

of self-realization. Basic principles and postulates of woman acceptance have been outlined, the results of empiric study of problem have been presented.

For the scalene study of consciousness, in particular self- acceptance of girls teenagers, mainly summative assessment with the adjusted treatment and interpretation of empiric data by means of methods of mathematical statistics and further quality analysis has been widely used. Authenticity and reliability of results has been provided by mutually testing data by means of different methods on one object of research (test-retest) check. Thus establishment of features of self- perception of girls-teenagers has been accompanied by the analysis and necessary validity, that intensify opening of meaningfulness of the educed differences and their semantic satiation.

The conceptual analysis of problem has been grounded to do the set of conclusions. Becoming and functioning of self-acceptance in girls-teenagers intervenes difficult and ambiguous, that predetermines overfalls in mode of consciousness and causes emergency of ambivalent definitions. General self- perception of girls-teenagers is being formed as a different feeling of personality neglect, that has different nature and it is predefined by the specificity of family education and studies in establishments of certain type. Development of self- acceptance for girls-teenagers runs across as a continuous passing of situations of acceptance to the situation of avoidance and vice versa, that for pupils from municipal, rural and high schools, first of all, has psychogenic nature, and for the pupils of boarding-school mostly sociogenic.

Partial deepen theoretically and empiric researches in many dimensions need also feminine self-acceptance in case of psychophysical dysontogenesis, in particular in the context of personality defective (for example, in the special boarding-schools for handicapped children) and in the conditions of deprivation of liberty (penitentiary establishments for convict girls-colonists). In fact, in the conditions of extreme existance of feminine self-perception has ocured with the clearly expressed specificity and sometimes with the paradoxicality.

Key words: *consciousness, acceptance, self acceptance, woman acceptance, selfacceptation attribution, girls-teenagers.*

УДК 373.58 : 356.35 : 796.85

Шаповалов Борис Борисович,

кандидат психологічних наук, доцент,

науковий кореспондент ІПВ НАПН,

м. Київ

СИСТЕМА САМОЗАХИСТУ ТА ВИЖИВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ПОВЕДІНКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Стаття присвячена системі самозахисту та виживання як засобу формування готовності старшокласників до протидії правопорушникам в екстремальних ситуаціях. Актуальність дослідження обумовлена змінами в суспільно-політичному житті країни та важливістю забезпечення виживання людини в екстремальних умовах. Матеріал дослідження створює базу для визначення форм і методів формування готовності старшокласників до дій в екстремальних умовах.

Ключові слова: *екстремальна ситуація, формування готовності, система самозахисту та виживання, готовність, формування.*

Постановка проблеми. Життя людини в усі часи було небезпечним. Землетруси, повені, урагани, боротьба за виживання з іншими людьми, а пізніше ще і техногенні катастрофи, війни – ці явища мали місце протягом всієї історії людства. В деяких небезпечних ситуаціях людина опиняється вимушено (природні стихії, техногенні катастрофи), а в деякі вступає усвідомлено (виконання професійних обов'язків представниками ризиконебезпечних професій, захоплення екстремальними видами спорту). Останнім часом кількість екстремальних ситуацій збільшилась, отже проблема підготовки особи до дій за умов екстремальності стає ще більш актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти підготовки особи до виживання в екстремальній ситуації досліджувались вченими та

практиками. В першу чергу це стосується фізичної (Д. Гоулд, Ю. Курамшин, В. Платонов та інші), технічної (О. Кадочников, Н. Ознобішин, Р. Рейл, В. Спірідонов, О. Трусов, Л. Українець, А. Флоке, С. Франко, М. Хасанов та інші), психологічної (І. Приходько, В. Розов, Б. Смірнов, В. Фатхутдінов та інші) підготовки. Слід зазначити, що більшість публікацій присвячено підготовці до екстремальних ситуацій представників певних категорій - працівників ризиконебезпечних професій.

Огляд вітчизняної психолого-педагогічної літератури з даної проблеми засвідчив відсутність робіт, присвячених не окремим питанням формування готовності старшокласників до поведінки в екстремальних ситуаціях, а проблемі в цілому. Окремі роботи з даного питання, видані в інших країнах не

можуть бути застосовані у вітчизняній педагогічній діяльності напряму без відповідної адаптації. Результати аналізу теоретичних та емпіричних даних свідчать про необхідність розробки комплексної системи підготовки даної категорії осіб до поведінки в різноманітних, в тому числі і небезпечних ситуаціях.

Метою статті є визначення параметрів та структури системи самозахисту та виживання як засобу формування готовності старшокласників до поведінки в екстремальних ситуаціях.

Для досягнення мети необхідно вирішити наступні завдання:

- 1) визначити суттєві характеристики екстремальних ситуацій;
- 2) проаналізувати традиційні та сучасні системи самозахисту;
- 3) визначити форму впровадження системи самозахисту та виживання в навчальний процес в старших класах загальноосвітніх шкіл.

Результати дослідження. Для розробки дієвої системи самозахисту та виживання в екстремальних ситуаціях нами було вивчено природу екстремальних ситуацій, їх вплив на людину, проаналізовано найбільш поширені та відомі на даний час системи самозахисту.

З метою вивчення природи екстремальних ситуацій нами було проаналізовано психолого-педагогічну літературу з даного питання, матеріали кримінальних справ, порушених за фактами нападу злочинців на інших осіб, проводилися бесіди та інтерв'ювання працівників ризиконебезпечних професій.

Дослідження дозволили визначити основні небезпеки, характерні для екстремальних ситуацій. Такими є:

- небезпека смерті, поранення;
- небезпека психічних розладів у осіб, які були учасниками або свідками екстремальних ситуацій;
- небезпека притягнення до відповідальності осіб, які правомірно діяли в екстремальних умовах.

Виходячи з отриманих результатів, визначено, що основним завданням особи в екстремальних ситуаціях є виживання, яке, виходячи з видів небезпек, є сукупністю таких компонентів: фізичне виживання, психічне виживання, правове виживання. Також було встановлено, що система самозахисту та виживання має охоплювати три різні за своєю суттю часові періоди: до травмуючої події, під час неї та після неї.

Нами було проаналізовані вітчизняні та зарубіжні системи самозахисту: айкідо [18], активна оборона Семі Франко [14], бойове карате [11], бойовий гопак [7; 8], боротьба самбо [9; 15; 16], джиу-джитсу [18], дзюдо [1; 2; 4; 6], карате [11], кікбоксінг (версія WPKA) [19; 20], крав мага [10], рукопашний бій [3; 5; 12], самозахист без ушкоджень [21], спас [19], хапкідо [10] та інші. Для того, щоб аналіз був найбільш повним та об'єктивним нами вивчалась спеціальна література (навчальні посібники, правила змагань, програми розвитку спортивних єдиноборств), здійснювався перегляд відеоматеріалів (спортивні поєдинки, навчальні відеофільми), проводилися бесіди з відомими спортсменами, тренерами, спортивними

суддями та їх інтерв'ювання.

Аналіз дозволив зробити висновок, що більшість з цих систем (боротьба самбо, дзюдо, кікбоксінг, рукопашний бій та інші) носять спортивний характер і спрямовані на визначення переможця, а не на виживання.

Вітчизняні бойові мистецтва (спас, бойовий гопак, боротьба на поясах), створені на базі потенціалу українського народу є засобом виховання патріотизму, можуть, як і спортивні єдиноборства, використовуватися в процесі підготовки особи до екстремальних ситуацій, але не мають ознак системи виживання в екстремальних умовах.

У країнах далекосхідного регіону розвиток бойових мистецтв відбувався в сприятливих умовах філософських, релігійних, етичних, медичних та інших доктрин, які панували на Сході. Це визначило велику різноманітність стилів та напрямів рукопашного бою, специфічний шлях їх розвитку та оформлення характерних тільки для них засобів та форм підготовки та засобів ведення бою.

Загальними ознаками бойових мистецтв країн сходу: Китаю, Японії, Кореї, В'єтнаму є:

- спрямованість на перемогу над самим собою, а не над ворогом;
- наявність комплексів формальних вправ (наприклад, ката – в карате), в яких була зашифрована техніка того чи іншого стилю;
- тісний зв'язок бойових мистецтв та оздоровчих систем;
- суворе дотримання ритуалів, характерних для того чи іншого стилю;
- стійкість традиціям школи. Школа не вмирала разом з Вчителем. Так само, як і даоська секта, з'явившись одного дня, вона продовжувала жити в часі практично нескінченно: двісті, триста, тисячу років без будь-яких суттєвих змін. Вірність заповітам батька-засновника робили практично неможливим модернізацію як самого виду бойового мистецтва, так і окремих його компонентів;
- клановість бойових мистецтв, де інформація передавалась безпосередньо від вчителя до учня з урахуванням рівня підготовленості останнього. Фундаментальні знання та навички передавались лише тим, кого вважали гідними продовжувати та розвивати традиції школи та стилю [18].

Отже, східні бойові мистецтва створювалися переважно у далекому минулому і мали прикладне значення для завдань самооборони для того часу і людей з іншими антропометричними параметрами, ніж ті, що нині проживають на території сучасної України. Зменшують їх прикладну цінність також специфічний одяг (спортивна форма) та перевантаження ритуалами.

Наведене вище зовсім не означає, що технічні дії з арсеналу проаналізованих систем самозахисту не можуть бути ефективними під час нападу, однак їх слід розглядати лише як окремі елементи системи самозахисту та виживання.

Нами було розглянуто також поліцейські системи самозахисту, перші з яких розроблялися на початку ХХ ст. У 1915 р. у Санкт-Петербурзі виходить книга В. Лебедева «Самооборона й арешт», в якій на

ілюстраціях було зображено варіанти здійснення самооборони від злочинців та варіанти здійснення арешту. Прийоми, викладені у посібнику, поділялися на дві групи за сферою їх застосування: 1) до злочинців, які не є небезпечними та 2) до небезпечних злочинців.

З точки зору сьогодення запропоновані прийоми можуть сприйматися обмеженими та навіть наївними, але в той час вони були серйозним інструментом боротьби зі злочинністю.

Описуючи системи самозахисту неможливо не приділити увагу рукопашному бою. У 30-ті роки Н. Ознобішин наголошував, що мистецтво рукопашного бою містить в собі всі засоби індивідуального самозахисту і нападу, засновані на практичному вивченні та науковому аналізі реального бою та його обстановки.

Системи самозахисту, створені поліцейськими або для поліцейських наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст., на нашу думку, є більш пристосованими до завдань виживання особи в екстремальних умовах, але хоч розроблені за кордоном, можуть використовуватися і вітчизняній педагогічній практиці лише за умов адаптації до національних традицій і законодавства.

Окрім того, системи, що були проаналізовані, дають відповідь на питання, що робити під час відбиття нападу інших осіб, або як готуватися до таких дій, тобто охоплюють період до екстремальної ситуації та під час неї. Однак, з аналізу психологічної літератури випливає, що вплив екстремальної ситуації на особу не припиняється із закінченням фізичного контакту з нападниками, наслідком чого є посттравматичний синдром та інші психічні розлади. Тому комплексна система самозахисту, щоб бути ефективною, має давати відповідь на питання, що робити після закінчення екстремальної ситуації для нейтралізації (зменшення) негативного впливу на психіку людини.

Незважаючи на наведені критичні висловлювання відносно кожної з проаналізованих систем, їх слід визнати *засобами формування готовності особи до діяльності в екстремальних ситуаціях* з тим чи іншим ступенем ефективності та надійності. Водночас, суспільно-політична ситуація, яка склалася в країні, потребує розробки та впровадження ефективних та надійних систем самозахисту, що будуть сприяти збереженню життя людини в екстремальних ситуаціях, характерних для сьогодення.

Отже, ефективна система самозахисту та виживання повинна мати яскраво виражений прикладний характер та базуватися на закономірностях розвитку екстремальних ситуацій. Приймаючи до уваги вищенаведене, за основу такої системи було взято розроблену нами у 2009 – 2013 роках (модернізована у 2015 р.) систему підготовки людини до екстремальних ситуацій.

Результатом розробки системи стало також визначення засобів забезпечення безпеки до, під час та після травмуючої події. Так засобами забезпечення *фізичного* виживання визначено: комплексну підготовку, реалізацію знань, навичок та вмінь, а також

лікування (якщо потрібно) та реабілітацію. Засобами забезпечення *психічного* виживання є: інформування про суть та характеристики екстремальних ситуацій; дії в оптимальному бойовому стані та психологічна реабілітація. Засобами забезпечення *правового* виживання, на нашу думку, слід вважати: вивчення правових норм, дії в межах правових норм, захист своїм прав під час перевірок, розслідування, судового розгляду.

Система підготовки людини до екстремальних ситуацій, яка була взята за основу при розробці системи самозахисту та виживання, є сукупністю наступних конструктів: комплексна підготовка; інформування про суть та характеристики екстремальних ситуацій; вивчення правових норм. Кожен з цих конструктів є засобом забезпечення фізичного, психічного та правового виживання відповідно.

Комплексна підготовка до фізичного виживання складається з таких компонентів: фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, стратегічна підготовка, психологічна підготовка, філософська підготовка.

Фізична підготовка старшокласників до поведінки в екстремальних ситуаціях, сутність якої полягає у розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) здійснюється на уроках з предмету «Фізична культура», під час занять в спортивних секціях, дитячо-юнацьких школах, федераціях з видів спорту.

Технічна підготовка є сукупністю таких складових: техніка самозахисту та контролю нападнику; навички володіння технічними засобами забезпечення виживання та зброєю; медична підготовка.

Тактичну підготовку слід розглядати як педагогічний процес, спрямований на озброєння особи тактичними принципами, алгоритмами поведінки за тих чи інших конкретних обставин. На подальших етапах необхідно розвивати мистецтво тактичного мислення.

У процесі *стратегічної підготовки* напрацьовуються навички передбачення розвитку подій в умовах нападу правопорушників, вміння планувати особисту підготовку до протидії правопорушникам протягом значного періоду часу (тренування, навчання, проходження курсів, підтримання здоров'я на належному рівні, укріплення житла, придбання засобів захисту тощо).

Результатом *психологічної підготовки* має бути знання характеристик психологічних станів, характерних для екстремальних ситуацій (стрес, афект, фрустрація тощо), мати навички нейтралізації негативного впливу психологічних станів, характерних для екстремальних ситуацій.

Філософська підготовка є не менш важливою частиною підготовки старшокласників до поведінки в екстремальних умовах. В результаті учень має знати погляди філософів щодо життя та смерті, часу та простору; знати філософські категорії добра та зла; знати філософію воїна, розуміти обов'язок захищати Батьківщину від небезпеки.

Основною формою *підготовки до психічного виживання* в екстремальних ситуаціях є інформування про природу та суть екстремальних ситуацій та процеси, що відбуваються в організмі людини за таких умов (такі заходи підвищують толерантність особи до стресу). Інформування представляє собою систематичне поширення інформації з метою формування у певних категорій осіб розуміння суті екстремальних ситуацій, закономірностей функціонування людської психіки та поведінки людей в екстремальних умовах, знання шляхів і способів управління можливостями власної психіки і надання психологічної допомоги тим, хто її потребує.

Аналіз спеціальної літератури та наш бойовий досвід свідчить, що у багатьох випадках просте знання тих психологічних явищ, з якими може зіткнутися людина в екстремальних ситуаціях дозволяє їй психологічно підготуватися до зустрічі з небезпечними подіями. Ознайомлення людей з можливими реакціями на стрес-фактори виконує функцію своєрідного «щеплення», що діє за принципом «попереджений – захищений». Попереднє ознайомлення з реальними подіями в екстремальних ситуаціях в сенсі необхідних дій та психічних переживань є, по суті, попереднім накопиченням досвіду діяльності в екстремальних ситуаціях, а отже і раціональною роботою зі шкідливим впливом сильних переживань на психіку при почуттях тривоги і страху.

Підготовка до правового виживання здійснюється шляхом вивчення правових норм, що регламентують діяльність в екстремальних умовах. В першу чергу це норми кримінального права, які визначають параметри діяльності в стані необхідної оборони, крайньої необхідності, при затриманні особи, яка вчинила злочин.

Формою впровадження зазначеної системи може бути введення до навчальної програми в старших класах загальноосвітніх шкіл спеціального курсу «Основи виживання в екстремальних ситуаціях», який

складається з теоретичних та практичних занять, що дозволяють підготувати учнів до ефективної поведінки в різноманітних, в тому числі і критичних ситуаціях. Зважаючи на те, що останнім часом зростає агресивність та жорстокість злочинців, практичні заняття у своїй більшості слід присвячувати підготовці до протидії нападу неозброєного/озброєного правопорушника. Такий підхід є правильним зважаючи також на інші обставини. Так, в шкільній програмі відсутня навчальна дисципліна, яка спрямована на підготовку до ефективної поведінки в умовах фізичного протистояння правопорушникам, а такі навички необхідні в житті будь-якої людини. До того ж заняття самозахистом є ефективним засобом виховання волевих якостей, необхідних для діяльності в складних та екстремальних умовах.

Висновки і перспективи подальших досліджень.

1. Запропонована нами система самозахисту та виживання створена в результаті аналізу систем самооборони як традиційних, так і сучасних.

2. Система самозахисту та виживання є прикладною системою забезпечення виживання людини та охоплює значний часовий проміжок, який умовно можна поділити на три відрізки: до травмуючої події, під час неї та після неї.

3. Система самозахисту та виживання може бути застосована в педагогічному процесі підготовки осіб всіх вікових категорій, отже є засобом формування готовності старшокласників до поведінки в екстремальних умовах.

Напрямами подальших досліджень є: подальший розвиток системи самозахисту і виживання; визначення параметрів спеціального курсу «Основи виживання в екстремальних ситуаціях»; підготовка педагогів, які мають необхідні можливості для викладання даного спецкурсу.

Список використаних джерел

1. Алехин Ю. В. Дзюдо : практическое пособие в рисунках / Ю. В. Алехин. – М., 1990. – 32 с.
2. Коблев Я. К. Борьба дзюдо / Я. К. Коблев, М. Н. Рубанов, В. М. Невзоров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
3. Булачек В. Р. Рукопашный бій / В. Р. Булачек, О. В. Флуд, О. І. Тьорло. – Л., 2000. – 197 с.
4. Дзю-до. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 103 с.
5. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя / Н. Н. Ознобишин. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 400 с.
6. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. – Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. – 303 с.
7. Пилат В. С. Бойовий гопак / В. Пилат. – Л. : Логос, 1999. – 336 с.
8. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. — Л. : Троян, 1991. — Ч. 1. — 104 с.
9. Самбо : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2001. – 100 с.
10. Самозащита от А до Я. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. — 480 с.
11. Трусов О. В. Каратэ для мастеров / О. В. Трусов. – К. : Проза, 1996. – 224 с.
12. Українець Л. М. Рукопашний бій / Л. М. Українець. – Житомир : Прес-Форум Лімекс, 1994. – 285 с.
13. Флоке Алан. Самозащита : практическое руководство для самостоятельного изучения / Алан Флоке. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 1998. — 320 с.
14. Франко Семи. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств / Семи Франко. – М. : Эксмо. – 320 с.

15. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство / А. А. Харлампиев. – М. : Советский спорт, 1995. – 96 с.
16. Чумаков Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 400 с.
17. Шаповалов Б. Б. Системи самозахисту працівників правоохоронних органів США / Б. Б. Шаповалов // Наука і правоохорона. – 2009. – № 4 – С. 265 – 271.
18. Шаповалов Б. Б. Погляд на історію виникнення та розвиток бойових мистецтв / Б.Б. Шаповалов // Бизнес и безопасность. – 2009. – № 3. – С. 32 – 34.
19. Шаповалов Б. Б. Сучасні системи самозахисту / Б. Б. Шаповалов // Бизнес и безопасность. – 2010. – № 3. – С. 38-39.
20. Шаповалов Б. Б. Кікбоксінг WPKA та спортивна самооборона на межі десятиріч: від спорту до технологій безпеки / Б. Б. Шаповалов, Е. Г. Дворецький // Бизнес и безопасность. – 2011. – № 1. – С. 65-67.
21. Rail R. Defense Without Damage / R. Rail. – DIANE Publishing Co, 1995. – 210 p.

Стаття посвячена системі самозащити і виживання як засобу готовності старшокласників к протидіюванню правонарушителям в екстремальних ситуаціях. Актуальність досліджень обумовлена змінами в суспільно-політичній житті країни і важливістю забезпечення виживання людини в екстремальних умовах. Матеріал дослідження створює базу для подальших досліджень, направлених на визначення форм і методів формування готовності старшокласників к діям в екстремальних умовах.

Ключевые слова: екстремальні ситуації, формування готовності, система самозащити і виживання, готовність, формування.

The article is devoted to the system of self-defense and survival as a means of the formation of readiness of senior pupils to counter offenders in extreme situations. Relevance of the study is due to changes in social and political life of the country and the importance of ensuring human survival in extreme conditions. Material research provides the basis for determining the forms and methods of formation of readiness of senior pupils to act in extreme conditions.

Key words: extreme situations, formation of readiness, system of self-defense and surviving, readiness, formation.

УДК 159.922.7:314.622.4

Щербан Тетяна Дмитрівна,
доктор психологічних наук, професор,
Мукачівський державний університет
Терновой Алла,
студентка групи ПП-1м,
Мукачівський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ З НЕПОВНИХ СІМЕЙ

В статті розглянуто проблему формування життєстійкості підлітків, а саме підлітків з неповних сімей. Узагальнено та систематизовано результати досліджень провідних зарубіжних та вітчизняних вчених, які вивчали вплив батьків на формування життєстійкості у підлітків. Проаналізовано та виокремлено поняття: “життєстійкість”, “життєздатність”, розкрито їх взаємозв'язок. Визначено психологічні особливості формування життєстійкості у підлітків з неповних сімей. Доведено важливу роль сім'ї, дитячо-батьківських стосунків у формуванні життєстійкості підлітка з неповної сім'ї.

Ключові слова: життєстійкість, життєздатність, компоненти життєстійкості, залученість, контроль, прийняття ризику, підлітковий вік, неповна сім'я.

Постановка проблеми. Розлад сімейних відносин є гострою проблемою сучасного суспільства. Змінилося як ставлення до родини, так і характер подружніх відносин. Зросли кількість розлучень і відповідно число дітей, що виховуються в неповних сім'ях. Також спостерігається підвищення ризику схильності дітей до невротів через неблагополучний психологічний клімат в родині.

Тому особливу зацікавленість викликає виховний потенціал неповної сім'ї в силу специфіки її життєдіяльності та соціального статусу. Науковий

інтерес до вивчення неповних сімей підкріплюється динамічною тенденцією їх зростання у структурі сучасного суспільства. Так, багато авторів (В.А. Белова, І.І. Гуртова, А.С. Макаренко та ін.) схильні до думки, що внутрішньосімейні функції у неповній сім'ї розподіляються з порушенням, тому такі сім'ї не можуть бути психологічно благополучними для дітей. Різного роду порушення у вихованні дітей сприяють деформації дитячої особистості і нездатності до нормальної соціальної адаптації взагалі та подолання складних життєвих ситуацій. Зокрема,