

**ЕКСТРЕМАЛЬНА СИТУАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА:  
ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ**

*У статті розглянуто проблему визначення поняття «екстремальна ситуація» у сучасній психологічній літературі. Проаналізовано сучасні вітчизняні та зарубіжні теоретичні підходи до визначення сутності поняття «екстремальна ситуація». Охарактеризовано основні підходи до визначення типів екстремальних ситуацій. Виокремлено основні типи екстремальних ситуацій та ознаки, які об'єднують всі екстремальні ситуації. Надана характеристика класифікації екстремальних ситуацій А.М. Столяренко. Виділено основні чинники, що сприяють розвитку екстремальних ситуацій. Джерел – 20.*

**Ключові слова:** екстремальні ситуації, екстремальність, кризові ситуації, посттравматичний стресовий розлад, психічна травма, середовище, стрес-фактори, типи екстремальних ситуацій, травматичний стрес.

**Постановка проблеми.** В даний час проблема подолання кризових ситуацій отримує все більшу розробку в психології. Науковий інтерес до її вивчення обумовлений крайньою нестабільністю ситуації розвитку особистості в сучасному суспільстві. Суспільно-історичні потрясіння, ламання звичних стереотипів життєдіяльності, переоцінка цінностей і зростання потоку інформації, яка є агресивно налаштованою, знижують резистентність особистості до деструктивних впливів. У сучасному світі кризи стають швидше правилом, ніж винятком. Кожного дня людство дізнається про війни, конфлікти, вбивства і терористичні акти. Зіткнення з такими ситуаціями викликає у людини психологічну кризу, наслідки якої можуть тягнутися багато років.

Ці ситуації передусім характеризуються екстремальним впливом на психіку людини, і тим викликають в неї травматичний стрес. Психологічні наслідки, в крайньому своєму прояві виражаються у посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), який виникає як затяжна чи відстрочена реакція на ситуації, пов'язані із серйозною загрозою життю або здоров'ю особистості.

Життя та діяльність людей протікає в постійному чергуванні подій, умов та обставин. Частина з них має хвилюючий та проблемний характер, що загрожує небезпекою неприємних, а іноді й важких наслідків. В психологічній літературі їх позначають різними словами, які мало відрізняються за значенням – «важкі», «особливі», «ризиковані», «небезпечні», «критичні», «стресові», «надзвичайні», «екстремальні». Варто сказати, що загальним для них виступає останнє поняття. Екстремальні ситуації – ситуації, які ставлять перед людиною великі об'єктивні та психологічні труднощі, зобов'язують її до повного напруження сил та найкращого використання особистісних можливостей для досягнення успіху у забезпеченні безпеки [13; 15].

Екстремальні ситуації на багатьох людей чинять переважно негативний вплив, значно ускладнюють життя, породжують невдачі та нещастя. Негативні зміни в психічній діяльності, поведінці та діях людей проявляються в різних видах. Досить розповсюдженими є негативні зміни функціональних сфер та компонентів психічної діяльності. Дослідники зазначають, що в

мотиваційній сфері людей спостерігається:

- боротьба мотивів, психологічне напруження при виборі між мотивами обов'язку, відповідальності, порядності;
- перебудова в системі мотивації, зниження рівня соціальної та моральної мотивації, посилення ролі індивідуалістичних, егоїстичних, корисливих мотивів;
- відмова від тих цінностей, які вже є та заміна їх іншими, як правило, соціально більш примітивними;
- загострення та підвищення ролі в психічній діяльності та поведінці інстинкту самозбереження, який в життєво небезпечних ситуаціях може стати єдиною спонукаючою силою поведінки;
- послаблення мотиву досягнення цілі, заміна його мотивом уникання невдач;
- відмова від досягнення професійних та частини особистісних цілей;
- відмова від довгострокових цілей та перехід на ситуативну поведінку, лише реагування на різні фактори, які оцінюються як найбільш небезпечні та неприємні.

Проблема стану, поведінки і діяльності людей в екстремальних ситуаціях в останні роки викликає серйозну заклопотаність та зацікавленість вчених і практиків усього світу. Ймовірно, слід визнати, що, незважаючи на значний обсяг досить обґрунтованих даних про вплив різних екстремальних факторів і особливостей організації рятувальних та антитерористичних операцій, ряд аспектів проблеми, зокрема, динаміка стану та поведінки потерпілих і заручників до теперішнього часу належать до найменш досліджених.

**Мега статті** полягає у розкритті теоретичного та практичного аспектів проблеми визначення поняття екстремальна ситуація.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вітчизняні психологи внесли великий вклад у дослідження даної проблеми: Решетников М. М. – вивчення проблематики психічної травми і посттравматичного стресового розладу; Малкіна-Пих І. Г. – займалась вивченням екстремальних ситуацій; Лебедев В. І. – проблеми безпеки життєдіяльності людини; Теплов Б. М. – книга вибраних праць «Проблеми індивідуальних відмінностей» та «Розум полководця»; Кузнецов О. М. і професор В. І. Лебедев – робота в галузі екстремальної психіатрії та екстремальної психології; Короленко Ц. П. – психофізіологія людини в екстремальних умовах; Смирнов Б. А., Долгополова О. В. – вивчення психології діяльності в екстремальних ситуаціях; Зінченко І. В. – займався вивченням психології особистості в кризових ситуаціях; Дьяченко М. І. – готовність до діяльності в напружених ситуаціях.

Аналізуючи психолого-педагогічну літературу можна стверджувати, що поняття «ситуація» суттєво відрізняється від поняття, яке ототожнюється з ним в деяких роботах – «середовище». Зокрема, С. І. Ожегов визначає ситуацію як положення, обстановку, сукупність обставин. У суспільних науках ситуація трактується як обстановка, сукупність умов і обставин, що детермінують той чи інший характер протікання діяльності [3].

Проблема ситуації визнається найважливішим фактором детермінації поведінки, стану, і зрештою більшості рис особистості. Поняттям ситуації оперують інтеракціонізм, психологія соціального навчання, психологія середовища, психологічна екологія, психолінгвістика, соціальна психологія, психологія навчання, клінічна психологія. Зокрема, значення факторів ситуації в розвитку та прояві психічного фактично визнано всіма підходами до пояснення людської поведінки, а розбіжності між ними пов'язані з тим, якою мірою ситуаційні фактори здатні детермінувати поведінку людини. У підходах, іменованих

ситуаційними, детермінанти поведінки виводяться з самої ситуації; підходи, що віддають пріоритет особистісним факторам, розглядають ситуацію як імпульс до дії, зводячи тим самим її роль до актуалізації відповідної диспозиції. Але варто звернути увагу на те, що до теперішнього часу відсутня єдність у розумінні суті ситуації, концепт ситуації вважається не розробленим.

Так, Л.С. Виготський, вивчаючи взаємозв'язок розвитку дитини і середовища, зазначає, що одиницею для вивчення особистості і середовища, в якому ці поняття представлені в нерозривній єдності, є поняття переживання [5]. Ця ідея цілісності виражається в сформульованому С.Л. Рубінштейном принципі «зовнішнє через внутрішнє» [14]. Б.Ф. Ломов відзначає динамічність ситуації, необхідність врахування того, що ситуація не зберігається в незмінному вигляді, а під впливом поведінки змінюється, виникають нові впливи на суб'єкта. У роботах А.В. Брушлинського, К.А. Абульханової-Славської, В.П. Зінченко людина постає як активний суб'єкт діяльності, спілкування, пізнання, активний суб'єкт розуміння ситуації і свого життєвого шляху. Питання особистості як суб'єкта побудови життєвих стратегій аналізує Л.І. Анциферова, розвиток особистості в контексті життєвої ситуації - Є.Ю. Коржова, специфіку дій особистості в конфліктній ситуації досліджує Н.В. Гришина.

Слід відмітити, що поняття екстремальна ситуація сьогодні знаходить статус однієї з уніфікованих, генералізованих категорій як у повсякденному житті, так і в сфері наукового пошуку [10]. Загальновідомо, що цим поняттям оперує психологія, філософія, педагогіка. В науковій педагогічній літературі, соціально-педагогічних дослідженнях останніх років з'явилося поняття «екстремальної життєвої ситуації». Що ж до практичної психології, то слід відмітити, що у зв'язку з екстремальними ситуаціями вона фіксує дві проблеми: пропорційно збільшується кількість людей, які брали коли-небудь в них участь (вони часто стають носіями травматичного досвіду) і зростає обумовленість катастрофічних наслідків екстремальних ситуацій людським фактором, тобто неефективними, часом деструктивними діями людей в таких ситуаціях. Проаналізувавши обидві тенденції, можна сказати, що вони вимагають розробки психологічних підходів, методів, технологій, які могли б бути протиставлені негативному впливу екстремальної ситуації на особистість.

Визначення екстремальної ситуації можна виявити в роботах з безпеки життєдіяльності як обстановки, що виникає в природі або в процесі діяльності людини, при якій психофізіологічні параметри можуть перевищити межі компенсації організму, що призводить до порушення безпеки життєдіяльності людини [3].

Аналізуючи праці А.М. Столяренка, який досліджував екстремальні ситуації в руслі психолого-педагогічного підходу, вважає, що екстремальними слід називати ситуації, що ставлять перед людиною великі об'єктивні і психологічні труднощі, які зобов'язують її до повного напруження сил і найкращому використанню особистих можливостей для досягнення успіху і забезпечення безпеки. У переважній більшості психологічних робіт, які оперують поняттям «екстремальна ситуація», значення цього терміна ніяк не визначається [16].

Вивчення проблеми екстремальних ситуацій розпочалось ще з античних часів та репрезентовано широким колом дослідників. Зокрема, Аристотель, М. Кузанський, Дж. Бруно, Г. В. Лейбніц. Про сучасні філософські узагальнення до яких входять закономірності екстремальних змін стверджували М. Планк, І. Пригожин, які знайшли своє відображення і в понятті екстремальна ситуація. Екстремальність, як вважали ще в античності, вказує на

граничні стани в існуванні речей. У словнику С. Ожегова, «екстремальний» – крайній, незвичайний по труднощі, складнощі». Отже, аналізуючи філософські праці вчених, можна стверджувати, що інтерпретація екстремальної ситуації є такою – це поняття, за допомогою якого дається інтегративна характеристика радикальної або раптово зміненої обстановки, пов'язаних з цим особливо несприятливих або загрозливих чинників для життєдіяльності людини, а також високою проблемністю, напруженістю і ризиком в реалізації доцільної діяльності в даних умовах.

Феномен поняття екстремальна ситуація широко використовується у повсякденному практиці, підтвердженням чого є наявність численних «енциклопедій екстремальні ситуації», «конференцій з екстремальних ситуацій», «шкіл виживання в екстремальних ситуаціях», статей і керівництв з поведінки в екстремальних ситуаціях. У роботах психологів, філософів, соціологів за останні кілька років ситуації, що згадуються як екстремальні, включають дуже широкий спектр зовнішніх умов. Фактично психологи в ранг екстремальних ситуацій зводять широке коло аномальних (незвичайних, позаштатних подій), які глибоко впливають на життя людини.

Екстремальними в побутовому спілкуванні найчастіше називають ситуації, що загрожують здоров'ю і самому життю людини. Більш точно екстремальні ситуації можна визначати як несприятливий, складний стан умов людської життєдіяльності, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значимості; це об'єктивно складні умови діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні – це зовнішня, об'єктивна сторона проблеми, що ж до іншої сторони, то зазначимо, що суб'єктивно екстремальні ситуації набувають форми екстремальності - особливого стану людської психіки, спричиненого незвичними чи екстраординарними умовами, які породжують підвищену тривожність та особливу емоційну напруженість особистості. Ситуація стає для особистості надзвичайно значимою, причому безвідносно до того містить вона реальну небезпеку чи така небезпека лише уявна [15;18].

Аналізуючи праці І. Г. Малкіної-Пих, можна стверджувати, що екстремальна ситуація – це обстановка на певній території, що склалася в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого лиха, які можуть спричинити собою людські жертви, завдати шкоду здоров'ю людей або навколишньому середовищу, значні матеріальні збитки та порушення умов життєдіяльності людей. Кожна екстремальна ситуація має властиві тільки їй причини, особливості та характер розвитку.

Поняття екстремальна ситуація охоплює несприятливі для життєдіяльності, граничні, крайні значення таких елементів ситуації, що вимагають мобілізації адаптивних ресурсів людини. Як стверджує І. Г. Малкіна-Пих людина так чи інакше психологічно залучена в екстремальну ситуацію: як її ініціатор, або як жертва, або як очевидець [9].

При характеристиці цих ситуацій часто можна зустріти такі визначення: «складні», «тяжкі», «особливі», «емоціогенні», «критичні», «аварійні», «стресогенні», «надекстремальні», «гіперстресові». А йдеться найчастіше про одне - особливості стресорів. Екстремальність розглядається як характеристика впливу на людину стрес-факторів діяльності та її умов. Тут виокремлюються як дуже інтенсивні стрес-впливи, так і слабо інтенсивні, тобто відсутність чи обмежена кількість зовнішніх подразників.

За працями вчених до екстремальних ситуацій можна віднести: стихійні лиха, катастрофи, аварії, кризи, конфлікти, які є часом неминучими реаліями життєдіяльності

людей, в тому числі в їх професійній діяльності, незважаючи на свій різноманітний характер, вони мають ряд загальних характеристик:

- 1) раптовість настання, що вимагає спеціальної готовності до екстремальності;
- 2) різкий вихід за межі норми звичних дій і станів;
- 3) насиченість ситуації, що розвивається протиріччями, які вимагають оперативного дозволу;
- 4) прогресуючі зміни в стані обстановки, умов діяльності, елементів, зв'язків та відносин екстремальних ситуацій;
- 5) зростання складності протікаючих процесів у зв'язку з прогресуючими змінами і новизною ситуативних протиріч, станів;
- 6) релевантність, перехід ситуації в фазу нестабільності, вихід до меж, критичність;
- 7) породження змінами небезпек і загроз: зриву діяльності, загибелі, руйнування систем;
- 8) насиченість ситуації невизначеністю ряду змін за причиною їх хаотичності, непередбачуваності та новизни;
- 9) наростання напруженості для суб'єктів екстремальної ситуації в плані її осмислення, прийняття рішень, реагування [9].

Для розуміння механізму дії екстремальних ситуацій важливо мати чітке уявлення про їх різновиди. Дослідники виділяють кілька підходів до визначення типів екстремальних ситуацій:

- за масштабами сфери дії: міждержавні, державні, регіональні, місцеві, об'єктові;
- за динамікою розвитку і часу ліквідації наслідків: стратегічні, що призводять швидко до катастрофічних наслідків, повільно розвиваються, оперативні з локальним характером наслідків;
- за видами завданих збитків: прямий і непрямий збиток, з людськими жертвами, з матеріальним збитком;

- За джерелом виникнення: природні, побутові, промислово-технологічні.

На змістовному рівні екстремальними є ситуації:

- космічні та авіаційні польоти;
- глибоководне підводне плавання;
- перебування у важкодоступних районах земної кулі;
- перебування глибоко під землею (в шахтах);
- стихійні лиха: повені, пожежі, урагани, снігові замети, землетруси, виверження вулканів, обвали гірських порід, сходи гірських снігових лавин, зсуви і сілі;
- випробування нової високоскладної техніки;
- катастрофи: транспортні, промислові, екологічні; військові дії; епідемії;
- кримінальні ситуації: вчинення терористичних актів, взяття заручників;
- політичні перевороти реакційного типу;
- масові заворушення.

Екстремальні ситуації в психологійній літературі поділяються на: регламентовані та нерегламентовані, планові та ситуаційні, штатні та позаштатні [13]. Отже, у найбільш загальному вигляді, вони поділяються на такі чотири групи:

- 1) спричинені надзвичайними умовами: стихійне лихо, природна чи техногенна катастрофа, війна, масові терористичні акції;

2) життєві, повсякденні: пожежа, напад злочинця, гострий брак часу, необхідність одночасного вирішення декількох однаково важливих завдань, тобто такі, що виникають у житті кожної людини;

3) пов'язані з захопленням потенційно небезпечними видами хоббі: альпінізм, підводним плаванням, швидкою їздою ;

4) службові, професійні - зумовлені виконанням фахових обов'язків. З небезпекою для життя і здоров'я пов'язані з виконанням багатьох видів робіт, що містять елементи виробничого і професійного ризику: шахтарі, льотчики, моряки, а також службова діяльність військових, працівників правоохоронних органів та службовців МНС України.

В науковій літературі існує кілька ознак, які об'єднують всі екстремальні ситуації: абсолютно непереборні, як здається на перший погляд перешкоди, що виникли на шляху до досягнення якої-небудь мети; максимальна психологічна напруженість, яку коли-небудь відчувала людина. Також сюди відносять різні реакції на дані ситуації і навколишнє оточення. Проходження через дані події має величезне значення для людини. Часом ціна виходу з таких обставин – життя; третім чинником, що об'єднує всі екстремальні ситуації, є різка зміна звичної обстановки [1].

Слід відмітити, що на діяльність особистості значно впливають стрес-фактори, а, отже, серед стрес-факторів, які створюють екстремальність діяльності, виокремлюються наступні:

- Кліматичні: температура, гіпоксія, 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, новизна, незвичайність завдання.
- Надзвичайні обставини: небезпека для життя і здоров'я; смерть колег, близьких, рідних.

Загалом, в науковій літературі одна із вдалих спроб побудови повної класифікації ситуацій була розроблена А.М. Столяренко. У своїй теорії вчений поділяє ситуації на: нормальні, паракстремальні, екстремальні та гіперекстремальні, залежно від необхідної активності і від позитивності досягнення результату. На думку дослідника А.М. Столяренка, до нормальних, належать ті ситуації, які не створюють труднощів та небезпек для людини, а вимагають від неї звичайної активності. Вони, як правило, закінчуються позитивно [16].

Паракстремальні ситуації викликають сильну внутрішню напругу, вони здатні привести особистість до невдач. Екстремальні ситуації такого виду відрізняються виникненням у людини граничного напруження і перенапруження. Вони ставлять перед особистістю великі об'єктивні і психологічні завдання. У разі їх виникнення різко знижується ймовірність успіху і зростає ризик негативних наслідків.

Гіперекстремальні ситуації пред'являють до людини вимоги, що перевищують її здібності. Вони призводять до значного наростання внутрішнього напруження, порушень звичайної поведінки та діяльності. Такі ситуації мають небезпечні для життя людини наслідки.

Залежно від особливостей і результатів особистісної взаємодії, екстремальні ситуації вчений розподіляє на: об'єктивні, потенційні, особисто спровоковані та уявні.

Як бачимо, екстремальна ситуація, як багатомірне явище, являє собою тимчасовий збіг негативних обставин, які виражаються в особливих, несприятливих умовах для діяльності людини. Будь-яка ситуація передбачає включеність в неї суб'єкта. Це більше відноситься до напруженої ситуації, що об'єднує певний зміст об'єктивної дійсності з потребами, мотивами, цілями, відносинами людини [17].

Феноменологія екстремальної ситуації детально вивчена. Дослідники одноставно відзначають: незалежно від тривалості екстремальної події, її наслідки руйнівні для особистості. При цьому клінічна картина не носить строго індивідуального характеру, а зводиться до невеликого числа досить типових проявів, дуже нагадують початкові симптоми соматичних, а часом і психічних захворювань. Серед наслідків екстремальної ситуації виділяють такі: афективні реакції – від глибокої депресії до яскравих проявів гніву та агресії, порушення саморегуляції, вікова регресія, дисоціація, деформація образу світу особистості, а також відстрочене у часі відчуження людини від себе, інших та світу в цілому.

Розвиток екстремальних ситуацій та їх наслідки значною мірою ускладнюються наступними чинниками: несподіваність виникнення небезпеки; невизначеність ситуації та можливих наслідків; відсутність дієвої підтримки з боку оточуючих громадян та гарантій соціального та правового захисту.

До поняття екстремальна ситуація безпосередньо використовуються як синоніми такі терміни:

1. Травматична ситуація. При використанні даного поняття акцентується тема негативних психологічних наслідків, викликаних екстремальною ситуацією. Сьогодні до травматичних відносять всю сукупність ситуацій, які пов'язані з переживанням загрози, трагічної загибелі або непоправної шкоди для здоров'я особистості. Вони супроводжуються переживанням екстремального за інтенсивністю дистресу: емоціями страху, жаху і почуттям безпорадності. До травматичних також відносяться будь-які ситуації насильства над особистістю, раптові важкі хвороби, трагічна втрата близьких, перебування в зоні бойових дій.

2. Надзвичайна ситуація – це обставини, що виникають в результаті природних стихійних лих, аварій і катастроф техногенного, екологічного походження, військового соціального і політичного характеру, що викликає різке відхилення від норм життєдіяльності людей, економіки, соціальної сфери або природного середовища [3].

Отже, в ході теоретичного аналізу було встановлено що екстремальною ситуацією є така ситуація, умови діяльності якої безпосередньо несуть загрозу життю та здоров'ю особистості або ж групі осіб. Вона викликає в людини психологічне напруження, стрес, тривогу, депресію, агресію. Кожна екстремальна ситуація має властиві тільки їй причини, особливості, характер розвитку та по-різному впливає на кожен особистість. Екстремальна ситуація є свого роду масовим явищем, оскільки пережити її може кожна людина. Екстремальні ситуації, які ставлять перед людиною великі об'єктивні та психологічні труднощі, зобов'язують її до повного напруження сил та найкращого використання особистісних можливостей для досягнення успіху у забезпеченні безпеки.

## Література

1. Александровський Ю. А. Стани психічної дезадаптації та їх компенсація / Ю. А. Александровський - М. : Психологія, 1976. - 97 с. (Київ : Осв.)
2. Аракелов Г. Г. Стрес та його механізми / Г. Г. Аракелов // Вісник МГУ: Психологія, 1995. - № 4. - 47с.
3. Баева И. А. Психология безопасности как теоретическая основа анализа экстремальной ситуации / И. А. Баева // Практична психологія та соціальна робота. - 2012. - № 11. - С. 50-56.
4. Гостюшин А. В. Людина в екстремальній ситуації / А. В. Гостюшин // Психологія. Серія "Формування здорового способу життя молоді"- М.: Армада-Пресс, 2001. - 384 с.
5. Кірнява Н. В. Психологія особистості / Н. В. Кірнява, Н. В. Рябчикова- М.: Ексмо, 1995. - 235 с.
6. Ковальчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М. С. Ковальчук, В. М. Крайнюк. - К. : Ніка-Центр, 2006. - 580 с.
7. Козяр М. М. Професійна підготовка до діяльності в екстремальних умовах : навчальний посібник / М. М. Козяр. - Львів : ЛДУ БЖД, 2009. - 220 с.
8. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. -К.: Ніка-Центр, 2009. -580 с.
9. Малкіна-Пих І. С. Екстремальні ситуації: довідник практичного психолога / І. С. Малкіна-Пих. - К. : Ексмо, Москва. -2006. - 57с.
10. Марищук В. Л. Поведінка і саморегуляція людини в умовах стресу. / В. Л. Марищук- СПб. : Изд. дім «Вересень», 2001. - 256 с.
11. Осипова А. А. Довідник психолога по роботі в кризових ситуаціях / А. А. Осипова - Вид. 2-е.-Ростов н / Д: Фенікс, 2006. - 315 с.
12. Панюк В. Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи / В. Г. Панюк- Центр. соц. експертиз і прогнозів ін.-ту соціол. НАН України та ін. - К., 1999. - 104 с.
13. Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. - 2-е изд., стер. - М. : Психологический ин-т РАО, 2008. - 304 с.
14. Рубінштейн С.Л. Основи загальної психології / С.Л. Рубінштейн -СПБ: Питер. 2003. - 713 с.
15. Смирнов Б.А. Психологія діяльності в екстремальних ситуаціях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. - 2 вид. доп. - Х. : Вид-во Гуманітарний центр, 2008. - 292 с.
16. Столяренко Л.Д. Основи психології / Столяренко Л.Д. - К.: Академія, 2000. - 238 с.
17. Черепанова Є. М. Саморегуляція і самопомога при роботі в екстремальних умовах / Черепанова Є. М. - К. : Вища освіта, 1995. - 67с.
18. Яковенко С. І. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах / Яковенко С. І., Лисенко В. І.; НАН України. Ін-т соціології. Центр соціал. експертиз і прогнозів. - К. : Вища освіта, 1999. - 224 с.
19. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. - 1974. - V.30. - P.159-166.
20. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Psychology of personality// Annu. Rev. Psychol. – 2001, V.52. – P. 397-422.

#### Транслітерація



1. Aleksandrovskiy U. A. Stani psihichnoi dezadaptacii ta ih kompensaciya / U. A. Aleksandrovskiy - M. : Psihologiya, 1976. - 97 s. (Kiev: Osv.)
2. Arakelov G. G. Stres ta yogo mehanizmi / G. G. Arakelov // Visnik MGU : Psihologiya, 1995. - № 4. - 47s.
3. Baeva I. A. Psihologiya bezopasnosti kak teoreticheskaya osnova analiza ekstremalnoy situacii / I. A. Baeva // Praktichna psihologiya ta socialna robota. - 2012. - № 11. - S. 50-56.
4. Gostyushin A. V. Lyudina v ekstremalnih situacii / A. V. Gostyushin // Psihologiya. Seriya «Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya molodi» - M.: Armada-press, 2001. - 384 s.
5. Kirnyava N. V. Psihologiya osobistosti / Kirnyava N.V., Ryabchikova N. V. - M. : Eksmo, 1995. - 235 s.
6. Kovalchuk M. S. Socialno-psihologichne zabezpechennya diyalnosti v zvichaynih ta ekstremalnih umovah / M. S. Kovalchuk, V. M. Kraynyuk. - K.: Nika-centr, 2006. - 580 s.
7. Kozyar M. M. Profesiyna pidgotovka do diyalnosti v ekstremalnih umovah : navchalniy posibnik / M. M. Kozyar. - Lviv : LDU BZHD, 2009. - 220 s.
8. Korolchuk M. S. Socialno-psihologichne zabezpechennya diyalnosti v zvichaynih ta ekstremalnih umovah: navchalniy posibnik dlya studentiv vishih navchalnih zakladiv / M. S. Korolchuk, V. M. Kraynyuk. - K. : Nika-centr, 2009. -580 s.
9. Malkina-Pih I. S. Ekstremalni situacii: dovidnik praktichnogo psihologa / I. S. Malkina-Pih - K. : Eksmo, Moskva, 2006. - 57s.
10. Marishuk V. L. Povedinka i samoregulyaciya lyudini v umovah stresu / V. L. Marishuk - SPb. : Izd. dim «Veresen», 2001. - 256 s.
11. Osipova A. A. Dovidnik psihologa po roboti v krizovih situaciyah / A. A. Osipova - Vid. 2-e.- Rostov n / D: Feniks, 2006. - 315 s.
12. Panyuk V. G. Metodichni pidhodi do nadannya psihologichnoi dopomogi poterpimim vid tehnoгенnoi katastrofi / V. G. Panyuk - Centr. soc. ekspertiz i prognoziv in.- tu sociol. NAN Ukraini ta in. - K., 1999. - 104 s.
13. Psihologiya ekstremalnih situaciy / Pod red. V. V. Rubcova, S. B. Malyh. - 2-e izd., ster. - M. : Psihologicheskij in-t RAO, 2008. - 304 s.
14. Rubinshtein S. L. Osnovi zagalnoi psihologii / S. L. Rubinshtein -SPB: Piter, 2003. - 713 s.
15. Smirnov B. A. Psihologiya diyalnosti v ekstremalnih situaciyah / B. A. Smirnov, E. V. Dolgoplova. - 2 vid. dop. - H. : Vid-vo Gumanitarniy centr, 2008. - 292 s.
16. Stolyarenko L. D. Osnovi psihologii / L. D. Stolyarenko. - K.: Akademiya, 2000. - 238 s.
17. Cherepanova E. M. Samoregulyaciya i samodopomoga pri roboti v ekstremalnih umovah / E. M. Cherepanova. - K. : Vishha osvita, 1995. - 67 s.
18. Yakovenko S. I. Socialno-psihologichna dopomoga pri nadzvichaynih situaciyah ta kritichnih incidentah / S. I. Yakovenko, V. I. Lisenko; NAN Ukraini. In-t sociologii. centr social. ekspertiz i prognoziv. - K. : Vishha osvita, 1999. - 224 s.
19. Freudenberg H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. - 1974. - V.30. - P.159-166.
20. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Psychology of personality// Annu. Rev. Psychol. – 2001, V.52. – P. 397-422.

**Харченко В. Е.**

**ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА:  
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ**

430

*В статье рассмотрена проблема определения понятия «экстремальная ситуация» в современной психологической литературе. Проанализированы современные и зарубежные теоретические подходы к определению сущности понятия «экстремальная ситуация».*

*Охарактеризованы основные подходы к определению типов экстремальных ситуаций. Выделены основные типы экстремальных ситуаций и признаки, которые объединяют все экстремальные ситуации. Приведена характеристика классификации экстремальных ситуаций А.М.Столяренко. Выделены основные факторы, способствующие развитию экстремальных ситуаций. Источников – 20.*

**Ключевые слова:** экстремальные ситуации, экстремальность, кризисные ситуации, посттравматическое стрессовое расстройство личности, психическая травма, среда, стресс-факторы, типы экстремальных ситуаций, травматический стресс.

**Kharchenko V. E.**

#### **EXTREME SITUATION AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM: THEORETICAL AND APPLIED ASPECTS**

*The article considers the problem of defining the concept of "extreme situation" in modern psychological literature. Analyzed the current domestic and foreign theoretical approaches to definition of essence of the concept of "extreme situation". Describes the main approaches to the definition of the types of extreme situations. The basic types of extreme situations and the characteristics that unite all the extreme situations. The characteristic of classification of emergency situations A. M. Stolyarenko. The main factors contributing to the development of extreme situations are defined. Sources – 20.*

**Key words:** extreme situation, extremeness, crisis, posttraumatic stress disorder, psychic trauma, environment, stress factors, types of extreme situations, traumatic stress.

**Харченко Вікторія Євгенівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, м.Сєвєродонецьк.

УДК 159.947

*Шамлян К. М.*

#### **ПРОБЛЕМА ВОЛІ ЯК ПРОБЛЕМА САМОСУБ'ЄКТНИХ ВІДНОСИН**

*Стаття присвячена аналізу теоретичних поглядів стосовно низки ключових проблемних питань психології волі. Воля розглядається як вищий рівень суб'єктної активності. Джерел – 10.*

**Ключові слова:** психологія волі, психічна саморегуляція, вольове зусилля, самосуб'єктні відносини.

**Постановка проблеми.** «До теперішнього часу немає загальноприйнятого визначення волі, так же як і немає такого визначення особистості, мотивації та характеру. Добитися цього, ймовірно, і неможливо» [10, с. 238]. Ці слова, сказані В. Селівановим близько тридцяти років тому, актуальні зараз не тільки по відношенню до визначень поняття волі, а й напевно всіх