

УДК 796.5.02

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

Данелюк А.К.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті проаналізовано наукові підходи до визначення поняття «екстремальна ситуація»; охарактеризовано види, типи, чинники, особливості, фази психічних реакцій 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.

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, особистісної 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, С. Долгополова, В. Рубців, С. Малих).

Аналіз літературних джерел свідчить про велику кількість наукових досліджень стосовно впливу 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.

Вражаючи 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 до 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, емоційними [9; 16], аварійними, кризовими [20], тяжкими, складними [11], надекстремальними, 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 якість явища 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] виокремлюють 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, паракстремальні, 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. Лебедев [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 деза-

даптація особистості [17]. Тобто, у зазначеному контексті небезпека розглядається як стрес-фактор, що відображає ступінь усвідомлення особою обставин, за яких поведінка працівників-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. Філіппов 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 уможливають людині подолання ситуації з найменшими зусиллями; 7) повною 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, усвідомлення 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 скосного (вчиненого) та відповідальності за кінцевий результат; 6) певна обмеженість можливостей (інтелектуальних, фізичних, емоційних, функціональних) і засобів (інструментів, приладів, машин тощо); 7) власна спроможність термінового прийняття рішення (у стилі 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].

Поведінка людини в екстремальних ситуаціях набуває наступних характеристик (за Ю. Трофімовим): 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 E.Erikson, 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 наступній

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, Н. 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: 1. 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 час-

то 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 ситуациях / В. Н. Бесчастный // Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы междунар. 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 психологии. – 1997. – № 1. – С. 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'єктивної 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. Вакулєнко 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. Сельченко. – М.: АСТ; Минск: Харвест, 2001. – 480 с.; In the Line of Fire: Violence Against Law Enforcement. – FBI, National Institute of Justice, 1997.
17. Психологічне забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях // Ресурси сайту: <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=72&c=1696>; <http://cyclop.com.ua/content/view/1068/58/1/15/>
18. Психологічні основи екстремальних ситуацій у діяльності працівників практичних ОВС / В. Бабенко, Б. Шаповалов. – Вісник Академії управління МВС. – 2009. – № 1. – С. 69–81.
19. Психологія: Підручник для студ. Вуз / За ред. Ю. Л. Трофімова. – 3-тє вид., стереотип. – К.: Либідь, 2001. – 558 с.
20. Ромек В. Г. та ін. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
21. Серьожникова Р. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник / Р. Серьожникова, Н. Пархоменко, Л. Яковичька; М-во освіти і науки України, Донецький нац. технічний ун-т. – К.: Центр навчальної літератури, 2003; К.: Академвидав, 2003. – 242 с.
22. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х.: Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.
23. Соціальна педагогіка: теорія і технології. Підручник / За ред. І. Д. Звереві. – К., 2006. – 316 с.
24. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика: Учебное пособие для вузов / А. М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
25. Тягдиси Д. Г., Мамедов Я. Д. Человек в экстремальных условиях / Д. Г. Тягдиси, Я. Д. Мамедов. – М.: Наука, 1991. – 170 с.
26. Филиппов А. В., Ковалёв С. В. Ситуация как элемент психологического тезауруса / А. В. Филиппов, С. В. Ковалёв // Психологический журнал, 1986. – № 1. – С. 14–21.
27. 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. Казміренко та ін. – К.: НАВСУ, 1999. – 72 с.
28. 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.

Данелюк А.К.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация

В статье проанализированы научные подходы к определению понятия «экстремальная ситуация»; охарактеризованы виды, типы, факторы, особенности, фазы психических реакции личности при экстремальных ситуациях. Освещены основные подходы к классификации экстремальных ситуаций. Определены условия реабилитации в экстремальных ситуациях.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, классификация экстремальных ситуаций, поведение личности в экстремальных ситуациях, виды экстремальных ситуаций, фазы психических реакций личности, занятия экстремальными видами спорта.

Danelyuk A.K.

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

SCIENTIFIC APPROACH TO THE STUDY OF EXTREME SITUATIONS IN THE SPORTS AND TOURISM ACTIVITIES OF THE PERSONALITY

Summary

The article analyzes the scientific approaches to the definition of the conception «extreme situation»; described species, types, factors, especially the mental phase of individual reactions in extreme situation, the basic approach to classification of extreme situation, the conditions of the rehabilitation in extreme situations.

Keywords: extreme situation, classification of extreme situations, individual behavior in extreme situations, types of emergencies, mental phase reactions of the individual, class extreme sports.