

Дзвоник Г.П.

ЕКСТРИМАЛЬНІСТЬ ЯК СПОСІБ МОБІЛІЗУВАТИ ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ

Існує різні підходи до розуміння поняття екстремальності. Так, вивчення екстремальності часто ґрунтується на визначенні характеристик таких об'єктивно складних умов, що викликають психічну напруженість. Інші дослідження концентрують увагу на особливостях ставлення людини до складних, важких ситуацій. Ще один напрямок у вивченні екстремальності займають дослідження, зосереджені на причинах виникнення емоціогенних умов. При такому багатовимірному розумінні екстремальності універсальною ознакою екстремальної ситуації є фактор небезпеки, якій перш за все пов'язаний із безпосередньою загрозою для здоров'я та життя людини, або такий, що ставить під загрозу виконання діяльності задля вирішення життєвих завдань [3].

Іноді людині потрібна перемога в життєво небезпечній або екстремальній ситуації, що певним чином діагностує наявність необхідних ресурсів для протидії. З набуттям певного досвіду у подоланні складних ситуацій, людина швидше може оцінити загрозу або небезпеку та виробити ефективні стратегії опанування.

В різних життєвих ситуаціях людина проявляє, як духовні, моральні, так і психофізіологічні якості, які забезпечують подолання екстремальної ситуації. Екстремальність не тільки сприяє розгортанню потенціалу виживання, формуванню системи захисно-приспосувальних механізмів виживання, механізмів адекватної оцінки особистої загрози та небезпеки, а й обумовлює можливість людини утримувати рівновагу, зберігати віру у контрольованість та передбачуваність подій. Саме така рівновага дає відчуття стабільності та захищеності навіть в екстремальній ситуації. Однак, екстремальна ситуація не тільки мобілізує захисно-приспосувальні механізми, але й внутрішньо мобілізує особистість. Так, вищі оціночні механізми, як дух, моральність, честь,

достоїнство, порядність, почуття обов'язку та одночасно відповідальне ставлення до себе та людей. Саме завдяки такої внутрішньої мобілізації усіх адаптаційних ресурсів особистості, можливо подолати власні стереотипи, фіксовані настанови та набуті мужності й життєстійкості [4].

Для визначення власних можливостей взаємодії з небезпекою вагоме значення має суб'єктивна оцінка екстремальності ситуації. Завдяки індивідуальним особливостям сприйняття та оцінки для кожної людини однакові ситуації наповнені різною мірою екстремальності. Одні ситуації оцінюються як складні, при цьому вони можуть мати як негативне так позитивне забарвлення, інші ситуації оцінюються як загрозові. Екстремальність має не тільки різні ступені вираженості, але і різні наслідки для людини (негативні чи позитивні). Так, викликаючи негативні відчуття, екстремальність може актуалізувати потребу людини у безпеці. І навпаки, позитивні відчуття актуалізують потребу у нехтуванні цією ж небезпекою [2].

Сучасне уявлення про екстремальність не має однозначного зв'язку з екстремальністю ситуації, з її небезпечністю для людини. З одного боку, коли людина свідомо взаємодіє з небезпекою, вона завжди отримує певний заряд екстремальності. Але не кожна екстремальна ситуація є об'єктивно небезпечною для людини. Реальну небезпеку несуть тільки ті ситуації, які людина не в змозі подолати сама або навіть за допомоги інших.

Так, існують ситуації, які несуть в собі ресурс для розвитку особистості і не можуть бути дійсно небезпечними. Ці ситуації виникають в умовах професійної або учбової діяльності, які пов'язані із конкуренцією чи змаганням, ситуації вибору між кількома формами поведінки, які вимагають від людини проявити власну самостійність та ініціативність [2].

Високий рівень екстремальності часто пов'язаний з різкими життєвими змінами, новими нестандартними умовами, тривалою інтенсивною дією негативних обставин. Для того, щоб своєчасно виробити адекватну відповідь на загрозові впливи, необхідно швидко опанувати власну екстремальність, мобілізувати власні ресурси подолання. Якщо людина тривалий час не в змозі мобілізувати особистісні ресурси для побудови оптимальної взаємодії з

ситуацією, то скоріше за все вона потрапить у полон руйнівних негативних впливів. Така затримка може дуже ускладнювати ефективне розв'язання нових, неочікуваних проблем і заважатиме набувати життєстійкості [1].

Так, ефективність взаємодії з небезпекою, залежить не тільки від мужності особистості, а й від особливостей її поведінки в екстремальних ситуаціях. Надмірна екстремальність та прагнення врятуватися від інтенсивних негативних емоцій, бажання зняти тривогу та остаточно подолати свій страх найчастіше призведе до виснаження механізмів психологічного захисту. Екстремальна ситуація, залежно від індивідуально-психологічних властивостей особистості, здатна викликати сильні емоційні переживання. Свідоме прагнення до екстремальних ситуацій може бути, як засобом самоствердження, так і формою зняття надмірної психологічної напруги. Екстремальність як *самоствердження* дає можливість людині відчувати перемогу над власним страхом, дає можливість здобути чуттєвий досвід, відчутти дійсну межу між життям та смертю. Екстремальність як *спосіб зняття психологічної напруги* може формуватися в умовах життєвої кризи. Кожна життєва криза супроводжується неприємними, травмуючими переживаннями, внутрішньою тривогою та дискомфортом. Якщо криза є досить тривалою і адаптаційні ресурси майже вичерпано, людина обирає певні засоби зняття психологічної напруги задля покращення власного емоційного стану і, таким чином, вдається до екстремальних видів дозвілля [4].

Схильність до надмірної екстремальності обумовлена не тільки зовнішніми чинниками, кризовою ситуацією, а й такими індивідуальними особливостями як песимістичне ставлення до себе, до свого життя взагалі. Негативне ставлення до себе звужує життєву перспективу. Для песимістичної людини актуальним стає пошук смислу власного існування, своєї необхідності в житті та свідомо шукає смисл життя. Сучасна людина все частіше потрапляє у ситуацію життєвої кризи, тому і різні екстремальні захоплення набувають все більш масового характеру. Тому людині необхідна підтримка у складних життєвих ситуаціях, щоб відчутти психологічну безпеку та захищеність. Отже, тільки почуття безпечності життя дає можливість людині займати активну, життєстійку позицію та досягати особистісного розвитку.

Література.

1. Баканова А.А. Безопасность жизнедеятельности / Материалы конференции – СПб.: Изд-во «Союз», 2003. - С. 27-29.
2. Краснянская Т.М. О некоторых результатах исследования психологии самообеспечения безопасности субъекта в экстремальных ситуациях. //Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». – Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. - 208 с.
3. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», Том 2, вип. 5, 2007. - С. 131-138.
4. Пономаренко В.А. Отношение в обостренной ситуации жизнедеятельности. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности. //Психологический журнал, № 5, 2008. - С. 38-46.

- Тиллих П.* Избранное. М.: "Юрист", 1995, с. 7-130.
- Титаренко Т.М.* Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003.
- Титаренко Т.М.* Життєві кризи: технології консультування. У 2-х частинах. – К., 2007.
- Титаренко Т.М., Кляпець О.Я.* Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин.- К., 2007.
- Титаренко Т.М., Леніхова Л.А.* Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді.- К., 2006.
- Титаренко Т.М., Леніхова Л.А., Кляпець О.Я.* Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя.- К., 2006.
- Холодная М. А.* Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2004. — 384 с
- Эпштейн М.* Имя века // http://veer.info/01/v1_imia.html
- Эммонс Р.* Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности /Пер. С англ.; Под ред.. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 416с.
- Франкл В.* Основы логотерапии. Психотерапия и религия. – СПб: Речь, 2000. – 286 с.