

## ПСИХОЛОГІЯ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖУРНАЛІСТА

*Анотація.* У статті подано теоретичний та методологічний аналіз сутності та ознак екстремальної діяльності. Показано, що діяльність журналіста належить до екстремальних видів діяльності. Подано характеристики екстремальної діяльності. Аналізуються підходи до класифікації складних ситуацій праці.

*Ключові слова:* діяльність, ЗМІ, екстремальна журналістика, екстремальні ситуації, екстремальні чинники.

Зміни в економічній та соціальній сферах розвитку суспільства зумовили високу значущість проблеми вивчення людини як суб'єкта діяльності. Від професійної, психологічної, правової підготовки особистості багато в чому залежить її особистий успіх та успіх підприємства зокрема та розвитку суспільства загалом.

Увагу дослідників різних галузей психології привертає проблема впливу професійної діяльності на особистісні особливості професіонала. Результати досліджень свідчать про те, що кожна професія ставить до індивідуальних психологічних якостей людини певні вимоги. Разом з тим, сама професійна діяльність, будучи значущою для людини, має помітний вплив на мотиви її діяльності, установки, ціннісні орієнтації тощо (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, О.Г. Асмолов, А.В. Брушлінський, К.М. Гуревич, Ю.М. Забродін, Є.О. Клімов, Є.О. Мілерян, В.І. Слободчиков, В.В. Столін, В.Д. Шадріков та ін.).

Серед видів діяльності особливе місце належить тим видам, які пов'язані з забезпеченням інформування населення про головні події, що відбуваються в

суспільстві. Такою професією є професія журналіста, якому почасти доводиться працювати в екстремальних умовах. У ЗМІ наводиться інформація щодо того, що під час військового конфлікту в Чечні з 1993 по 2006 рік загинуло 39 російських журналістів. У ході коротких бойових дій під час останнього військового конфлікту в Південній Осетії загинули четверо журналістів, десять були поранені. Якщо порівняти співвідношення журналістів та військових, що загинули, то втрати більші, ніж в армії.

Мета нашого дослідження – теоретичний та методологічний аналіз сутності та ознак екстремальної діяльності.

*Екстремальна журналістика* – це один з напрямів журналістики, в якому збір та аналіз інформації для підготовки публікацій у засобах масової інформації ведеться безпосередньо в зонах бойових дій, етно-релігійних та інших збройних конфліктів, районах надзвичайних положень, природних та техногенних катастроф. При цьому робота журналіста ускладнена самою ситуацією, в якій він виконує свої професійні обов'язки, а також ризиком для його життя і здоров'я.

При аналізі екстремальних ситуацій в діяльності дослідники виокремлюють три головні аспекти:

- особливості самої ситуації як сукупності умов діяльності;
- особливості суб'єкта діяльності та його готовності в екстремальних ситуаціях;
- особливості наслідків діяльності людини в складних умовах праці.

Перший напрямок визначає умови як екстремальні, якщо вони характеризують кардинальні зміни параметрів життєдіяльності, призводять до стану динамічного неузгодження, відзначаються високою

суб'єктивною складністю та відповідальністю, неочікуваністю, невизначеністю, ризиком та непередбачуваністю розвитку ситуації, суперечливістю, дефіцитом часу (Ю.М. Забродін, В.Г. Зазикін, П.П. Короленко, В.Д. Небиліцин, А.К. Маркова, І.Ю. Сундієв, А.Б. Леонова, В.Л. Медведєв, К.К. Платонов, К. Штайльманн та ін.).

Як зазначає А.Г.Кузнецов [7], поняття «екстремальні чинники навколишнього середовища» утвердилось у літературі в роки другої світової війни як результат природного прагнення представників наукової медицини виокремити руйнівні аспекти військового часу в особливу категорію чинників, вплив яких на організм викликає напругу і перенапругу нервових процесів, «Екстремальні чинники» небайдужі для організму, вони викликають зміни, які межують з допустимими.

На думку Л.Л.Китаєва-Смика, термін «екстремальні впливи» може використовуватися тільки як пов'язаний з поняттям «екстремальний стан», що часто ототожнюється з поняттям «стрес» [9]. У цьому значенні екстремальна ситуація розглядається в численних дослідженнях.

П.П. Короленко вказує на те, що поняття «екстремальні умови» охоплює «надзвичайно сильні впливи зовнішнього середовища», які знаходяться на межі витривалості і можуть викликати порушення адаптації [7, с.15]. Він розглядає фізичні, фізико-хімічні та соціально-психологічні екстремальні чинники. До останніх він відносить чинники, які відрізняються «гіпостимуляцією», і чинники, що діють як «гіперстимуляція». Він зазначає, що адаптація людини до екстремальних умов багато в чому визначається характерними для неї вищими адаптивними психофізіологічними рівнями. Використання тих чи інших адаптаційних стратегій зумовлено значною мірою особливостями психічного складу людини. Екстремальна діяльність – це діяльність, для здійснення якої людині

доводиться максимально використовувати адаптивні ресурси в умовах, що наближають організм до межі адаптаційних можливостей.

На думку А.К. Маркова, екстремальні умови праці можна констатувати в предметному, фізичному середовищі (несприятливий вплив фізичних чинників, поломка техніки тощо) і соціальному середовищі (людина позбавляється звичного для неї суспільного положення, стикається з необхідністю засвоїти складні для неї дії, людина втрачає роботу, виявляється втягнутою до конфлікту тощо) [12].

В.І. Медведєв вважає, що поняття екстремальності не може бути абсолютним і має вірогіднісну природу. До екстремального чинника можна віднести ситуацію, коли з певною долею вірогідності виникає той чи інший стан. Величина заданої вірогідності визначається характеристикою заданого стану або умовами трудової діяльності [13]. Вслід за В.І. Медведєвим, А.Б. Леонова називає екстремальними умови або чинники, вплив яких приводить до стану динамічної неузгодженості [11, 13].

Екстремальна діяльність має численні характеристики. Зокрема, Ю.А. Александровський вважає, що екстремальна діяльність включає в себе наступні характеристики: інтенсивність, тривалість дії, готовність окремих людей до діяльності в екстремальних умовах, що визначається і особистісно-типологічними якостями, професійною, психологічною стійкістю, вольовою і фізичною підготовкою; організованістю і узгодженістю, і виступає однією з причин виникнення психогенних розладів [1].

В.І. Лебедев досліджував екстремальність в діяльності пілотів, космонавтів, полярників і дійшов висновку, що екстремальність зумовлюється перебігом у незвичайних умовах, досить високою мірою ризику та небезпекою загинути в результаті аварій, катастроф і

нешасних випадків, що супроводжується стенічними емоціями, психічною напруженістю, страхом, необхідністю проявити героїзм. Іншими словами екстремальність провокує особливі аспекти діяльності людей [10].

К.К. Платонов визначає екстремальні умови як такі, що викликають реакції організму, які знаходяться на межі психологічних порушень [15].

Екстремальні або надзвичайні умови як межові, крайні значення тих елементів ситуації, які у своїх середніх значеннях створюють оптимальне тло або щонайменше не відчуються як джерело дискомфорту, розглядає В.Д. Небиліцин [14].

У своєму дослідженні А.К. Маркова дійшла висновку, що в екстремальних умовах виникає психологічна екстремальна напруга всіх сил людини, мобілізуються «буферні» резерви людини. Патологічні зміни організму, повна неможливість продовжувати діяльність виявляється у над екстремальних умовах, що породжують надекстремальну напруженість і мобілізують «аварійні» резерви організму [12, с. 9].

Екстремальні ситуації нерідко пов'язують з виникненням криз. Цьому сприяють і суб'єктивні причини, які зумовлені психологічною дезадаптацією. На думку дослідників, криза виявляється в таких формах: неготовність до нововведень, неадекватне відображення ситуації, відсутність особистісного, професійного зростання, домінування негативних установок і стереотипів, криза трудової мотивації, негативний морально-психологічний клімат, конфліктність. Якщо діагностується хоча б один з виокремлених компонентів, то констатується наявність кризи.

На думку І.Ю. Сундієва [17], «екстремальним» чинником може виступати кардинальна зміна параметрів життєдіяльності соціуму (групи, особистості), поява нового компонента в ансамблі чинників, що визначають

життєдіяльність, а також ендогенні та екзогенні зміни поза діапазоном адаптивної норми. Екстремальний чинник може набувати на рівні соціуму форми соціокультурного, економічного, політичного «вибуху» (А. Тойнбі); на рівні особистості – форму зміни параметрів життєдіяльності (екзогенний екстремальний чинник), переживання зовнішніх впливів (ендогенний екстремальний чинник).

Несприятливі чинники в екстремальних ситуаціях можуть негативно впливати на психіку і здоров'я людини. Серед таких чинників А.К. Маркова виокремлює: невизначеність часу появи події, монотонія, дефіцит інформації, тривале позбавлення сну, тривале постійна дія екстремальних чинників, потенційна загроза життю, відсутність перспективи [12].

Несприятливим чинником у професійній діяльності є стан психічного напруження людини, викликаний складними умовами діяльності, конфліктами, передбаченням несприятливого розвитку подій і постійне відчуття дискомфорту, тривоги, фрустрації. Розрізняють два види станів: напруга, яка має позитивний, мобілізуючий ефект на діяльність, і напруження, яке характеризується зниженням стійкості психічних і рухових функцій аж до «дезінтеграції діяльності. Крім цього, напруження поділяється на перцептивне (що виникає, наприклад, у випадку значних утруднень при сприйманні необхідної інформації); інтелектуальне (при неможливості знайти адекватний спосіб розв'язання або вихід з критичної ситуації); емоційне (при виникненні емоцій, що дезорганізують діяльність); вольове (при нездатності людини проявити свідоме зусилля і оволодіти ситуацією); мотиваційне (пов'язане з боротьбою мотивів, наприклад, виконати обов'язок або ухилитися від небезпеки і ризику) [12].

Інші дослідники пропонують інші критерії для класифікації психічного напруження. Це, зокрема, характер порушень діяльності. Так, гальмівна форма напруження характеризується уповільненим виконанням інтелектуальних операцій, коли утруднюється переключення уваги, формування нових навичок і переробка старих, погіршується здатність виконувати звичні дії в нових умовах. Імпульсивна форма напруження виявляється у збільшенні кількості помилкових дій при збереженні або навіть збільшенні темпу роботи; спостерігається схильність до малоосмислених імпульсивних дій; забування інструкцій, поспішання, поспішність рухів, що характерно для осіб з недостатньо сформованими професійними навичками. При генералізованій формі напруження спостерігається сильне збудження, різке погіршення виконання, тривале порушення координації, одночасне зниження темпу роботи і зростання кількості помилок, що призводить іноді до зриву діяльності, до байдужості, приреченості, депресії. За ознакою сили та стійкості напруження може бути незначним, яке швидко зникає; тривалим, що помітно відбивається на процесах діяльності; тривале, різко виражене, яке практично не зникає, незважаючи на профілактичні заходи [3].

Причинами екстремальних ситуацій є: відповідальність за результат і наслідки діяльності; нестача інформації; дефіцит часу. При цьому значна увага приділяється стресостійкості, причому вважається, що в основі цієї якості лежать високий рівень саморегуляції і наявність професіоналізму, що дають змогу ефективно діяти в складній, непередбаченій ситуації. Л.Г. Дікая і Л.Л.Гримак [7] особливо відзначають важливу роль регуляції стану людини, що працює в екстремальних

умовах, в яких не сформувалися необхідні функціональні стани і необхідний час для їх адаптації і реорганізації.

Складні ситуації професійної діяльності ро-різному класифікуються різними дослідниками.

Якщо вживається термін «особливі», «утруднені», «незвичайні, то йдеться про умови, пов'язані з дією екстремальних чинників (А.А. Деркач, В.Х. Зазакін, П.А. Корчемний). До особливих умов праці та професійної діяльності А.К. Маркова відносить такі варіанти:

- невизначена ситуація – невизначеним є сама поява оперативної події (стимул може з'явитися, а може і не з'явитися), відсутність повної інформації;
- ситуація з ускладненими умовами – має місце у випадку монотонної праці, тривалого режиму праці, сенсорної ізоляції, зміни інформаційного середовища, інформаційного голоду, тривалого позбавлення сну, шуму, вібрації тощо. Поведінка людини в цих ситуаціях може характеризуватися різким підвищенням збудження (зокрема, імпульсивності) або гальмування, припиненням, дезорганізацією діяльності. Разом з цим виникають і позитивні якості; складаються нові якості оперативного мислення в процесі пошуку існуючого у людини готового способу дій у нестандартній ситуації. Для своєчасного прийняття рішення в цих ситуаціях необхідно мати розвинене оперативне мислення, а також передбачення, антиципацію;
- ситуації готовності до екстреної дії, у тому числі в умовах стресу. Бажаною для фахівця є здатність до дії в непередбачених ситуаціях, що виникають раптово, чітке усвідомлення послідовності дій, яку слід застосовувати в екстреній ситуації;
- ситуація зі зміненими умовами – характерна для незвичайних умов нового середовища (космос) або природних катаклізмів (землетрус). В цій ситуації



можуть виникнути гострі психічні реакції (страх, тривога), нестійкість психічної діяльності, неузгоджена робота мислення. Адаптація відбувається шляхом загальмування, депресії, а також емоційної мобільності, ейфорії;

- ситуація ризику – інтерес до процесу праці може мати два наслідки: ризик і творчість; разом з тим, пошук нового нерідко несе в собі ризик;
- ситуація з екстремальними умовами констатується у тому випадку, коли мають місце тривалі впливи екстремальних чинників (часові обмеження, перевантаження складними завданнями, перенасиченість інформацією, високий рівень шуму тощо). Результатом є неадекватне психічне напруження, яке не контролюється людиною, мобілізація резервних психофізіологічних ресурсів людини. Це призводить до погіршення результатів трудової діяльності. Перевантаження гальмує пошукову діяльність, ускладнює самостійне прийняття рішення, знижує гнучкість мисленневих процесів, що може також провокуватися ще й попередньою надмірною автоматизацією навичок і стандартизацією мислення, що ускладнює інтелектуальну оцінку подій, розв'язання проблемних задач [12].

М.І. Дьяченко і Л.А. Кандилович [8] пропонують іншу класифікацію складних ситуацій праці і виокремлюють такі їх типи:

- несприятлива ситуація, що швидко минає і протікає в умовах жорсткого дефіциту часу з максимальним психічним навантаженням;
- тривала несприятлива ситуація;
- напружена ситуація з елементом невизначеності;
- напружена ситуація, що вимагає підготовленості до екстрених дій;

- ситуація, що поєднує неочікуваність і дефіцит часу;
- напружена ситуація з надходженням неправдивої інформації (невизначеність).

Абсолютно по-іншому підходить до класифікації складних ситуацій Ф.Є. Василюк [5]. Він розрізняє ситуації утруднення (фізіологічних реакцій, діяльності тощо) і критичні ситуації. Останні характеризуються наявністю двох протилежних тенденцій і мають чотири типи: стрес, фрустрація, конфлікт та криза. Стрес виникає в ситуації незадоволеності вітальних потреб організму. Фрустрація відображає ситуацію неможливості реалізації мотиву діяльності. Конфлікт є наслідком неузгодженості свідомих спонукань, він радше властивий внутрішньому світу людини. Криза виникає при нестачі сил реалізувати життєвий задум. Така класифікація вважається найбільш узагальненою.

Крім цього, А.К. Маркова наводить класифікацію типів екстремальних ситуацій: ситуація «реального ризику», ситуації типу «хронічна нестабільність», ситуації «антиципації небезпеки» – небезпеки фізичного усунення [12].

Існують класифікації екстремальних ситуацій через форми поведінкових реакцій людини, які можуть бути різними: активно-емоційними, пасивно-емоційними і доцільно-активними. Перша форма поведінки виявляється в імпульсивних, несвоєчасних діях, у втраті і руйнуванні раніше вироблених навичок, у невикористанні минулого досвіду, у повторенні неадекватних рухових реакцій. Друга форма поведінки характеризується, як правило, уповільненістю дій аж до розвитку стану ступору. Ці дві форми можна розглядати як прояв нестійкості людини до впливу складних чинників, що зумовлюють зниження її діяльності в екстремальних ситуаціях [4].

Найбільш характерною для підготовлених фахівців є доцільно-активна поведінка, тобто активна реалізація осмислених дій, спрямованих на розв'язання професійних задач при збереженні свого здоров'я і цілісності організму та особистості. Збереження стійкої, надійної та продуктивної поведінки людини в умовах дії стрес-чинників зумовлене сформованістю в структурі її особистості особливого «психологічного органу» - готовності до дій в екстремальних умовах [4].

За критерієм стилів поведінки екстремальні ситуації класифікують таким чином: конструктивний, рефлексивний, вольовий та капітулятивний стилі. Конструктивний стиль передбачає оволодіння ситуацією шляхом активної і раціональної організації обставин і збереження власного статусу, взаємодія з людьми і організація стійкої соціальної підтримки. Цей стиль є результативним і водночас ощадливим, адже він зберігає здоров'я і психіку людини. Рефлексивний стиль – управління ситуацією через переоцінку цінностей, адекватніший рівень домагань, пластичність життєвих стереотипів.

Вольовий стиль як опора тільки на власні можливості, мотиви обов'язку, дисципліни, безкомпромісного ставлення до себе і оточуючих, прагнення бути максимально результативним, загострена реакція на невдачі. Цей стиль поведінки може призвести к швидкого зношення організму, до професійної декваліфікації, до неможливості протриматися протягом тривалої професійної діяльності. Капітулятивний стиль є непродуктивним, оскільки якщо професійна мета не має особистісного смислу для людини, то відбувається відмова від діяльності. Він рідко спостерігається в осіб з професійною психологічною підготовкою [4].

Екстремальні умови не завжди сприятливо впливають на здатність людини спілкуватися з членами колективом. У деяких екстремальних ситуаціях виникає активізація спілкування, яке веде до дезорганізації групи чи колективу [9].

Професійний досвід позитивно впливає на діяльність в екстремальній ситуації: у людини нерідко виробляються [12] активна адекватна реакція, спрямована на усунення або подолання екстремальних чинників, прагнення збільшити продуктивність діяльності; мобілізаційний настрій, підвищення продуктивності мислення, прискорення швидкості дій за рахунок укрупнення її одиниць; розширення сенсорного входу (периферійний зір, екстрасенсорна чутливість) вибіркоче обмеження дій, економічність; розширення мислення і свідомості, вихід за межі даної ситуації, вміння побачити ситуацію в ширшому контексті: перехід на вищі рівні узагальнення або включення інтуїції; здатність до пошуку нового, творчого рішення та вибіркочі продуктивні помилки; захисні та пристосувальні механізми забезпечення потрібної мобілізації; оперативне мислення – створення або нової системи дій, або нової комбінації раніше відомих дій, внаслідок чого невизначений сигнал перетворюється у визначений, відбувається укрупнення оперативних одиниць в єдиний цілісний план розв'язання [12].

Для професійної діяльності властиві чотири групи потенційно стресогенних чинників: комунікативні, інформаційні, емоціогенні, фізіолого-гігієнічні. Виявлено, що більшість стресогенних чинників належать до комунікативних. Так, головною проблемною зоною в загоні спеціального призначення є горизонтальні міжособистісні стосунки у військових колективах. Інші стрес-чинники не мали такого значення [16].

Наступним аспектом аналізу діяльності людини в особливих умовах є дослідження діяльності в контексті значущих психологічних якостей людини [16]. Виявлено, що різні види екстремальних умов актуалізують певні психологічні якості особистості. Зокрема, успішна діяльність в умовах невизначеності вимагає розвитку таких якостей особистості, як ініціативність, підприємливість, лабільність, відкритість змінам і гнучка зміна стереотипів. Фахівці повинні мати розвинену інтуїцію та здатність до надситуативної активності. Чинником стрес-толерантності для таких професій є також здатністю до ризику.

Група емоціогенних чинників праці пов'язана з чинником відповідальності, що відображає пряму соціальну значущість діяльності, міру впливу фахівця на долі людей, ціну його можливих помилок. Відповідальність - одне з найважливіших проявів зрілої особистості, повністю позбавленої психопатичних та аддиктивних рис [16].

Такі якості як висока стрес-толерантність, емоційно-вольова стійкість, здатність до виправданого ризику, сміливість забезпечують професійну успішність у небезпечних видах діяльності. Недостатній рівень розвитку цих якостей призводить до невротичних розладів і психосоматичних захворювань [6].

Узагальнюючи вищенаведені підходи, можна зробити наступні висновки. Екстремальні умови визначаються як такі умови, що характеризують кардинальну зміну параметрів життєдіяльності групи або особистості, ведуть до стану динамічного неузгодження, відзначаються високою суб'єктивною складністю і відповідальністю, невизначеністю і непередбачуваністю розвитку ситуації, суперечністю, дефіцитом часу. Численність параметрів визначення як екстремальної не виключає а, навпаки, фіксує наявність у кожній з них

деяких розбіжностей, неспівпадання суб'єктивного і об'єктивного, внутрішнього і зовнішнього, тобто наявність протиріччя між особистістю і зовнішніми умовами її діяльності. Саме протиріччя між властивостями особистості, її ресурсами та умовами дійсності створює потенційну сферу детермінації розвитку адекватних діяльності, ситуації особистісних властивостей [2]. Професійна діяльність журналістів у деяких випадках характеризується стійкою екстремальністю, варіативністю можливих і реальних складних ситуацій. Це, у свою чергу, вимагає прояву і розвитку особливих властивостей і якостей особистості. Особистісний розвиток журналістів активізує об'єктивна необхідність психологічного подолання і вирішення негативних проявів професії.

Екстремальна ситуація є психогенним подразником, тому сила і час її впливу детермінується психічними станами людини, її індивідуальними особливостями, підготовленістю. Це означає, що за своїм змістом ситуація може бути однією і тією самою, а форми її відображення у психіці особистості будуть найрізноманітнішими. Саме з цим пов'язані труднощі їх класифікації, труднощі не тільки в кількісному, але і в якісному рангуванні, і тим більше в подоланні їх, прогнозуванні поведінки фахівців.

К. Штайльманн уточнює, що екстремальні чинники діють не «в пустоті», тому важливим є принцип «без об'єкта немає суб'єкта». Екстремальний чинник можна розглядати і як «зовнішню», і як «внутрішню» силу, але і в цьому випадку необхідна наявність суб'єкта дії. Таким чином, поряд з екстремальним чинником необхідно розглядати і суб'єкт і об'єкт дії екстремальних чинників, тобто певне ставлення. Вплив особливих умов діяльності визначається не тільки об'єктивною складністю завдання, небезпечністю ситуації, але й ставленням людини до них. На думку П.В.Ванециан, будь-яка ситуація передбачає

включеність до неї суб'єкта, складні об'єктивні умови діяльності стають екстремальними тоді, коли вони сприймаються, розуміються, оцінюються людьми як складні, небезпечні тощо [17].

Тому екстремальна ситуація втілює в себе єдність об'єкта і суб'єкта де об'єкт - це ускладнені умови і процес діяльності, а суб'єкт - це стан установки, способи дії в обставинах, що різко змінюються.

Самооцінка здатності і можливості подолання екстремальної ситуації пов'язана з такою категорією, як ресурс особистості, тобто запас, потенціал різних структурно-функціональних характеристик людини, які забезпечують спільні види життєдіяльності і специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо. Поняття людських ресурсів, незважаючи на досить широке вживання, ще недостатньо розроблене, хоча в загальних рисах відображає можливості енергетичних та інформаційних процесів, міру розвитку професійно орієнтованої функції, їх адаптивність, стійкість і компенсованість, наявність освоєних програм і способів регуляції різних форм активності тощо [4].

Таким чином, психологічна ситуація є єдністю зовнішніх умов та їх суб'єктивної інтерпретації, обмежена у часі і така, що спонукає людину до вибіркової активності, а також це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущістю в житті людини і її психологічними можливостями [2].

У 2003 році в Київському міжнародному університеті створено Інститут екстремальної журналістики. Відповідна ініціатива підтримана Державним комітетом з питань інформаційної політики, телебачення і радіомовлення України.

Мета навчально-наукової структури – об'єднати вітчизняних і зарубіжних журналістів, що працюють у

специфічних умовах екстремальних ситуацій. Наприклад, під час стихійних лих, в рамках миротворчих місій за межами держави тощо. Основне завдання інституту полягає в організації і проведенні на належному методичному та науковому рівні підготовки фахівців з журналістики до виконання своїх посадових обов'язків у екстремальних умовах.

### *Література*

1. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсации / Александровский Ю.А. – М.: Наука, 1976. – С. 11–34.
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / Асеев В.Г. М.: Наука. – С.34.
3. Береговой Г.Т. Человек в экстремальных условиях/ Береговой Г.Т., Жданов О.И. // Психологический журнал. – Т. 13. - №2. – 1992. – С. 49–53.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / Бодров В.А. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.
5. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи / Василюк Ф.Е. // Вопросы психологии. — 1988. – №5, – С. 27–37.
6. Деркач А.А. Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях: (психолого-акмеологические основы) / Деркач А.А. – М.: Изд-во РАГС, 2003. – 152 с.
7. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Деркач А.А. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2003. – С. 23–46.
8. Дьяченко М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект /



- Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. – Минск: , 1985. – С. 43–56.
9. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Китаев-Смык Л.А. – М.: «Наука», 1986. – С. 32-78.
  10. Лебедев В.И. Личность ч экстремальных условиях. М.,1989.
  11. Леонова А.К., Кузнецова А.С. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека / Леонова А.К., Кузнецова А.С. – М.: РАГС, 1987. – 108 с.
  12. Маркова Л.К. Психология профессионализма / Маркова Л.К. – М.: Знание, 1996. – 48 с.
  13. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / Медведев В.И. – Л.; Наука, 1982. – 145 с.
  14. Небылицын В.Д. Предисловие // Проблемы дифференциальной психофизиологии / Небылицын В.Д. – Т. 8. – М.: Педагогика, 1972. – С. 5-12.
  15. Платонов К. К. Основные вопросы наземной тренировки при летном обучении. История советской психологии труда / Платонов К.К. [Тексты]. — М.: Изд-во МГУ, 1983. – С. 45–51.
  16. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие [Под ред. Г.С. Никифорова]. – СПб: Речь, 2006. – 480 с.
  17. Сундисв И.Ю. Социальные и психологические экстремальные процессы / Сундисв И.Ю. – М.: Наука, 1996. – С. 11–33.

*Аннотация. В статье представлены теоретический и методологический анализ сущности и признаков экстремальной деятельности. Показано, что деятельность журналиста относится к экстремальным видам деятельности. Даны*

*характеристики экстремальной деятельности. Анализируются подходы к классификации сложных ситуаций труда.*

*Ключевые слова: деятельность, СМИ, экстеремальна журналистика, екстеремальни ситуации, экстремальные факторы.*

*Summary. The article presents a theoretical and methodological analysis of the nature and characteristics of extreme activity. It is shown that the activity of the journalist belongs to the extreme activities. Posted characteristics of extreme activity. Analyzes the approaches to classification difficult situations of work.*

*Keywords: activity, media eksteremalna zhurnilistyka, eksteremalni situation, extreme factors.*