Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ В СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Данелюк А.К.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв’язок із важливими науковими та практичними завданнями. Фізична культура та спорт є складовою частиною національної культури, провідними засобами формування гармонійної особистості. В умовах складних соціально-економічних, суспільно-політичних, правових процесів реформування та становлення України спостерігається тенденція збільшення ризиків, особис- тісної напруги й екстремальних ситуацій, значно зростає науковий і практичний інтерес до питань, пов’язаних з успішною адаптацією людини та збереженням нею життєдіяльності в екстремальних ситуаціях. Щорічно в Україні виникає до 300 надзвичайних ситуацій тільки природного походження, до яких відносяться явища метеорологічного, гідрологічного та геологічного характеру.

Туристично-спортивна діяльність насичена екстремальними ситуаціями. Серед 157 видів спорту, визнаних в Україні, велике різноманіття змістовних і процесуальних проявів туристично- спортивної діяльності детермінується фізичними, технічними, погодними, ситуаційними, психологічними та іншими чинниками.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вітчизняній науковій психолого-педагогічній літературі висвітлено підходи до класифікації екстремальних ситуацій, їх психогенний характер, поведінку людей в період екстремальних та в постекстремальний період (О. Бондаренко, Ц. Короленко, М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Розов, Д. Солошенко, А. Столяренко); питання психологічної допомоги в стресогенних ситуаціях (В. Ромек, В. Конторович, Е. Крукович); психологію поведінки жертв (І. Малкіна-Пих), психологічну діяльність людини в надзвичайних умовах (Б. Смирнов, Є. Долгополова, В. Рубців. С. Малих).

Аналіз літературних джерел свідчить про велику кількість наукових досліджень стосовно пливу екстремальних умов діяльності на спортсменів [3; 4; 6]. Надмірні фізичні та психічні зусилля стають «нормою» для багатьох «екстремалів» [1; 8]. У дослідженнях [3; 7; 9] авторами здійснюється аналіз шляхів негативного впливу екстремальних чинників на психіку людини, доведено можливість здійснювати діяльність в цих умовах, що забезпечується поєднанням життєвого досвіду, навичок, уміннями й знаннями, психологічними чинниками, психологічними процесами і станами. Водночас, науковці [4; 10] наголошують на тому, що в кожному виді туристично-спортивної діяльності існують свої стресогенні чинники, які призводять до змін в організмі і психіці спортсменів.

Вражаючі статистичні дані та інформацію щодо подій надзвичайних ситуацій знаходимо у періодичних виданнях («Молодий буковинець», «Аргументи та факти в Україні», «Комсомольська правда», «Факти», «Урядовий вісник», «Ім’ям Закону» та ін.). Матеріали і публікації містять узагальнені дані про систему психологічного забезпечення в екстремальних ситуаціях як відносно самостійну ієрархічну структуру у тих видах діяльності, де однією з основних характеристик є екстремальність; опис структурних елементів системи психологічного забезпечення, завдань, функцій, етапів, методик тощо.

Мета статті - проаналізувати наукові підходи вивчення проблеми екстремальних ситуацій в спортивно туристичній діяльності особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У спеціальній літературі немає єдиної думки щодо визначення екстремальних ситуацій. Їх називають критичними, стресогенними, особливими, емоціогенними [9; 16], аварійними, кризовими [20], тяжкими, складними [11], над- екстремальними, нетиповими [28], небезпечними, гіперстресовими [14; 27].

Дефініція «екстремальна ситуація» подається 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 [1, с. 135]; нестандартні, нештатні, загрожуючі, аварійні або катастрофічні події [3, с. 41]; життєві ситуації, що вимагають мобілізації адаптивних здібностей людини, недостатній розвиток яких може призвести до посттравматичного стресу, адаптаційного розладу особистості або ж до дезадаптивних, деструктивних форм кризового реагування (алкоголізм, суїцид, наркоманія тощо) [6].

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, оскільки лише живі істоти можуть страждати та відчувати лихо (там, де немає життя, там немає й смерті);

по-друге, виконує аксіологічну функцію - виражає негативну оцінку відповідних подій і процесів, тому що визначити якесь явище як катастрофу в даному розумінні - означає тим самим визнати його таким, що суперечить інтересам носіїв життя, і, отже, таким, із чим слід вести боротьбу або якого варто уникати [6].

Заняття екстремальними видами спорту можна розглядати як природну модель екстремального стресу (О. Карпова) [1]. До екстремальних видів спорту належать альпінізм, бейс-джампінг, серфінг, дайвінг, рафтинг, велотуризм, яхтинг, скелелазіння, родео та ін. З приводу класифікацій екстремальних ситуацій, що можуть виникати під час спортивно-туристичної діяльності також спостерігаються розбіжності науковців, більшість з яких за основу беруть психологічний та фізичний фактор.

У психологічній літературі [1, с. 137] 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.

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

Дослідник А. Столяренко [24] надзвичайні ситуації поділяє на типи за наступними критеріями, а саме: ступінь екстремальності (нормальні, пара- екстремальні, 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).

Вчені М. Аргайл, А. Фернем та Дж. Грехем пропонують іншу класифікацію базових типів ситуацій: формальні соціальні події; інтимні зустрічі з близькими друзями чи родичами; випадкові зустрічі зі знайомими; формальні контакти у крамницях та офісах; асиметричні ситуації, пов’язані з соціальними уміннями; переговори та конфлікти; групова дискусія [7].

За особливостями та результатами взаємодії в системі «людина в ситуації» виокремлюють чотири типи психолого-педагогічних ситуацій в екстремальних умовах: об’єктивно екстремальні ситуації, потенційно екстремальні ситуації, особисто спровоковані (віктимні) екстремальні ситуації, уявні (ілюзорні, сфантазовані) екстремальні ситуації [23].

Психолог В. Лебедєв [8] вважає, що звичайні умови відрізняються від екстремальних ситуаціями, у яких під впливом психогенних (таких, що актуалізують психічні й соматичні реакції) факторів сформовані психофізіологічні й соціально- психологічні механізми більше не можуть забезпечувати адекватне відображення і регуляторну діяльність людини. У результаті цього руйнується «адаптаційний бар’єр» і настає психічна дезадаптація особистості [17]. Тобто, у зазначеному контексті небезпека розглядається як стрес- фактор, що відображає ступінь усвідомлення особою обставин, за яких поведінка працівни- ків-правопорушників, дія стихійних природних сил, техногенна аварія чи катастрофа можуть завдавати їм фізичної або психологічної шкоди, призвести до нещасного випадку, можливо, й загибелі [2, с. 145-146].

Чинниками, що зумовлюють екстремальні ситуації, можуть бути час, інформація, зміст діяльності та інше [17]. Дослідники О. Філіп- пов та С. Ковальов виокремлюють об’єктивні та суб’єктивні ситуації за переважаючим впливом обставин чи особистості [26].

На думку В. Розова, стрес-факторами є: *кліматичні* (температура, гіпоксія, баричні впливи, магнітні бурі, спека, холод, вологість, киснева недостатність, підвищений вміст вуглекислого газу); *технічні* (радіочастоти, шуми, вібрації, магнітні випромінювання); *фізіологічні* (нерухомість, гіподинамія, хвороба, травми); *ергономічні* (робота вночі; режим, що перевищує денні й тижневі ергономічні норми); *психологічні* (інформаційна невизначеність, раптовість впливу, неочікуваність стимулу, підвищена відповідальність, одноманітність дій, небезпека для життя і здоров’я, дефіцит часу й інформації, напружені стосунки в колективі, невизначеність, складність завдання, наявність перешкод, високий темп роботи (висока оперативність), новизна, незвичайність завдання); *надзвичайні обставини* (небезпека для життя і здоров’я; смерть колег, близьких, рідних) [2].

Беручи до уваги обставини, за яких може статися стресова, екстремальна ситуація, О. Маркевич визначає зовнішні та внутрішні чинники [11].

Зовнішні чинники незалежні від людини та характеризуються наступними змінними: 1) обмеженим терміном (часом) подолання (вирішення) ситуації; 2) зовнішніми обставинами, які виявляються занадто складними для їхнього подолання, що характеризуються неможливістю чи небажанням протистояти і боротися з ними;

3) ризиком для здоров’я (життя) людини; 4) небажанням оточення розуміти людину; 5) зміною ситуації, тобто виникненням інших (нових) проблем за наявності попередніх, а також швидкоплинністю обставин і в окремих випадках неможливістю швидкої зміни процесу дії; 6) позитивним збігом обставин, що уможливлюють людині подолання ситуації з найменшими зусиллями; 7) по- вною відсутністю будь-якої підтримки тощо.

Внутрішні чинники розглядаються О. Маркевичем на двох рівнях: психологічному та соціально-психологічному. Психологічний рівень характеризується: 1) усвідомленням (визнанням) власного безсилля щось змінити задля подолання складної ситуації; 2) усвідомленням ризику для власного здоров’я; 3) невизначеністю ситуації для людини, яка висуває проблему пошуку найкращого рішення; 4) боротьбою мотивів між «хочу-можу» та «хочу-можна»; 5) боротьбою із «самим собою» (морального й матеріального, невпевненість у власних силах і можливостях, нервовість, самоусунення від боротьби); 6) усвідомленням перебування у стресовій ситуації (перша зустріч з проблемою; важко наважитися зробити перший крок; розгубленість у непередбачених обставинах тощо); 7) психічною перевантаженістю, усвідомленням власної тривожності, необхідністю подолання ситуації, а також складністю адаптації; 8) психічними станами (їх динамікою), невпевненістю в собі, психічною неготовністю до подолання ситуації, проявом емоцій, почуттів, усвідомленням проблеми «існування смерті», концентрацією зусиль.

Характерними особливостями соціально-психологічного рівня О. Маркевич називає: 1) одержання та опрацювання великої кількості інформації; 2) нерозуміння вимог оточення; 3) недостатність необхідної інформації для обізнаності в ситуації;

4) досвід людини в подоланні складних ситуацій;

5) усвідомлення скоєного (вчиненого) та відповідальність за кінцевий результат; 6) певна обмеженість можливостей (інтелектуальних, фізичних, емоційних, функціональних) і засобів (інструментів, приладів, машин тощо); 7) власна спроможність термінового прийняття рішення (у стислі терміни прийняття правильного рішення) [11].

Про екстремальність як умову розвитку особистості О. Мазяр радить говорити лише у контексті відновлення оптимальної суб’єктності, коли індивід не знаходить внутрішньо-психологічних ресурсів суб’єктної поведінки, а демонструє феномен завченої безпорадності (суб’єктної деградації) [10, с. 198].психічний екстремальний розлад стресовий

Поведінка людини в екстремальних ситуаціях набуває наступних характеристик (за Ю. Трофімо- вим): різке зниження організованості; різке гальмування активних дій; підвищення ефективності дій. Дезорганізація поведінки особистості може проявитися у несподіваній втраті раніше набутих навиків. Різке гальмування дій характеризується тим, що стресова ситуація викликає стан ступору (заціпеніння) [19, с. 215-217]. На думку В. Бабенко, Б. Шаповалова, суб’єктивно екстремальні ситуації набувають форми екстремальності - особливого стану людської психіки, спричиненого незвичайними чи екстраординарними умовами, що породжують підвищену тривожність і особливе емоційне напруження [18, с. 71].

Національний інститут психічного здоров’я США звертає увагу на динаміку психогенних розладів особистості, що розвиваються у небезпечних умовах. При цьому психічні реакції можуть поступово проходити чотири фази: героїзму, «медового місяця», розчарування та відновлення [22; 25]. Важливо прослідкувати перехід цих фаз та будувати хід рятувальних робіт. Бо інакше, як відмічає Е.ЕгікБоп, настає «друге стихійне лихо» - соціальна дезорганізація внаслідок неправильної евакуації, роз’єднання сімей та інших непередбачених реакцій, наприклад, зловживання алкоголем (за даними досліджень Ю. Александровського [2] кількість зловживаючих алкоголем збільшується на 30%), агресивні дії до оточуючих, дрібні крадіжки, різка егоїстична поведінка окремих осіб, паніка. Тому у ході надання допомоги важливо враховувати взаємодію та взаємовплив індивідуальних та колективних форм реагування, вирішувати проблеми колективно, включаючи різних спеціалістів - медиків, психологів, соціальних психологів, юристів, і, звичайно, соціальних працівників.

Відомий мандрівник Яцек Палкевіч сформулював методику надання допомоги у наступний спосіб: передбачення безпеки; по можливості, уникати її; при необхідності - діяти. На думку А. Столяренко [24], при роботі з людьми, що потрапили у надзвичайні ситуації, необхідно враховувати ті проблеми і зміни, які у них переважають і які можна розділити на: психологічні; педагогічні; соціальні; медичні [15].

Висновки. Отож, екстремальні ситуації в житті людини можуть залишати великий негативний слід, в залежності від масштабу таких ситуацій, їх виду та тих негативних наслідків, які випливають після них. Вони можуть створювати для особистості проблеми різного характеру, глибини та тривалості [13]. Приємним є той факт, що негативні наслідки надзвичайних ситуацій, за різними підрахунками, властиві приблизно 30% потерпілих зі 100%. До найбільш поширених порушень у здоров’ї та психічних відхилень відносять: постекстремальні психічні стани й функціональні психічні порушення; труднощі постекстремальної соціальної адаптації; негативні зміни у способі життя; негативні особистісні зміни; посттравматичні стресові розлади; психопатологія (депресії, фобії); погіршення фізіологічного стану; суїциди [24].

Необхідною умовою вмілих і безстрашних дій людей в екстремальних умовах є впевненість (віра) у можливості захисту від стихії, катастроф, сучасної зброї, правильне конкретне уявлення щодо дії урагану, землетрусу, повені, вражаючих факторів зброї масового знищення. Щоб вистояти проти страху і паніки, Р. Серьожнікова, Пархоменко, Л. Яковицька радять проводити серед населення інформаційну роботу, висвітлюючи реальний стан речей з чим люди можуть зіткнутися у надзвичайних ситуаціях, як практично діяти в цих умовах [21, с. 158-159].

В екстремальних умовах індивід, як правило, виявляється ситуаційно детермінованим, а тому потрапляє в ситуацію нерегульованої залежності, в якій його суб’єктність є деградованою. Отже, реабілітація індивіда полягає насамперед у відновленні суб’єктних характеристик.

Корисними порадами населенню для загальної обізнаності у використанні основних прийомів першої допомоги можуть бути наступні:

Зберігайте спокій. Яка би серйозною не була травма чи небезпечною ситуація, паніка тільки послабить здатність думати і знизить ефективність дій. 2. Уникайте непотрібного ризику. Ви не зможете нікому допомогти, якщо самі постраждаєте. 3. Ретельно і спокійно, але, по можливості, швидко продумайте свої дії. 4. Постарайтеся заспокоїти й втішити потерпілих. 5. З’ясуйте, чи немає інших людей, що могли б допомогти вам справитися із ситуацією. 6. При оцінці наслідків нещасливого випадку максимально використовуйте свої органи почуттів. Запитуйте. Дивіться. Спостерігайте. Прислухайтесь. Нюхайте. Думайте і дійте [12].

Подолання негативних наслідків екстремальних ситуацій буде успішним тоді, коли усі підібрані форми і методи роботи будуть пов’язані між собою, а головне тоді, коли мета буде співпадати із змістом виконуваної роботи.

У сучасному світі забезпечення безпеки особистості стало соціальною проблемою і проблемою кожної людини. Її вирішення вимагає не тільки розуміння, але і особливої підготовки, яка має стати складовою освіченості і професіоналізму сучасної людини. Адже в житті людини досить часто зустрічаються важкі та екстремальні ситуації в побуті, в професійній діяльності, в транспортних умовах, у природних катаклізмах тощо.

**Список літератури**

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

2. Александровский Ю. А. та ін. Психогении в экстремальных условиях / Ю. А. Александровский, О. С. Лобастов, Л. И. Спивак, Б. П. Щукин. - М.: Медицина, 1991. - 96 с.

3. Бесчастный В. Н. Психотехнологии в подготовке работников ОВД для действий в экстремальных ситуаціях /

**B.** Н. Бесчастный // Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы между- нар. науч.-практ. конф., г. Донецк, 22-23 мая 2008 г. - Донецк: ДЮИ ЛГУВД, 2008. - С. 41-45.

4. Гришина Н. В. Психология социальных ситуаций / Н. В. Гришина // Вопросы психологи. - 1997. - № 1. - 121-132.

5. Закон України «Про затвердження Указу Президенту України «Про оголошення окремих територій Вінницької, Івано-Франківської, Закарпатської, Львівської, Тернопільської та Чернівецької області зонами екологічної ситуації» // Урядовий. - 2008. 1 серпня - № 140, ст. 2.

6. Концептуальна антиципація екстремальних ситуацій (соціально-філософський та методологічний аспекти) 2000 года / / Автореф. дис. канд. філос. наук: 09.00.03 / М. В. Чурсов; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. - О., 2000. - 19 с.

7. Коржова Е. Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций: Методическое пособие / Под ред. Л. Ф. Бурлачука. - К.: МАУП, 1994. - 109 с.

8. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. - М.: Политиздат, 1989. - 304 с.

9. Лефтеров В. О., Тімченко О. В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія / В. О. Лефтеров, О. В. Тімченко. - Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. - 324 с.

10. Мазяр О. В. Особливості суб’єктної поведінки в екстремальних ситуаціях // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. / за ред. Максименка С. Д. - К.: «Логос», 2008. - Т. 7. Вип. 15. - 356 с. - С. 195-198.

11. Макаревич О. П. Психологія перемоги: монографія / О. П. Макаревич. - К.: ДАКККіМ, 2006. - 312 с.

12. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. - М.: ЭКСМО, 2005. - 960 с.

13. Методичні рекомендації для соціальних працівників сільських та селищних СССДМ / Н. М. Комарова, О.В. Вакуленко та ін. - К.: ДСССДМ, 2005. - 176 с.

14. Папкин А. И., Зотов А. Т. Профилактика гибели и ранений сотрудников органов внутренних дел при исполнении служебных обязанностей: практ. пособ. / А. И. Папкин, А. Т. Зотов. - Домодедово: ВИПК МВД России, 2001. - 109 с.

15. Прикладная юридическая психология / Под ред. проф. А. М. Столяренко. - М., 2000. - 596 с.

16. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К.В. Сельченок. - М.: АСТ; Минск: Харвест, 2001. - 480 с. ; In the Line of Fire: Violence Against Law Enforcement. - FBI, National Institute of Justice, 1997.

17. Психологічні основи екстремальних ситуацій у діяльності працівників практичних ОВС / В. Бабенко, Б. Шаповалов. - Вісник Академії управління МВС. - 2009. - № 1. - С. 69-81.

18. Психологія: Підручник для студ. Вуз / За ред. Ю. Л. Трофімова. - 3-тє вид., стереотип. - К.: Либідь, 2001. - 558 с.

19. Ромек В. Г. та ін. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Кру- кович. - СПб.: Речь, 2007. - 256 с.

20. Серьожникова Р. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник / Р. Серьожникова, Н. Пархоменко, Л. Яковицька; М-во освіти і науки України, Донецький нац. технічний ун-т. - К.: Центр навчальної літератури, 2003; К.: Академвидав, 2003. - 242 с.

21. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. - Х.: Гуманитарный центр, 2007. - 276 c.

22. Соціальна педагогіка: теорія і технології. Підручник / За ред. І. Д. Звєрєвої. - К., 2006. - 316 с.

23. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика: Учебное пособие для вузов / А. М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. - 607 с.

24. Тягдиси Д. Г., Мамедов Я. Д. Человек в экстремальных условиях / Д. Г. Тягдиси, Я. Д. Мамедов. - М.: Наука, 1991. - 170 с.

25. Филиппов А. В., Ковалёв С. В. Ситуация как элемент психологического тезауруса / А. В. Филиппов, С. В. Ковалёв // Психологический журнал, 1986. - № 1. - С. 14-21.

26. Юхновець Г. О. та ін. Забезпечення особистої безпеки працівників органів внутрішніх справ при виконанні службових обов’язків: наук.-практ. рекомендації / Г. О. Юхновець, В. Г. Андросюк, Л. І. Казіміренко та ін. - К.: НАВСУ, 1999. - 72 с.

27. Яворська Г. Х. Професійно важливі якості працівників ОВС як мета професійної підготовки до дій у нетипових ситуаціях / Г. Х. Яворська // Проблеми вдосконалення професійної майстерності працівників ОВС в бойовій підготовці: матеріали наук.-практ. конф., м. Одеса, 31 жовт. 2008 р. - Одеса: ОДУВС, 2008. - С. 62-64.

**Анотація**

У статті проаналізовано наукові підходи до визначення поняття «екстремальна ситуація»; охарактеризовано види, типи, чинники, особливості, фази психічних реакції особистості при екстремальних ситуаціях. Висвітлено основні підходи до класифікацій екстремальних ситуацій. Визначено умови реабілітації в екстремальних ситуаціях.

Ключові слова: екстремальна ситуація, класифікація екстремальних ситуацій, поведінка особистості в екстремальних ситуаціях, види екстремальних ситуацій, фази психічних реакцій особистості, заняття екстремальними видами спорту.