

10. Смирнов С.Д. Рецензия на книгу К. Двек «Я-теории, их роль в мотивации, становлении личности и развитии»/ Вопросы психологии. — № 6. — 2001. — С. 119—121.
11. Корнилова Т. В. Модификация опросников К. Двек в контексте изучения академических достижений студентов / Т.В.Корнилова, С. Д. Смирнов, М. В. Чумакова, С. А. Корнилов, Е. В. Новотоцкая-Власова //

Психологический журнал. — 2008. — том. 29. — №3. — С.86—100.

12. Кочарян О. С. Метод исследования структурной организации полоролевой сферы личности / О. С. Кочарян, Е. В. Фролова, Н. В. Дармостук // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. — 2009. — № 857. Сер.: Психологія. — Вип. 42. — С. 70—78.

В статье рассмотрены имплицитные убеждения студентов согласно социально-когнитивному подходу к мотивации и личности. Проведено сравнение имплицитных теорий интеллекта и личности студентов технических специальностей с учетом их пола и самооценки учебы. Установлены гендерные различия имплицитных убеждений студентов. Даны рекомендации для формирования ориентации на достижения мастерства студентов.

Ключевые слова: мотивация; самооценка учебы; имплицитные убеждения; теории данности; теории роста; ориентировка на достижение мастерства; гендерная идентичность.

In article describes the implicit beliefs of students according to social-cognitive approach to motivation and personality. A comparison of implicit theories of intelligence and personality engineering students based on their gender and self-evaluation of learning. Established gender differences in implicit beliefs of students. Recommendations for the formation of students mastery-oriented qualities are given.

Key words: motivation, self-evaluation of learning, implicit beliefs; entity theory, growth theory, mastery-oriented qualities, gender identity.

УДК 159.942.5.01(045)

ТАРАСЬЄВА К. В.

м. Маріуполь

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ЩОДО ПЕРЕЖИВАНЬ ОСОБИСТІСТЮ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ

Стаття присвячена дослідженню феномену цілеспрямованої організації екстремальної ситуації особистістю в умовах суб'єктивної оцінки якості життя. Розглянуто теоретичні підходи щодо переживань особистістю екстремальної ситуації. Визначено причини щодо цілеспрямованої організації екстремальних ситуацій в житті особистості.

Ключові слова: екстремальна ситуація, екстремальні умови, цілеспрямована екстремальна ситуація, ризик, переживання екстремальної ситуації, якість життя, компенсаторні механізми.

Постановка проблеми у загальному вигляді. В умовах стрімкого розвитку техногенної цивілізації та процесів глобалізації з кожним днем стає все більш інтенсивним та напруженим ритм життя особистості. З прискоренням темпу та змінами умов життя підвищуються вимоги до кожної людини окремо та людства в цілому. На сьогодні соціальна ситуація вимагає від людини активного образу життя та великих психічних та фізичних витрат. Невідповідність цим вимогам тягне за собою порушення психологічного комфорту – людина вмикає компенсаторні способи організації якості життя. Одним із таких механізмів може виступати цілеспрямована організація екстремальної ситуації. Недостатність позитивних переживань та яскравих емоцій, проблеми самореалізації та самоактуалізації компенсуються пошуком гострих відчуттів та нестандартних подій у житті. Тому ми вважаємо, що тема феномену екстремальних ситуацій в сучасному світі є актуальною та на цей час назріла необхід-

ність у загаленні результатів багатьох психологічних досліджень поведінки та діяльності людини за екстремальних умов.

На даний момент у психологічній науці не існує єдиного підходу щодо визначення поняття екстремальної ситуації. Найчастіше використовуються поняття: «критична ситуація», «екстремальна критична ситуація», «важка критична ситуація», «поза межову ситуація», «напружена ситуація».

Мета статті – узагальнити теоретичні результати досліджень феномену екстремальної ситуації, його виникнення та переживання. Визначити методологічні підходи до вивчення поняття та розглянути специфіку цілеспрямованої організації екстремальної ситуації.

Результати теоретичного аналізу проблеми та узагальнення емпіричних досліджень. Як зазначає Л.Р. Правдіна, у кінці XIX століття дослідження особистості в ситуаціях, які сьогодні позначаються як екстремальні, здійснювалося

в основному в рамках військової психології [7]. В середині ХХ століття проблеми особистості в складній, пограничній ситуації привертають увагу представників екзистенціальної традиції у філософії і психології (К. Ясперс, В. Франкл) та інтенсивно розробляються в психології особистості (Ф.В. Василюк, В.І. Лебедев). У прикладній психології такі напрями, як психологія праці, інженерна психологія, психологія спорту досліджують проблеми надійності і стійкості особистості в ускладнених умовах життєдіяльності (В.Д. Небиліцин). У соціальній психології аналізуються стратегії поведінки у важких і кризових ситуаціях, формується напрям психології екстремальних ситуацій (О.М. Столяренко). Останнім часом поняття «екстремальна ситуація» істотно розширило свої рамки, що обумовлено зміною підходів до класифікації ситуацій, переходом від зовнішньосередовищних уявлень про ситуацію до вивчення особливостей її перцепції та інтерпретації. Це дозволяє в якості екстремальних розглядати ситуації сильного стресу у буденному житті і в професійній діяльності, граничної напруги в спорті тощо.

Як визначає Ф.Є. Василюк, критична ситуація – це ситуація неможливості реалізації людиною мотивів, прагнень і цінностей. Вона виникає у тому випадку, якщо наявні в арсеналі людини способи активності не допомагають їй впоратися з умовами життєдіяльності, що змінилися. Автор пропонує розглядати критичну життєву ситуацію через наступні поняття: стрес, конфлікт, криза, фрустрація [1].

Екстремальні ситуації В.І. Лебедев відносить до таких, які пов'язані із загрозою для життя людини. Він зазначає, що в результаті популяризації теорії стресу Г. Сельє з'явилася тенденція відносити до «екстремальних умов» усі ситуації, в яких потрібна напруга фізіологічних або психічних процесів. З такою точкою зору, відмічає він, не «можна погодитися повністю, оскільки грань, що відділяє звичайні умови життя від змінених, стає при цьому розпливчатою, невизначеною». З напругою, стресом ми стикаємося в повсякденному житті досить часто. Наприклад, при фізичній роботі, при вирішенні ряду проблем тощо стрес є не лише нормальною, але навіть необхідною умовою життя і діяльності людини. Межею, що відділяє звичайні умови від екстремальних, він вважає такі ситуації, в яких під впливом психогенних чинників 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'єру, «ломка» динамічних стереотипів у центральній нервовій системі, настає психічна дезадаптація або криза. Тому під екстремальною ситуацією В.І. Лебедев пропонує розуміти зміну умов середовища навколо людини, що відбувається впродовж короткого періоду часу і приводить його до персонального порогу адаптованості. Адже саме досягнення персонального порогу адаптованості ставить людину на межу, на якій створюється небезпека її життя і здоров'я [3].

Досліджуючи феномен екстремальних ситуацій, Н.І. Наєнко розрізняє їх наступні типи:

- а) важкі – відрізняються складністю і підвищеною значущістю вирішуваної задачі для суб'єкта;
- б) паракстремальні – за наявності суворих умов при рішенні задачі, ризику;
- в) екстремальні – у разі, коли результат рішення задачі визначає можливість подальшого існування суб'єкта.

Екстремальність ситуації визначається інтенсивністю чинника, що впливає на людину, його якісною своєрідністю, часом і характером дії. Дослідник зазначає, що під екстремальними ситуаціями слід розуміти такі обставини, які характеризуються параметрами, що «пред'являють людині вимоги, які виходять за межі функціонального діапазону його пристосувальних можливостей». В даному випадку необхідно відзначити, що межі функціонального діапазону окремого суб'єкта суто індивідуальні, і від них залежить суб'єктивне відображення екстремальної ситуації [5].

Згідно з визначенням В.Д. Небиліцина, – «екстремальними вважаються не лише явно шкідливі дії, але й граничні, крайні значення тих елементів ситуації, які в середніх своїх значеннях служать оптимальним робочим фоном або, принаймні, не відчуються як джерела дискомфорту». Автор підкреслює, така ситуація може бути створена шляхом виходу за межі круга оптимальних умов і у бік їх максимальних і мінімальних показників (наприклад, монотонність діяльності і швидка зміна умов діяльності) [6].

В своєму дослідженні Л.Г. Дика і Л.П. Гримак пов'язують екстремальні умови з виникненням у здорової людини «важких станів», пов'язаних зі значними змінами в психофізіологічному стані людини і рівні активації функціональних структур мозку. Посилювання «важких станів» і наростання негативних переживань викликають порушення в психічних процесах, призводять до зниження ефективності і надійності діяльності людини [2].

Однією з вдалих спроб побудови повної класифікації ситуацій була зроблена О.М. Столярен-

ко. Він розділяє ситуації на нормальні, параекстремальні, екстремальні та гіперекстремальні (залежно від необхідної активності і від позитивності результату, що досягається) [8].

Згідно з класифікацією, до нормальних (буденних) відносяться ті ситуації, які не створюють труднощів і будь-яких небезпек для людини, а вимагають від неї звичайної активності. Вони, як правило, закінчуються позитивно.

Параекстремальні ситуації викликають сильну внутрішню напругу, вони здатні приводити особистість до невдач. Екстремальні ситуації відрізняються виникненням у людини граничної напруги і перенапруження. Вони ставлять перед особою великі об'єктивні і психологічні завдання. У разі їх виникнення різко знижується вірогідність успіху і зростає ризик негативних наслідків.

Гіперекстремальні ситуації висувають до людини вимоги, що перевищують її здібності. Вони призводять до значного наростання внутрішньої напруги, порушень звичайної поведінки і діяльності. Такі ситуації мають небезпечні для життя людини наслідки.

Залежно від особливостей і результатів особистісно-обстановочної взаємодії, екстремальні ситуації поділяються вченим на об'єктивні, потенційні, особисто спровоковані (віктимні) і уявні (фантазійні, уявні, ілюзорні). Екстремальна ситуація, як багатомірне явище, являє собою тимчасовий збіг негативних обставин, що виражаються в особливих, несприятливих умовах для діяльності людини.

Таким чином, автор визначає екстремальну ситуацію як ускладнення умов діяльності, що набуло для особистості, колективу особливої значимості. Іншими словами, складні об'єктивні умови діяльності стають напруженою ситуацією тоді, коли вони сприймаються, розуміються, оцінюються людьми як важкі, небезпечні. Будь-яка ситуація передбачає включеність у неї суб'єкта. Це тим більше відноситься до напруженої ситуації, що об'єднує певний зміст об'єктивної дійсності з потребами, мотивами, цілями, відносинами людини. Отже, напружена ситуація, як і будь-яка ситуація, втілює в собі єдність об'єктивного і суб'єктивного. Об'єктивне – це ускладнені умови і процес діяльності; суб'єктивне – стан, установки, способи дій за різко змінених умовах [8].

Класифікація екстремальних ситуацій, визначена В.І. Медведєвим, містить у собі два основних типи екстремальних ситуацій. Перший тип характеризується такою інтенсивністю зовнішніх умов, яка при певному часі дії викликає обов'язкове погіршення параметрів, за якими оцінюється стан людини. Умови, які ведуть при

цьому до обов'язкової появи патологічних станів і до повної неможливості продовжувати діяльність, виділені ним в особливу групу «надекстремальних» умов. Для цих ситуацій характерні наступні ознаки: фізичні характеристики чинників, стан людини, показник діяльності. Для ситуацій другого типу провідними є не фізичні, а інформаційно-семантичні характеристики зовнішніх умов. Відповідно, екстремальні умови цього виду характеризуються специфічним поєднанням ознак: інформаційно-семантичними характеристиками зовнішнього середовища, станом людини і показником діяльності останнього. Таким чином, автор приходить до висновку, що поняття екстремальності не може бути абсолютним і має імовірнісну природу. На думку автора, до екстремального може бути віднесене таке значення чинника зовнішнього середовища, яке з певною вірогідністю викликає появу того або іншого стану. Величина заданої вірогідності визначається або характеристикою очікуваного стану або умовами трудової діяльності. Імовірнісне поняття екстремальності прийнято визначати через стан людини. В якості загального критерію оцінки такого стану автором висувається критерій «динамічного неузгодження» [4].

Стани людини та середовища, які виникають за дії чинників, диференціюються на дві групи: стан адекватної мобілізації і стан динамічного неузгодження. Стан адекватної мобілізації характеризується повною відповідністю міри мобілізації і напруги фізіологічних функцій людини вимогам, що пред'являються цими умовами. Треба зазначити, що стан адекватної мобілізації може порушуватися під впливом зовнішніх і внутрішніх умов. В цьому випадку виникає стан динамічного неузгодження, тобто такого стану, коли відповідь організму неадекватна навантаженню або ж необхідна адекватна відповідь організму перевищує фізіологічні можливості людини. Стан динамічного неузгодження може характеризуватися порушенням адекватності фізіологічних реакцій або порушенням адекватності психологічних, поведінкових реакцій. Проте найчастішим, хоча і не обов'язковим, є змішаний тип відповіді, коли первинна зміна фізіологічних реакцій є поштовхом для подальшої зміни поведінкових реакцій або, навпаки, вторинна поява фізіологічних порушень після первинної зміни психологічних характеристик.

Отже, можна констатувати, що не існує одностайного трактування поняття екстремальної ситуації – в сучасних дослідженнях є велике різноманіття підходів до розуміння складових таких ситуацій, та сьогодні переважна більшість

досліджень у психології екстремальності фокусуються на психофізіологічних, клінічних і суб'єктивно-особистісних аспектах, обмежуючись рівнями психологічного стресу, травматизації і психосоматичної симптоматики.

Проте ідея про існування позитивних, ресурсних складових досвіду переживання важких подій і потрясінь не раз обґрунтовувалася як філософами, так і психологами. Екстремальна ситуація, спонукаючи людину до виходу за межі свого Я, повинна робити певний вплив на всю систему ставлень особистості до себе і до навколишнього світу, у ній має місце і значення не лише обумовленість поведінки ситуаційними чинниками, але і момент самодетермінації. Важливо зазначити, що в дослідженнях екстремальних ситуацій останніх десятиліть цей вплив розглядається фрагментарно: підкреслюється виключно деструктивна і віктимна сторона цієї проблеми, і при цьому ігноруються можливості особистісного зростання і духовної трансформації людини. Екстремальна ситуація може чинити не лише руйнівні дії на особистість, що розвивається, але і сприяти підвищенню свідомості життя і соціальної зрілості.

Можна констатувати, що екстремальні ситуації та попадання в них людини досліджуються через призму деструктивного впливу, випадковості та небажаності таких ситуацій, при цьому практично не розроблена проблема цілеспрямованого та планованого їх створення самою особистістю.

Ми припускаємо, що екстремальну ситуацію можна розглядати з точки зору позитивного її переживання, якщо особистість цілеспрямовано організовує екстремальну ситуацію. Така ситуація може бути конструктивною, коли людина усвідомлює наявний ступінь ризику за здійснення екстремальних дій.

«Екстрим» на вулицях міст, екстремальні види спорту та нові форми туризму – в даному випадку активність викликана прагненням до досягнення повноти переживань.

Більшість екстремальних видів діяльності та форм поведінки пов'язані з реальною небезпе-

кою та підвищеним травматизмом, тому вимагають від людини високого рівня психологічної та фізичної підготовки, а також усвідомленості ризику виконуваних дій.

Ми вважаємо, що цілеспрямована організація екстремальної ситуації особистістю може зачіпати аспекти суб'єктивної оцінки якості життя, а саме: незадоволеність якістю життя актуалізує потребу цілеспрямованої організації екстремальної ситуації як механізму позитивного переживання. Екстремальну ситуацію можна розглядати як організацію покращення якості життя людини.

Отже, екстремальна ситуація переживається особистістю по-різному: з одного боку, вона може завдати руйнівної дії, підвищуючи рівень тривоги і незадоволеності, почуття безпорадності і безнадійності, що може призвести до життєвої кризи, а з іншого – надати життю сенс, зробити його повнішим і змістовнішим. На нашу думку, цілеспрямоване створення екстремальної ситуації та позитивне її переживання сприяє суб'єктивній зміні оцінки якості життя.

Список використаних джерел

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. — М.: Издательство Московского университета, 1984. — 200 с.
2. Дикая Л.Г. Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека // Вопросы кибернетики: Психические состояния и эффективность деятельности : сб. статей / Л.Г. Дикая, Л.П. Гримак — М., 1983. — С. 28—54.
3. Лебедев В. Личность в экстремальных условиях // Психология экстремальных ситуаций : хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. — Мн.: Харвест, 1999. — 480 с.
4. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при воздействии экстремальных ситуаций / В.И. Медведев. — Л.: Наука, 1982. — 104 с.
5. Наенко Н.И. Психическая напряжённость / Н.И. Наенко. — М.: МГУ, 1976. — С. 7—9.
6. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. — М., 1976. — 209 с.
7. Правдина Л.Р. Оздоровительный потенциал экстремального и кризисного опыта / Л.Р. Правдина // Психология в ВУЗе [Текст]. — 2009. — №6. — С. 59—80.
8. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика : учебное пособие для вузов / А.М. Столяренко. — М.: Юнити-Дана, 2002. — 607 с.

Статья посвящена исследованию феномена целенаправленной организации экстремальной ситуации личностью в условиях субъективной оценки качества жизни. Рассмотрены теоретические подходы переживания личностью экстремальной ситуации. Определены причины способствующие целенаправленной организации экстремальной ситуации.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, экстремальные условия, целенаправленная экстремальная ситуация, риск, переживания экстремальной ситуации, качество жизни, компенсаторные механизмы.

The article is devoted research of the phenomenon of purposeful organization of extreme situation personality in the conditions of subjective estimation of quality of life. Empirical researches and theoretical approaches are considered about experiencing by personality of extreme situation. Reasons are certain assisting purposeful organization of extreme situation.

Keywords: extreme situation, extreme terms, risk, experiencing of extreme situation, quality of life, scray mechanisms.