до нових умов;
- життя ділиться на «життя до події» і «життя після події»;
- часто можна почути: «Це було ще до аварії» (хвороби, переїзду і т. д.);
- людина, що потрапила в таку ситуацію, знаходиться в особливому стані і потребує психологічної допомоги та підтримки;
- більшість реакцій, що виникають у людини, можна охарактеризувати як нормальні реакції на ненормальну ситуацію [14].

М. Кремень виділяє стрес-фактори, що впливають на поведінку людей в екстремальних ситуаціях. Перший фактор полягає у важкості передбачення та управління подіями, які виникли, оскільки особистість залишається поза ситуацією, яка керує нею, отже, їй потрібен час для включень оперативного мислення, щоб вибрати правильне рішення. Другий фактор – помилковість у використанні відпрацьованих операцій, які є ефективними в умовах стереотипних дій, оскільки спочатку необхідно звертати увагу на визначення причин виникнення екстремальної ситуації [10].

Т. Кирпенко у своєму дослідженні говорить, що поведінка людини в екстремальних умовах складається з кількох компонентів: психічного, рухливого та вольового. Реакція на екстремальні умови визначається типом нервової системи, спеціальними навичками, ступенем відповідальності та вольовими якостями. Вольова установка відіграє провідну роль у формуванні

поведінки в таких ситуаціях. Тому важливо усвідомлювати, що в кризових ситуаціях людина опирається не на свої фізичні якості, а на психіку і вольові прояви. Це дає можливість людям докладати надзвичайних зусиль на межі своїх можливостей [8].

Найчастіше в екстремальній ситуації є одна з трьох форм поведінки:

1. Дезорганізація, коли в людини несподівано втрачаються найпростіші навички, доведені до автоматизму. Вона може виявлятися несподіваною втратою набутих раніше і доведених до автоматизму навичок. Можливе також і різке зниження надійності дій. Це може проявлятися в тому, що рухи стають імпульсивними, сумбурними, метушливими. Порушується логічність мислення, можливе настання стану ступору (заціпеніння). Все це тільки перешкоджає пошуку ефективного вирішення дій у даній ситуації поведінки.

2. Різке гальмування активності.

3. Підвищення активності процесів, підвищення ефективності дій. У цьому разі мобілізуються всі внутрішні ресурси, зокрема і психіки, на подолання ситуації. Підвищується самоконтроль, робляться вчинки, що відповідають даній ситуації. Така реакція на те, що відбувається, найбільш бажана, але вона можлива далеко не у всіх [24].

Психологічні реакції у разі екстремальної ситуації поділяються на 4 фази:

1. Героїчна фаза. Певний момент екстремальної ситуації. Вона може тривати кілька годин. Даній фазі відповідають героїзм, самовідданість, бажання врятуватися та врятувати оточуючих. У цьому випадку можуть виникати помилкові уявлення про масштаби того, що сталося.

2. Фаза впевненості. У разі сприятливого вирішення екстремальної ситуації у людей виникає почуття гордості. Вони починають бачити вирішення всіх проблем та труднощів. Ця фаза настає відразу після екстремальної ситуації та може тривати до півроку.

3. Фаза розчарування. Людина піддається гніву, обуренню, відчуває гіркоту, розчарування. Тривалість фази від кількох місяців до кількох років.

4. Фаза відновлення. Коли люди, які пережили екстремальну ситуацію, беруть себе в руки і приступають до налагодження побуту [24].

Деструктивні різновиди поведінки людини в екстремальних ситуаціях розкриває Т. Томашевський: гіпермобілізація; втрата орієнтації; втрата розуміння головного; розвалюється структура операцій, руйнується послідовність; спостерігається загострення захисних дій [19].

У звичайній для людини ситуації вона поводить себе звичайним чином. У разі настання складної, особисто значимої, а тим паче небезпечної, екстремальної ситуації багаторазово зростають психологічні навантаження, змінюється поведінка, знижується критичність мислення, відбувається порушення координації рухів, знижується сприйняття і увага, змінюються емоційні реакції та багато іншого.

І. Малкіна-Пих зазначає, що існують дві основні форми соціальної поведінки в екстремальних ситуаціях [16]: соціальна активність (тип А) та виражена соціальна пасивність (тип Б).

Поведінка типу А – специфічний стиль поведінки, який характеризується агресивністю, нетерпінням, надмірною залученістю до роботи, прагненням до досягнень, суперництва, перебільшеним почуттям: нестачею часу, квапливим мовленням, напруженістю м'язів обличчя та тіла. Основна риса поведінки цього типу – прагнення досягти якнайбільшого за мінімальний проміжок часу, долаючи будь-який опір оточуючих. Існує думка, що особи з поведінковим типом А схильні самі створювати собі певний спосіб життя з підвищеною ймовірністю виникнення стресів. Однак поведінка типу А часто проявляється поза зв'язком із ситуацією, що його викликає (тобто ситуаційна специфічність поведінки типу А відсутня). У поведінки типу А є багато спільного з роботоголізмом – типом поведінки, що характеризується прагненням до постійного успіху та схвалення з боку оточуючих. Такий тип поведінки супроводжується особистісними змінами, що зачіпають насамперед емоційно-вольову сферу.

Поведінка типу Б – специфічний стиль поведінки, який характеризується розслабленістю, спокоєм, помірним залученням у роботу при чергуванні роботи та відпочинку, напруги та релаксації, відсутністю безперервної емоційної напруженості, врівноваженістю. Поведінку типу Б, на противагу поведінці типу А, можна вважати поведінкою гармонійної особистості. У людей з поведінкою типу Б не відзначається зниження активності і у соціальному плані.

Поведінка людей у екстремальних ситуаціях ділиться на два види [6]:

1) Випадки раціональної, адаптивної поведінки людини з психічним контролем та управлінням емоційним станом. Така поведінка є наслідком точного виконання інструкцій та розпоряджень керівництва у випадках екстремальної ситуації. Виконання розпоряджень та інструкцій попереджає поширення тривоги та занепокоєння та водночас не перешкоджає прояву особистої ініціативи у сфері свого захисту.

2) Випадки, які мають негативний, патологічний характер, відрізняються відсутністю адаптації до обстановки, коли люди своєю нераціональною поведінкою та небезпечними для оточуючих діями збільшують кількість жертв та дезорганізують громадський порядок. Як зазначалось вище, у цьому випадку може наступити «шокова загальмованість», коли маса людей стає розгубленою і безініціативною, а то й просто божеволіє. Окремим випадком «шокової загальмованості» є паніка, коли страх перед небезпекою опановує групу людей. Зазвичай паніка проявляється як дика безладна втеча, коли людьми керує свідомість, зведена до примітивного рівня (примітивна реакція людини на страх). Вона може супроводжуватися справжнім шаленством, особливо якщо на шляху зустрічаються перешкоди, подолання яких супроводжується великою кількістю людських жертв. В такій ситуації багато хто вважає, що врятуватися майже не можна, миттєво зазнає почуття масового страху, особливо, якщо в групі є неврівноважені люди, а таких може бути не більше

2% від усієї групи. Паніка дуже заразна, оскільки пов'язана з виявом «стадного інстинкту».

Згідно з Д. Ольшанським, перший етап паніки – це реакція на стимул, різкий переляк, потрясіння, сприйняття ситуації як кризової, загрозливої, безвихідної. Другий етап характеризується розгубленістю, а потім хаотичними індивідуальними, безладними діями з порятунку. Виникає необхідність швидкої оцінки і інтерпретації ситуації, але відчуття потрясіння заважають логічному осмисленню того, що відбувається і викликають новий страх. Якщо страх не пригнічений, то виникає стан жаху. Жах – це афект, вищий ступінь емоційної напруги, який доходить до абсолютно ірраціональних реакцій. Психологічно від жаху немає ніякого порятунку. Цей афект абсолютно паралізує розум і відключає здатність людини до раціонального мислення. Переляк – страх – жах: так виглядає ланцюжок нагнітання негативних переживань. Максимальний жах це страх «в квадраті». Третій етап паніки – посилення інтенсивності страху за відомими психологічними механізмами «циркулярної реакції» і «емоційного кружляння». Страх і жах одних людей передається іншим, відбивається в їх психіці, що ще більше підсилює страх перших. Страх, що посилюється стрімко знижує впевненість у колективній здатності протистояти критичній ситуації і створює у людей відчуття приреченості. Люди, охоплені панікою, здійснюють неадекватні дії, які зазвичай вважаються їм рятівними. Четвертий етап – масова панічна втеча [18, с. 72].

У випадку екстремальної ситуації існує велика ймовірність утворення натовпу. Натовп містить небезпеку не лише для її учасників, а й для оточення. Серед соціально-психологічних особливостей натовпу можна назвати такі, як підвищення групової навіюваності та зниження ефективності дії механізмів контрсугестії; підвищення емоційності сприйняття дійсності; придушення почуття відповідальності за власні вчинки; поява почуття сили та усвідомлення анонімності [17].

Проблема екстремальних ситуацій, в яких особистість має діяти нестандартно, з урахуванням дефіциту часу, інформації, підвищеної напруженості розглядається в психології в рамках стресу, психологічних захистів, емоційних перевантажень. Суб'єкт, що потрапив у екстремальну ситуацію, намагається придушити її вплив, і він змушений поділяти дійсність на дві різні, але внутрішньо пов'язані категорії – звичайну та екстремальну. Це два життєві світи, в яких змуслена існувати особистість [9].

У гострій ситуації чи загрозливій обстановці необхідно прибирати (фіксувати) людей, здатних індукувати страх та залучити інших до небезпечної діяльності. Їх вплив на оточення має бути припинений, оскільки може статися індукція (передача) їх дій масі людей.

Отже, виділяють такі підходи для узагальнення форм поведінки у екстремальній ситуації: 1) дезорганізація; гальмування дій та рухів, або ж навпаки, підвищення ефективності діяльності; 2) соціальна активність – прагнення досягти якнайбільшого за мінімальний проміжок часу, долаючи будь-який опір оточуючих; виражена соціальна пасивність – розслабленість, спокій, помірне залучення у роботу при чергуванні роботи та відпочинку, напруги та релаксації; 3) раціональна, адаптивна поведінка людини з психічним контролем та управлінням емоційним станом та поведінка яка має негативний, патологічний характер і відрізняється відсутністю адаптації до обстановки; 4) гіпермобілізація; втрата орієнтації; втрата розуміння головного; розвалюється структура операцій, руйнується послідовність; спостерігається загострення захисних дій. Найбільшу небезпеку у екстремальних ситуаціях становить паніка і панічний натовп, в основі яких лежить страх. Зазвичай паніка проявляється як дика безладна втеча, коли людьми керує свідомість, зведена до примітивного рівня. Вона може супроводжуватися справжнім шаленством, особливо якщо на шляху зустрічаються перешкоди, подолання яких супроводжується великою кількістю людських жертв.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ М. ЧЕРНІГОВА В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

2.1. Методика та процедура дослідження

Приступаючи до безпосереднього збору емпіричного матеріалу дослідження, слід уточнити його основну стратегію і задачі, що стоять перед нами. План дослідження складався з трьох основних етапів.

На першому етапі дослідження було складено план дослідження, визначено його мету.

Для досягнення мети першого етапу дослідження були застосовані теоретичні методи (етап збору інформації з даної проблеми, а також аналіз даних попередніх досліджень).

Другий етап полягав у вирішенні наступних завдань: а) відбір методики; б) обґрунтування вибірки дослідження; в) проведення діагностики.

На цьому етапі використовувалися емпіричні методи дослідження (етап діагностичного обстеження: підбір інструментів діагностики, визначення параметрів вибірки, психодіагностична процедура з досліджуваними).

Третій етап – проведення дослідження, після якого здійснюється аналіз і інтерпретація результатів. Завданнями заключного етапу були: а) якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження; б) обговорення отриманих результатів і висновки за підсумками дослідження.

На цьому етапі використовувалися методи обробки даних (в даному випадку мова йде, перш за все, про математичні та статистичні методи аналізу – застосування методів описової статистики, графічні та табличні способи подання та угруповання отриманих даних).

Дамо розгорнуту характеристику методів дослідження.

Для забезпечення кращого обґрунтування дослідження, в ньому

використані основні загальнонаукові та психологічні методи: теоретичний аналіз – аналіз наукової літератури з обраної теми, описовий – для виявлення проблеми дослідження, емпіричний метод збору інформації – для проведення емпіричного дослідження, тестування; організаційні методи.

Теоретичний аналіз – це виділення і розгляд окремих сторін, ознак, особливостей, властивостей явищ. Аналізуючи окремі факти, групуючи, систематизуючи їх, виявляю в них загальне та особливе, встановлюю загальний принцип або правило. Аналіз супроводжується синтезом, він допомагає проникнути в сутність досліджуваних явищ. В рамках цього методу в попередньому розділі були розглянуті поняття психологічної сумісності, індивідуально-психологічних чинників сумісності, структура і особливості цих понять. Також, в дослідженні обґрунтовано доцільність вивчення даних феноменів. Отже, в теоретичному аналізі була описана проблема дослідження, зібрані, структуровані, описані його основні дефініції.

Для проведення дослідження особливостей поведінки підлітків м. Чернігова в умовах російсько-української війни нами було обрано такий емпіричний метод, як анкетування з елементами шкалювання (текст анкети представлено у Додатку 1). Підліткам пропонувалось оцінювати за 7-бальною шкалою (де 1 – ніколи, 7 – постійно), наскільки часто вони демонстрували наступні поведінкові реакції під час бойових дій у Чернігівському регіоні (лютий-квітень 2022 року):

- займався волонтерською допомогою ЗСУ;
- займався волонтерською допомогою біженцям;
- займався волонтерською допомогою громаді (літнім людям, потерпілим під час війни, хворим, дітям);
- допомагав розбирати завали;
- був в укритті під час обстрілів або сигналів повітряної тривоги;
- шукав воду / їжу;
- шукав зарядки для смартфонів;

- шукав мобільний та Інтернет-зв'язок;
- убезпечував своє житло, обладнав місце для укриття;
- емоційно підтримував близьких, друзів тощо;
- панікував;
- шукав можливості поїхати в більш безпечне місце (в інше місто, область, країну);
- шукав інформацію про події на фронті;
- шукав інформацію про друзів або родичів у зоні бойових дій;
- шукав інформацію, як себе поводити під час війни, як знайти найнебезпечніше місце, де ховатися тощо;
- публікував актуальну інформацію в соцмережах.

Обробка даних проводилась за допомогою програмного пакета Statistica10.0. Використовувався U-критерій Манна-Уїтні.

Останнім методом був інтерпретаційний метод, який використовувався для об'єднання даних дослідження в єдину систему і інтеграцію отриманих даних в існуючий науковий підхід. Узагальнення результатів здійснено з використанням методів класифікації та узагальнення емпіричних даних.

Вибірку дослідження (табл. 2.1.) склали 50 підлітків, у віковому діапазоні від 13 до 16 років. Вибірка була розділена на 2 групи: 1 група – 25 хлопців, з яких 12 перебували у Чернігові у період березня-квітня 2022 року, а 13 виїхали у безпечні регіони; 2 група – 25 дівчат, з яких 11 залишилися у Чернігові, а 13 – виїхали у безпечні регіони.

Таблиця 2.1

Вибірка дослідження

Групи досліджуваних	Перебували у Чернігові у період березня-квітня 2022 року	Виїхали у безпечні регіони
Хлопці	12	13
Дівчата	11	14

2.2. Отримані результати та їхній аналіз

Проаналізуємо детальніше результати проведеного анкетування. Середні значення показників анкетування у групах досліджуваних представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

*Середні значення показників анкетування у групах
досліджуваних (хлопці та дівчата)*

Шкали	Хлопці	Дівчата
Я займався волонтерською допомогою ЗСУ	3,9	3,9
Я займався волонтерською допомогою біженцям	3,4	3,6
Я займався волонтерською допомогою громаді (літнім людям, потерпілим під час війни, хворим, дітям)	4	4,7
Допомагав розбирати завали	3,1	2,3
Був в укритті під час обстрілів або сигналів повітряної тривоги	4,9	4,5
Шукав воду / їжу	4,1	3,2
Шукав зарядки для смартфонів	4,4	4,2
Шукав мобільний та Інтернет-зв'язок	4,6	4,6
Убезпечував своє житло, обладнав місце для укриття	5	3,6
Емоційно підтримував близьких, друзів тощо	4	5,3
Панікував	4,2	4,6
Шукав можливості поїхати в більш безпечне місце (в інше місто, область, країну)	3,2	3,2
Шукав інформацію про події на фронті	4,2	3,8
Шукав інформацію про друзів або родичів у зоні бойових дій	4,2	3,8
Шукав інформацію, як себе поводити під час війни, як знайти найнебезпечніше місце, де ховатися тощо	4,6	4,5
Публікував актуальну інформацію в соцмережах	3,6	3,5

Порівняння результатів двох груп підлітків (хлопці та дівчата) дає змогу побачити декілька тенденцій. Хлопці частіше, ніж дівчата шукали воду або їжу, допомагали розбирати завали, убезпечували своє житло, обладнували місце для укриття. Тоді як дівчата більше займалися волонтерською допомогою громаді (літнім людям, потерпілим під час війни, хворим, дітям) та емоційно підтримували близьких, друзів.

Результати статистичної обробки цих даних за допомогою U-критерію Манна-Уїтні представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Значні розбіжностей за показниками у групах (хлопці та дівчата)

Показник	Значення рангів		Значення критерію Манна-Уїтні (критичне значення 227)
	Хлопці	Дівчата	
Убезпечував своє житло, обладнав місце для укриття	766,5	508,5	183,5*
Емоційно підтримував близьких, друзів тощо	504,5	770,5	179,5*

* – статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,05$

Отже, статистичний аналіз підтвердив, що для хлопців в умовах війни більш значимою є безпека житла, обладнання місця для укриття ($U=183,5$), а для дівчат – емоційна підтримка близьких та друзів ($U=179,5$).

Також порівнюємо результати проведеного анкетування за параметром перебували у Чернігові/виїхали у безпечні регіони (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Середні значення показників анкетування у групах досліджуваних (залишилися у Чернігові та виїхали в безпечне місце)

Шкали	Перебували у Чернігові	Виїхали у безпечні регіони
Я займався волонтерською допомогою ЗСУ	3,2	4,6
Я займався волонтерською допомогою біженцям	1,5	5,1
Я займався волонтерською допомогою громаді (літнім людям, потерпілим під час війни, хворим, дітям)	3,6	5
Допомагав розбирати завали	4,1	1,5
Був в укритті під час обстрілів або сигналів повітряної тривоги	6,3	3,4
Шукав воду / їжу	5,5	2,1
Шукав зарядки для смартфонів	6,2	2,7
Шукав мобільний та Інтернет-зв'язок	6,2	3,3
Убезпечував своє житло, обладнав місце для укриття	5,1	3,6

Емоційно підтримував близьких, друзів тощо	5	4,3
Панікував	5,6	3,4
Шукав можливості поїхати в більш безпечне місце (в інше місто, область, країну)	4,1	2,4
Шукав інформацію про події на фронті	4,3	3,8
Шукав інформацію про друзів або родичів у зоні бойових дій	4,5	3,6
Шукав інформацію, як себе поводити під час війни, як знайти найнебезпечніше місце, де ховатися тощо	5	4,1
Публікував актуальну інформацію в соцмережах	2,5	4,5

Порівняння результатів двох груп підлітків (ті, що перебували у Чернігові у період березня-квітня 2022 року та ті, що поїхали в безпечні регіони) дає змогу побачити декілька тенденцій. Отже, підлітки, що залишилися в екстремальних умовах війни більше: переймалися своєю безпекою – сиділи в укритті під час обстрілів або сигналів повітряної тривоги, убезпечували своє житло, обладнали місце для укриття, шукали інформацію, як себе поводити під час війни, як знайти найнебезпечніше місце, де ховатися тощо; переймалися виживанням та нагальними потребами – шукали воду, їжу, зарядки для смартфонів, мобільний та Інтернет-зв'язок, допомагали розбирати завали. Також підлітки, що залишилися в зоні бойових дій мали прояви паніки та шукали можливості виїхати в більш безпечне місце, переживали за близьких і друзів, більше переймалися новинами з фронту.

Тоді як підлітки, що виїхали в більш безпечні місця, переключилися на волонтерську допомогу ЗСУ, біженцям, громаді, публікували актуальну інформацію в соцмережах.

Результати статистичної обробки цих даних за допомогою U-критерію Манна-Уїтні представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Значні розбіжності за показниками у групах (залишилися у Чернігові та виїхали в безпечне місце)

Показник	Значення рангів		Значення критерію Манна-Уїтні (критичне значення 225)
	Перебували у Чернігові	Виїхали у безпечні регіони	
Займався волонтерською допомогою ЗСУ	449,5	825,5	173,5*
Займався волонтерською допомогою біженцям	283,5	691,5	81,5*
Займався волонтерською допомогою громаді	456	819	180*
Допомагав розбирати завали	821,5	453,5	75,5*
Був в укритті під час обстрілів або сигналів повітряної тривоги	810,5	464,5	86,5*
Шукав воду / їжу	840,5	434,5	56,5*
Шукав зарядки для смартфонів	854	421	43*
Шукав мобільний та Інтернет-зв'язок	798	477	99*
Убезпечував своє житло, обладнав місце для укриття	729	546	168*
Панікував	770	505	127*
Шукав можливості поїхати в більш безпечне місце	722,5	552,5	174,5*
Шукав інформацію, як себе поводити під час війни, як знайти найнебезпечніше місце, де ховатися тощо	677,5	597,5	219,5*
Публікував актуальну інформацію в соцмережах	399,5	875,5	123,5*

* – статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,05$

Результати статистичного аналізу підтвердили, що підлітки, що залишились в екстремальних умовах війни більше переймалися своєю безпекою, переймалися виживанням та нагальними потребами, мали прояви паніки та шукали можливості виїхати в більш безпечне місце, переживали за близьких і друзів, більше читали новин з фронту. Тоді як підлітки, що виїхали в безпечні місця, займалися волонтерською допомогою публікували актуальну інформацію в соцмережах.

Отже, проведене дослідження особливостей поведінки підлітків м. Чернігова в умовах російсько-української війни показало відмінності в поведінці хлопів та дівчат і підлітків, що залишились у місті та підлітків, що

вийшли в безпечні регіони. Далі будуть представлені практичні рекомендації щодо психологічної допомоги підліткам в умовах екстремальних ситуацій.

2.3. Практичні рекомендації щодо психологічної допомоги підліткам в умовах екстремальних ситуацій

Плануючи роботу з підлітком в умовах екстремальних ситуацій, психолог може ставити перед собою такі цілі:

- звільнення дитини від почуттів страху, збентеження, безнадійності;
- відновлення нормального для конкретного підлітка психологічного стану;
- залучення зовнішніх джерел допомоги та актуалізація внутрішніх ресурсів підлітка;
- створення можливостей для розуміння підлітком взаємозв'язку між змістом конкретної кризи та особливостями свого життя;
- формування та розвиток у підлітка нових установок, способів поведінки та допінгових механізмів, за допомогою яких він може вийти з актуальної кризи та які допоможуть йому надалі справлятися із екстремальними ситуаціями.

В основі психологічної допомоги підлітка в екстремальній ситуації, лежить робота з його почуттями та переживаннями. У зв'язку з цим особливу важливість набуває контакт психолога з підлітком. Тому необхідно використовувати будь-які можливі засоби, які допомагають вступити в контакт та підтримувати його.

В умовах екстремальної ситуації психолог виконує функцію захисту та підтримки. Важливо зібрати максимум можливої інформації про підлітка для того, щоб зрозуміти, яке місце та значення конкретної кризової ситуації у

житті підлітка та що можна зробити, щоб пом'якшити дію факторів, що сприймаються дитиною як загрозові.

Підлітку важливо допомогти висловити його почуття та потреби (за допомогою ігрових, тілесних, арттерапевтичних методів) і налагодити зв'язок між невербальним і вербальним рівнями переживання.

Структурованість роботи, чіткі часові та процедурні рамки надають підлітку впевненість. Дуже важливо, щоб він знав не тільки коли і де відбудеться найближча зустріч, але і як і коли він може знайти психолога в період між зустрічами.

Вибудовуючи роботу з підлітком, важливо дотримуватися наступних принципів та правил:

- Кризовий стан має розглядатися як невідкладна проблема (при наявності тілесних ушкоджень та неадекватному психічному стані підлітка – як невідкладна медична проблема). Важливо мати коло довірених осіб з числа медичних працівників, здатних надавати кваліфіковану спеціалізовану допомогу підлітку. Фахівцям допомагаючих професій необхідно знати алгоритм дій з надання невідкладної медичної допомоги до прибуття лікаря-фахівця. Підліток в неадекватному психічному стані (інтоксикація, різні ступені порушення свідомості, психічні порушення і т. д.) або тяжкому фізичному стані підлягає обов'язковому медичному огляду.

- Для того, щоб підліток відчував себе більш захищеною і міг нормально працювати, необхідна окрема зручна та комфортна кімната, що дозволяє психологу та дитині залишатися наодинці.

- Головний принцип спілкування з підлітком у кризі – прийняття, спокійне ставлення до того, що відбувається. У жодному разі не можна нікого оцінювати та засуджувати. Важливо дати їм зрозуміти, що випробуване ними почуття страху нормально і властиво будь-якій людині, яка опинилася в подібній ситуації.

- Працюючи з підлітком, треба бути дуже уважним до дрібниць та деталей його поведінки, відмічаючи все, що може виявитися важливим для

розуміння підлітка та надання йому допомоги, але при цьому в жодному разі не виявляти цього зовні.

– Необхідно запевнити підлітка в тому, що зараз він знаходиться в безпеці, що він буде захищений. У жодному разі не можна залишати його на самоті, забезпечити йому надійний супровід, створити у нього відчуття, що психолог поруч, що він доступний.

ВИСНОВКИ

Результати проведених теоретичного та емпіричного дослідження дозволяють дійти наступних висновків.

1. Екстремальна ситуація – це ситуація, в якій життю або здоров'ю особи чи її близьким загрожує небезпека або яка сприймається особою як така; це ситуація, яка виникає раптово і загрожує життю, здоров'ю, особистій недоторканності чи добробуту або суб'єктивно так сприймається людиною.

2. В екстремальних ситуаціях типовими є наступні форми поведінки: 1) дезорганізація; гальмування дій та рухів, або ж навпаки, підвищення ефективності діяльності; 2) соціальна активність та соціальна пасивність; 3) раціональна, адаптивна поведінка людини з психічним контролем та управлінням емоційним станом та поведінка яка має негативний, патологічний характер і відрізняється відсутністю адаптації до обстановки; 4) гіпермобілізація; втрата орієнтації; втрата розуміння головного; розвалюється структура операцій, руйнується послідовність; спостерігається загострення захисних дій. Найбільшу небезпеку у екстремальних ситуаціях становить паніка і панічний натовп, в основі яких лежить страх.

2. Результати авторського емпіричного дослідження показали, що для хлопців в умовах війни більш значимою є безпека житла, обладнання місця для укриття, а для дівчат – емоційна підтримка близьких та друзів. Підлітки, що залишились в екстремальних умовах війни більше переймалися своєю безпекою – сиділи в укритті під час обстрілів або сигналів повітряної тривоги, убезпечували своє житло, обладнали місце для укриття, шукали інформацію, як себе поводити під час війни, як знайти найнебезпечніше місце, де ховатися тощо; переймалися виживанням та нагальними потребами – шукали воду, їжу, зарядки для смартфонів, мобільний та Інтернет-зв'язок, допомагали розбирати завали. Також підлітки, що залишились в зоні бойових дій мали прояви паніки та шукали можливості виїхати в більш безпечне місце, переживали за близьких і друзів, більше переймалися новинами з

фронту. Тоді як підлітки, що виїхали в більш безпечні місця, переключилися на волонтерську допомогу ЗСУ, біженцям, громаді, публікували актуальну інформацію в соцмережах.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо психологічної допомоги підліткам в умовах екстремальних ситуацій. Плануючи роботу з підлітком в умовах екстремальних ситуацій, психолог може ставити перед собою такі цілі: звільнення дитини від почуттів страху, збентеження, безнадійності; відновлення нормального для конкретного підлітка психологічного стану; залучення зовнішніх джерел допомоги та актуалізація внутрішніх ресурсів підлітка; створення можливостей для розуміння підлітком взаємозв'язку між змістом конкретної кризи та особливостями свого життя; формування та розвиток у підлітка нових установок, способів поведінки та допінгових механізмів, за допомогою яких він може вийти з актуальної кризи та які допоможуть йому надалі справлятися із екстремальними ситуаціями.

У подальших дослідженнях, на наш погляд, слід детальніше дослідити визначені особливості поведінки підлітків під час російсько-української війни.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арестова Л. В. Психологические подходы к пониманию экстремальной ситуации. *Вестник Камчатского государственного технического университета*. 2006. № 5. С. 167–171.
2. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология трудных жизненных ситуаций. М. : Эксмо, 1998. 254 с.
3. Бурлачук Л. Ф., Михайлова Н. Б. К психологической теории ситуации. *Психологический журнал*. 2002. Т. 23. № 1. С. 5–17.
4. Гришина Н. В. Психология социальных ситуаций. *Вопросы психологии*. 1997. № 1. С. 121–132.
5. Гусейников Ю. В. Екстремальні умови: поняття та особливості. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в Антитерористичній операції*. 2016. С. 182–184.
6. Екстремальна психологія : Підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка . К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
7. Ильина В. В. Генезис развития термина «Экстремальные условия» в психологической науке. *Вестник Краснодарского университета*. 2014. № 2 (24). С. 100–103.
8. Кирпенко Т. М. Вплив вольових процесів на регуляцію поведінки в екстремальних умовах життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т.7. Вип.41. С. 151–158.
9. Колесов С. Г. Экстремальная ситуация и экстремальное поведение. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*. 2014. № 12. С. 190.
10. Кремень М. А., Герасимчик А. П. Проблема экстремальности и безопасность личности. *Вестник Московского университета*. 2011. № 4. С. 40–42.
11. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. М., 2009. 304 с.

12. Леонова Є. В. Екстремальність як об'єкт дослідження соціальної філософії: аналіз суміжних понять. *Вісник Донецького національного університету*. 2015. № 1–2. С. 404–411.
13. Магомед-Эминов М. Ш. Определение экстремальной ситуации. *Психологический журнал*. 2009. Т. 6. № 1. С. 13–24.
14. Макарова О. П. Психологічні аспекти вивчення екстремальних ситуацій і станів. *Проблеми сучасної поліцейстики: тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 квіт. 2022 р.)*. Харків, 2022. С. 258–261.
15. Макарова О. П., Червоний П. Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 222–226.
16. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. М. : Эксмо, 2005. 960 с.
17. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів : Ліга-Прес, 2013. 129 с.
18. Ольшанский Д. Психология масс. СПб. : Питер, 2001. 386 с.
19. Психологія екстремальної поведінки : навчально-методичний комплекс / укладач : В. Г. Андросюк. К., 2014. 393 с.
20. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика : учеб. пособие для вузов. М. : ЮНИТИ, 2002. 607 с.
21. Стрѣбкова Г. М. Психоемоційний стан під час війни та екстремального ритму життя. *The XIX International Scientific and Practical Conference «Modern problems in science», May 17–20, 2022, Vancouver, Canada*. 2022. С. 726–729.
22. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
23. Чурсов М. В. Концептуальна антиципація екстремальних ситуацій (соціально-філософський та методологічний аспекти) : автореф. дис. канд. філос. наук. О., 2000. 19 с.
24. Шачнев А. В. Психология поведения человека в экстремальных

ситуаціях. *Наука и образование сегодня*. 2021. №. 2 (61). С. 104–106.

25. Юридична психологія / Д. О. Александров, В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко та ін. К. : КНТ, 2007. 360 с.

26. Ягупова Ю.В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. № 30. С. 174 – 177.

27. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 3rd ed., revised (DSM-III-R). *American Journal of Psychiatry*. 1988. № 145(10), pp. 1301–1302.

Додаток 1

Анкета для підлітків

Дорогий друже! Просимо Вас взяти участь у дослідженні, спрямованому на вивчення особливостей поведінки підлітків м. Чернігова під час бойових дій. Дослідження анонімне, тому просимо давати відверті відповіді.

Стать: 1) чоловіча; 2) жіноча

Вік _____

Під час бойових дій у Чернігівському регіоні я:

- 1) залишався у Чернігові;
- 2) виїжджав у інші населені пункти

За запропонованою 7-бальною шкалою (де 1 – ніколи, 7 - постійно) оцініть, будь ласка, наскільки часто Ви демонстрували запропоновані нижче поведінкові реакції під час бойових дій у Чернігівському регіоні (лютий-квітень 2022 року).

№ з/п	Твердження	Відповідь (поведінка під час війни)
1	Я займався волонтерською допомогою ЗСУ	1 2 3 4 5 6 7
2	Я займався волонтерською допомогою біженцям	1 2 3 4 5 6 7
3	Я займався волонтерською допомогою громаді (літнім людям, потерпілим під час війни, хворим, дітям)	1 2 3 4 5 6 7
4	Допомагав розбирати завали	1 2 3 4 5 6 7
5	Був в укритті під час обстрілів або сигналів повітряної тривоги	1 2 3 4 5 6 7
6	Шукав воду / їжу	1 2 3 4 5 6 7
7	Шукав зарядки для смартфонів	1 2 3 4 5 6 7
8	Шукав мобільний та Інтернет-зв'язок	1 2 3 4 5 6 7
9	Убезпечував своє житло, обладнав місце для укриття	1 2 3 4 5 6 7
10	Емоційно підтримував близьких, друзів тощо	1 2 3 4 5 6 7
11	Панікував	1 2 3 4 5 6 7
12	Шукав можливості поїхати в більш безпечне місце (в інше місто, область, країну)	1 2 3 4 5 6 7
13	Шукав інформацію про події на фронті	1 2 3 4 5 6 7
14	Шукав інформацію про друзів або родичів у зоні бойових дій	1 2 3 4 5 6 7
15	Шукав інформацію, як себе поводити під час війни, як знайти найнебезпечніше місце, де ховатися тощо	1 2 3 4 5 6 7
16	Публікував актуальну інформацію в соцмережах	1 2 3 4 5 6 7

Щиро дякуємо за участь у дослідженні!

Додаток 2

Результати проведеного анкетування

№	стать	З – залишився П - поїхав	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	ч	З	2	1	4	5	7	5	5	7	5	5	7	5	3	2	6	2
2	ч	З	7	1	5	7	6	7	7	7	7	4	5	7	3	3	5	1
3	ч	З	1	2	4	5	7	4	5	4	7	7	7	4	4	7	4	2
4	ч	З	3	1	4	5	5	3	5	7	2	5	3	1	3	6	7	4
5	ч	З	2	3	1	3	7	7	7	7	5	2	5	1	2	4	7	2
6	ч	З	5	2	2	4	7	5	7	5	4	1	7	7	4	4	2	6
7	ч	З	5	1	2	4	5	5	5	5	7	3	7	5	7	5	6	5
8	ч	З	2	4	1	5	5	7	7	7	5	4	5	5	6	3	4	3
9	ч	З	4	1	1	5	4	4	5	5	6	6	2	7	5	2	5	3
10	ч	З	2	1	5	7	7	7	7	7	7	5	1	2	2	7	7	1
11	ч	З	3	2	6	5	7	7	7	7	7	7	5	1	3	4	7	1
12	ч	З	2	1	5	4	7	7	7	7	7	5	5	1	5	3	5	2
13	ч	П	3	5	4	1	5	1	1	5	3	2	2	2	6	5	4	5
14	ч	П	3	4	5	1	4	2	2	2	5	1	1	7	5	5	1	4
15	ч	П	5	5	4	2	5	1	1	1	6	4	1	1	7	3	1	2
16	ч	П	5	2	5	3	2	5	5	5	5	5	5	2	4	1	4	2
17	ч	П	4	7	5	2	1	4	5	5	5	7	3	4	2	3	2	6
18	ч	П	7	5	4	1	1	7	5	7	5	4	4	6	4	6	1	4
19	ч	П	2	4	5	1	7	5	5	5	3	3	5	3	3	3	5	7
20	ч	П	7	5	6	1	3	1	2	1	1	2	5	2	7	6	7	5
21	ч	П	6	5	3	2	7	1	1	1	2	3	6	1	4	7	4	7
22	ч	П	5	7	5	1	7	1	1	1	4	4	5	1	3	4	7	4
23	ч	П	3	5	4	1	3	3	3	3	5	3	5	1	3	5	4	4
24	ч	П	6	5	5	1	4	3	4	4	5	2	3	3	5	2	5	3
25	ч	П	5	5	5	1	1	1	1	1	5	6	1	1	4	5	5	4
26	ж	З	2	1	5	4	7	5	7	7	5	6	7	1	3	4	4	3
27	ж	З	3	1	3	3	7	7	7	7	5	5	6	4	3	2	5	1
28	ж	З	2	3	3	4	7	4	4	4	4	7	7	7	3	6	5	1
29	ж	З	5	2	5	7	6	5	5	7	1	7	3	4	7	7	4	2
30	ж	З	1	1	1	4	7	7	7	7	7	4	5	5	4	4	2	4
31	ж	З	7	1	5	1	6	7	7	7	4	5	7	2	3	6	1	2
32	ж	З	3	2	7	1	5	4	5	5	5	6	7	5	4	5	7	1
33	ж	З	4	1	1	2	7	5	5	5	2	2	6	4	7	7	5	2
34	ж	З	5	1	2	3	7	7	7	7	3	6	7	7	5	3	7	4
35	ж	З	2	1	5	1	5	5	7	5	5	7	7	5	7	3	5	3
36	ж	З	2	1	5	5	7	2	7	7	7	7	7	5	5	6	6	2
37	ж	П	4	7	7	1	1	5	7	7	2	5	2	2	6	5	4	1
38	ж	П	5	6	6	1	2	1	3	1	1	6	3	3	3	3	5	5
39	ж	П	6	5	5	2	1	1	1	1	1	4	7	2	2	2	4	4

40	ж	П	5	5	5	1	5	1	1	1	3	6	5	1	2	1	2	5
41	ж	П	4	4	4	1	4	2	2	5	4	6	2	1	1	2	1	7
42	ж	П	2	5	5	2	5	2	4	5	2	7	1	5	1	1	2	5
43	ж	П	2	5	5	3	5	2	5	4	3	5	1	3	6	4	4	7
44	ж	П	1	4	3	1	1	1	1	1	3	7	3	2	5	5	5	4
45	ж	П	7	7	7	1	2	1	4	7	4	4	4	3	7	7	3	7
46	ж	П	7	7	7	2	5	2	2	5	7	2	2	2	4	5	5	7
47	ж	П	5	5	7	1	7	1	4	7	3	6	1	3	2	2	7	4
48	ж	П	4	5	4	5	2	2	2	2	5	7	5	2	1	1	5	2
49	ж	П	5	5	5	1	1	1	1	1	3	1	3	1	4	4	7	5
50	ж	П	6	5	5	1	1	1	1	1	2	5	7	1	1	1	7	1