

3. Сопов В. Ф. Психічні стани напруженої професійної діяльності : [навч. посібник] / В. Ф. Сопов. – М. : Трікста, 2005. – 128 с.

4. Сопов В. Ф. Теорія і методика психологічної підготовки в сучасному спорті / Сопов В. Ф. – М. : Трікста, 2010. – 116 с.

**Рецензенти:** д. психол. н. Балабанова Л.М., к. психол. н. Приходько І.І.

**УДК 159.9**

*Кузьміна М.М., викладач кафедри прикладної психології НУЦЗУ*

## **ПРОБЛЕМА ЕКСТРЕМАЛЬНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

У статті розглядаються основні підходи і визначення життєвої й екстремальної ситуації. Проводиться аналіз класифікацій екстремальних ситуацій та їх чинників. Сформульовано визначення екстремальної ситуації.

*Ключові слова:* ситуація, екстремальні ситуації, чинники психогенного ризику.

В статье рассматриваются основные подходы и определения жизненной и экстремальной ситуации. Проводится анализ классификаций экстремальных ситуаций и их факторов. Сформулировано определение экстремальной ситуации.

*Ключевые слова:* ситуация, экстремальные ситуации, факторы психогенного риска.

**Постановка проблеми.** Актуальність всієї екстремальної проблематики не є випадковою, і для цього існує ряд чинників, як загальнолюдських, так і специфічних тільки для нашої країни. До загальнолюдських чинників можна віднести збільшення антропогенних катастроф і «гарячих точок», злочини проти особистості, різні види насильства і жорстокості. Специфічні особливості життя характеризуються «несподіваним» для наших людей різким збільшенням темпу життя, корінною зміною устрою і соціально-психологічних умов існування, що виявляються в політичному, економічному, соціальному, екологічному неблагополуччі, нестабільністю в країні, підвищенням (або пониженням) рівня життя, втратою звичних, стереотипних цінностей і установок, що зачіпають всі верстви населення. Таким чином, інтерес до вивчення таких понять як «екстремальність» в різних розділах науки і практики є абсолютно очевидним і логічним.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У сучасній науковій літературі, що стосується понять екстремальних ситуацій, умов і станів, немає до цього часу загальних положень, понять, термінології. Сучасна психологічна література має численні описи дій і ситуацій, які називають стресорами. Проте, останні подаються без достатньої систематизації і вказівок щодо умов адекватного їх використання. На сьогоднішній день потреба в такій систематизації назріла як у теоретичних, так і в практичних відносинах.

У науці про людину все більше утверджується думка про те, що між людиною і умовами її життя існує нерозривний зв'язок і легко розглядати, розуміти і моделювати життєві і трудові процеси особистості, якщо їх розділено на частини. Поділ на ситуації – один зі способів такого квантування.

**Виклад основного матеріалу.** Для визначення категорії «ситуація» необхідно співвіднести її з такими поняттями, як «подія», «випадок», «факт», «епізод». При цьому доцільно розвести буденне і наукове розуміння ситуації. У буденному плані вищезгадані поняття розглядаються переважно як рівнозначні і трактуються як фрагмент життя або життєвого шляху, що виділяється за своєю значущістю, несхожістю з іншими життєвими епізодами. Акцент робиться на їх об'єктивному поданні, зовнішнього протіканні, в яких фіксується зв'язок особистості з оточуючим світом, місцем існування. Наукове розуміння ситуації у психології розглядається не як якийсь теоретичний конструкт або результат вправ, а як психологічне явище, що реально існує.

На сьогоднішній день у психологічній науці можна виділити *три підходи до розуміння ситуації*:

1. *Ситуація як обстановка*, сукупність об'єктивних умов, в яких функціонує яка-небудь система, і обставин, що визначають той або інший характер діяльності (М. Аргайл, Ф.В. Березін, Ц.П. Короленко, Д.П. Космолінський, В.І. Лебедев, Д. Мангусон, М.П. Мірошников, О.Д. Соколова та ін.). Система зовнішніх по відношенню до суб'єкта умов, які спонукають і опосередковують його активність. Цей підхід істотно принижує роль самої людини в утворенні життєвої ситуації та її розвитку.

2. *Ситуація як перцептивний конструкт особистості* (Дж. Форгас, А. Первин, Н.В. Гришина). Людина не відображає буття, а створює ситуацію у своїй свідомості.

3. *Ситуація як об'єктивно-суб'єктивна реальність* (Л. Ніколов, Т. Шибутані та ін.). Ситуацію визначають як результат активної взаємодії особистості і середовища. При такому розумінні ситуації з'являється можливість виділити об'єктивні і суб'єктивні ситуації по переважанню зовнішніх обставин або особистістних особливостей. Це дозволяє розвести такі поняття, як «ситуація» і «середовище».

Нерідко психологи використовують поняття «ситуація» як синонім поняття «середовище». Ми дотримуємося позиції, що дані поняття не є тотожними, і неприпустимо використовувати їх як синоніми, тому що *середовище* – це комплекс якихось зовнішніх по відношенню до людини умов, а *ситуація* завжди включає саму людину. Середовище завжди є позасуб'єктивним і характеризується стійкістю і тривалістю дії, а також відносною стабільністю. Ситуація ж завжди є суб'єктивною, вона є «чиєюсь ситуацією» і одні й ті ж умови середовища завжди є суб'єктивно різними.

Різноманітність використовуваних характеристик ситуації указує на відсутність єдиного тезауруса для опису життєвих ситуацій. Кожен автор акцентує увагу на окремих аспектах досліджуваного явища. Тому наявні точки зору доцільно не протиставляти, а синтезувати, виділяючи в кожній з них раціональні зерна.

Серед суб'єктивних (значущих для особистості) елементів ситуації можуть бути виділені наступні: фізіологічний, мотиваційний, когнітивний і емоційно-оцінний. У психології існують різні погляди, який з елементів ситуації відіграє провідну роль (Д. Магнусон, Н. Ендлер, М. Тишкова). А.І. Шипілов [21] відводить основну роль у виникненні, «складанні» ситуації мотиваційним компонентам особистості. Залежно від того, як середовище дозволяє реалізовувати устремління особистості, вона сприймає і оцінює, а отже, емоційно, фізіологічно і своєю поведінкою реагує на актуальний стан середовища.

Якщо мотиви особистості по відношенню до активного стану середовища є нейтральними, тобто спонуки до неї відсутні, то і сприйняття є нейтральним, особистість не акцентує уваги на середовищних параметрах. У результаті ситуація не складається, не існує, не «проживаєть» особою. «Існування» ситуації необхідно розглядати як реагування (когнітивне, емоційне, фізіологічне і поведінкове) на обставини внутрішнього і зовнішнього життя людини, фіксацію її у свідомості.

Важливе значення для поглибленого розуміння суті ситуації має виділення структурних компонентів ситуації, які в аналітичних і практичних цілях можна і потрібно вивчати, знати і розуміти.

*Структура ситуації включає:*

– *обстановочні складові* – те, що ми вже назвали актуальним середовищем, що оточує людину, і можна назвати обставинами, зовнішніми умовами;

– *особові складові* – те, як людина оцінює, переживає обстановку, що склалася, поставила її в певне положення і перед необхідністю вибору дій;

– *діяльнісні (поведінкові) складові* – те, що людина робила, потрапивши в дану обстановку, що має намір робити, що робить і чого досягає.

Розглядаючи вищеназвані компоненти, необхідно пам'ятати, що в реальній ситуації вони системно взаємозв'язані, їх відносини і характеристики не є однаковими не тільки у різних людей, але й в однієї людини, що реалізовується в одній і тій же обстановці, але в різний час. *Ситуація у психологічному плані – завжди продукт взаємодії людини і об'єктивних особливостей ситуації* [5].

Все вищевикладене дозволяє визначити, що *психологічна включеність людини в ситуацію пов'язана з рядом психологічних явищ:*

– *розумінням і оцінкою людиною ситуації та її окремих чинників*. Будь-який чинник, будь-яка ситуація сприймається людиною завжди суб'єктивно, у власній інтерпретації. Оточення, обстановка постає в ситуації як даність, що має об'єктивні характеристики, ставить людину в певні умови, положення. Вона об'єктивно обумовлює (детермінує) виникнення відповідних компонентів психічної діяльності (відчуттів, сприйняття, почуттів та ін.); вони є ситуативними в тому сенсі, що якимось обумовлені особливостями даної ситуації і служать інтересам побудови поведінки, відповідної її специфіці;

– *оцінкою значущості ситуації і відношенням до неї*. Критерій значущості опосередковує будь-яку реакцію людини. Чим вище оцінка значущості ситуації, тим більше сила її психологічної дії, тим значущою і сильнішою є реакція людини на неї;

– *мотивацією активності в ситуації*. Саме від мотивації залежить те, до якої мети і з якою завзятістю прагне людина, наскільки важливим для неї є результат активності. Одні мотиви примушують долати будь-які труднощі, інші спонукають відступати перед щонайменшими перешкодами;

– *мобілізованістю* – ступенем виявлення всіх особистих можливостей, що є у даної людини, необхідних для правильної поведінки і дій в ситуації забезпечення успіху;

– *психічним станом людини*. Стан, який безпосередньо передував виниклій ситуації і з яким людина «увійшла» до неї, і ті стани, що виникли вже в ситуації, можуть, залежно від своїх особливостей, або сприяти успіху, або ускладнювати, робити його досягнення неможливим;

– *долаючою поведінкою* – активним проявом особистістю саморегуляції своєї психічної діяльності, утримання під контролем і оволодіння станами, вчинками і діями.

Таким чином, ситуація завжди є особистісно опосередкованою, а поведінка особистості має ситуативні ознаки. Поведінка і реакції людини не задаються однозначно об'єктивними характеристиками ситуації, не є фатально обумовленими ними, не нав'язують людині слухняно-пасивної ролі. Останнє слово належить комплексу властивих конкретній особистості і стійко сформованих у неї властивостей, якостей, звичок, знань, умінь, навиків, підготовленості до життя, діяльності і зіткнень з екстремальними ситуаціями і чинниками.

Життя і діяльність людей протікає в постійній низці подій, умов і обставин. Частина з них має характер, що хвилює і додає проблем, є небезпечними через неприємні, а подекуди і тяжкі наслідки. Їх позначають різними словами, що мало різняться за значенням, – «екстремальні» (В.І. Лебедев, М.Ш. Магомед-Емінов, В.Л. Маріщук та ін.) [9; 10; 11], «неможливі» (К.Н. Артемова) [3], психотравмуючі (Ф.В. Басін) [4], «важкі» (А.І. Шипілов) [21], «важкі» (Л.І. Анциферова) [2], «кризові» (Э. Еріксон, Д. Маттесон) [22], «надзвичайні» (П.С. Гуревич) [5], «стресогенні» (Л. Пельцман) [16] і тому подібне. Сам по собі цей перелік свідчить про те, що не існує єдиної термінології для опису екстремальних ситуацій.

Аналіз різних підходів до типології екстремальних ситуацій доцільно здійснювати, виходячи з розуміння особою самої ситуації, тобто виділення в ній об'єктивних і суб'єктивних складових. Тому при подальшому викладі матеріалу необхідно розрізнити два поняття - «надзвичайна ситуація» й «екстремальна ситуація» - за критерієм джерела травматизації: у першому випадку воно є безособовим (наприклад, природна стихія); у другому – має антропогенний або соціальний характер, тобто як джерело травматизації виступає інша людина або суспільство (напад на вулиці, сексуальне насильство, дорожно-транспортна подія, локальні війни, терористичні акти).

Інтерес до проблеми життєдіяльності в надзвичайних, екстремальних для людини ситуаціях, що викликають психічне і фізичне перенапруження, привів до створення цілої галузі у психологічній науці – екстремальної психології [1; 5; 8; 9]. Психологи даної галузі вважають, що труднощі діяльності індивіда обумовлені в основному зовнішніми умовами його життя і діяльності (природними, кліматичними і соціальними) і саме вони вважаються головною детермінантою екстремальності.

Аналізуючи підходи до класифікації індивідуальних труднощів діяльності, що склалися у даній галузі психології, В.Г. Зазикін, розглядаючи рівень психічної напруги, приводить наступну класифікацію [6]: нормальні – що не вимагають додаткової психічної напруги; особливі – що вимагають достатньої психічної напруги і подальшого відпочинку для відновлення сил; екстремальні – що вимагають психологічної мобілізації резервних можливостей організму і спеціальних заходів з подальшого їх відновлення.

Інший підхід до розуміння екстремальної ситуації розвивається з біологічної концепції стресу як загального адаптаційного синдрому Г. Сельє [18]. В.Е. Мільман [12] підкреслює, що стрес треба розглядати не просто як зовнішній збиваючий чинник, що породжується екстремальністю ситуації, а як систему напруги, що центрує будь-яку цілеспрямовану активність особистості.

Вітчизняні психологи, класифікуючи ступінь дії на людину складної й екстремальної ситуації, позначили параекстремальні, екстремальні, паратермінальні умови діяльності, виділяючи не тільки зовнішні умови, але і внутрішні психологічні і соматичні детермінанти екстремальності [11; 13].

Параекстремальна ситуація вимагає невеликої мобілізації функціональних резервів організму. При цьому виникає лише операційна напруженість для виконання добре знайомих дій в умовах, які несуть в собі реальну загрозу особовому статусу індивіда. Екстремальна ситуація, пов'язана з надмірною мотивацією, необхідністю виконувати складні дії в умовах усвідомлюваної загрози життю, здоров'ю, соціальному положенню особистості, викликає спочатку загальне зниження фізіологічних і психологічних показників з подальшим їх підйомом, що свідчить про мобілізацію найбільш глибинних шарів резервних можливостей людини. Паратермінальна ситуація характеризується вираженим падінням фізіологічних і психологічних показників без подальшого їх підйому.

Фахівці Міністерства надзвичайних ситуацій (МНС) і медицини катастроф [5; 14; 17] під екстремальними ситуаціями розуміють ситуації, небезпечні для життя, здоров'я і благополуччя значних груп населення, обумовлені стихійними лихами, катастрофами, аваріями, найчастіше звані надзвичайними.

*Надзвичайна ситуація (НС)* – це обстановка на певній території, що склалася в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного або іншого лиха, які можуть спричинити людські жертви, збиток здоров'ю людей або навколишньому середовищу, значні матеріальні втрати і порушення умов життєдіяльності людей. Кожна НС має властиві тільки їй причини, особливості і характер розвитку.

В аналізі кожного викладеного вище підходу до вивчення діяльності в екстремальних ситуаціях особливе місце займає розгляд психологічних детермінант, що впливають на індивіда в цій діяльності і визначають його ставлення до ситуації як важкої, екстремальної, стресової і так далі. Мова йде про чинники екстремальної ситуації, іноді звані в більшості публікацій про екстремальні ситуації «стресори», «стрес-фактори», «стресогенні чинники».

У дослідженнях з екстремальної психології розглядається дія на людину семи основних психогенних чинників: монотонії, змінених просторової і тимчасової структур, обмеження особистісно значущої інформації, самоти (групової ізоляції), загрози для життя тощо.

**Висновки.** Виходячи зі всього вищевикладеного, екстремальна ситуація (ЕС) – це така ситуація, в якій екстремальні чинники діють в часі і просторі, мають певне значення для особистості і суб'єктивно оцінюються нею як незвичайні, такі, що виходять за межі, «нормального людського досвіду». Тобто ЕС – це не повсякденна для людини реальність, що змінилася, в яку людина переходить з попередньої повсякденності і з якої людина спрямована на подальший перехід. У цій реальності існування людини відбувається в екзистенціальній дилемі життя-смерть, що змінює смислову картину життєвого світу особистості.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Александровский Ю. А. и др. Психогении в экстремальных условиях / Александровский Ю. А. – М. : Медицина, 1991. – 115 с.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15, № 1. – С. 3–18.
3. Артемова К. Н. Особенности автобиографической памяти в «невозможной ситуации» / К. Н. Артемова // Материалы VIII Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов – 2001». – М., 2001. – С. 254.
4. Басин В. Ф. К современному пониманию психической травмы и общих принципов ее психотерапии / В. Ф. Басин, В. Е. Рожнов, М. А. Рожнова. – М. : МГУ, 1974. – С. 39–53.
5. Гуревич П. С. Психология чрезвычайных ситуаций : учеб. пособие для студентов вузов / П. С. Гуревич. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 496 с.
6. Зазыкин В. Г. Деятельность специалистов в особых условиях (психолого-акмеологические основы) / В. Г. Зазыкин. – М. : НИИВО, 1994. – 289 с.
8. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Ц. П. Короленко. – Л. : ЛГУ, 1978. – 265 с.
9. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. – М. : Политиздат, 1989. – 304 с.
10. Магомед-Эминов М. Ш. Феномен экстремальности / М. Ш. Магомед-Эминов. – 2-е изд. – М. : Психологическая Ассоциация, 2008. – 218 с.
11. Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств : автореф. дисс. ... докт. психол. наук / В. Л. Марищук. – Л., 1982. – 36 с.
12. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – М. : ФиС, 1983. – С. 24–46.
13. Наенко Н. И. Психическая напряженность / Н. И. Наенко. – М. : МГУ, 1976. – 112 с.
14. Наиболее распространенные формы психических нарушений у населения на разных этапах локального вооруженного конфликта и при террористических актах: клинические особенности, диагностика и лечение : пособие для врачей. – М. : ВЦМК «Защита», 2004. – 227 с.
15. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behaviour» в системе понятий

психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.

16. Пельцман Л. Стрессовые ситуации у людей, потерявших работу / Л. Пельцман // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, №1. – С. 126–130.

17. Психофизиологическое обеспечение профессиональных контингентов, участвующих в ликвидации чрезвычайных ситуаций : сборник нормативных и методических документов. – М. : ВЦМК «Защита», 2003. – 303 с.

18. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 244 с.

19. Современный словарь иностранных слов. – М. : Наука, 1995. – С. 707.

20. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика : учебное пособие для вузов / А. М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – С. 45.

21. Шипилов А. И. Психологические основы взаимодействия офицеров в трудных межличностных ситуациях / А. И. Шипилов. – М. : ВУ, 1999. – 43 с.

22. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Флинта, МПСИ, Прогресс, 2006. – 352 с.

**Рецензенти:** д. психол. н. Барко В.І., к. психол. н. Кучеренко С.М.

## **УДК 159.9**

*Ломакін Г.І., заступник голови Харківської міської спілки ветеранів Афганістану по роботі з інвалідами, учасник бойових дій*

### **СТРЕС ТА БОЙОВИЙ СТРЕС: ПОНЯТТЯ, СИМПТОМИ, ПРОЯВИ**

В даній роботі проаналізовані та розглянуті сучасні наукові підходи до виникнення стресу, причин формування та особливостей прояву бойового стресу в учасників бойових дій; визначені основні напрямки соціально-психологічної роботи з означеною категорією громадян для більш успішної реадaptaції в суспільстві в умовах мирного життя.

*Ключові слова:* учасники бойових дій, стрес, бойовий стрес, психічна травма, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), адаптація, реадaptaція.

В данной работе проанализированы и рассмотрены современные научные подходы к возникновению стресса, причины формирования и особенности проявления боевого стресса у участников боевых действий; обозначены основные направления социально-психологической работы с данной категорией граждан для более успешной реадaptaции в обществе в условиях мирной жизни.

*Ключевые слова:* участники боевых действий, стресс, боевой стресс, психическая травма, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), адаптация, реадaptaция.

**Постановка проблеми.** Проблема впливу на психіку людини стресових (кризових) ситуацій на сьогодні досить актуальна. Це пов'язано і з тим, що в Україні, як і в усьому світі, збільшилися кількість стихійних лих, техногенних аварій, катастроф, міжнаціональних та міжрегіональних конфліктів.