

підтверджується показниками ϕ на рівні $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Це означає їх прагнення уникати «бою» та піти з зони конфлікту та напруження при захисті власного Я.

А от агресія як активна, наступальна і, водночас, інстинктивна стратегія, є найбільш характерною для досліджуваних з завищеною самооцінкою. Тут отримано найбільшу різницю (на рівні $p \leq 0,001$) між показниками груп; при цьому прослідковується зростання частоти використання такої стратегії зі зростанням рівня самооцінки.

Висновки. Таким чином, ці дані дозволяють констатувати, що самооцінка є важливим фактором реагування особистості на загрози (як існуючі, так і уявні) у процесі спілкування, оскільки особистості з різним самооцінкою демонструють різні стратегії психологічного захисту.

Було встановлено чіткий зв'язок між високим та адекватним рівнями самооцінки та конструктивно-раціональними формами копінг-поведінки. І навпаки, група з низьким рівнем самооцінки продемонструвала перевагу емоційно-деструктивних стратегій копіngu. Отже, ми можемо упевнено констатувати той факт, що високий рівень самооцінки є вагомим чинником, що впливає на формування більш раціональних шляхів подолання стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бороздина Л. В. Самооценка в разных возрастных группах : от подростков до престарелых / Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова – М. : ООО «Проект-Ф», 2001. – 204 с.
2. Грановская Р. М. Защита личности : психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – СПб. : Знание, 2003. – С. 352–358.
3. Захарова А. В. Структурно-динамическая модель самооценки / А. В. Захарова // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 24–30.
4. Киршбаум Э. Психологическая защита / Э. Киршбаум, А. Еремеева. – М. : Смысл, 2000. – 86 с.

УДК 159.9

Хмиров І.М., канд. психол. наук, старший викладач кафедри наглядово-профілактичної діяльності факультету цивільного захисту НУЦЗУ

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ АДАПТАЦІЇ РЯТУВАЛЬНИКА ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядаються актуальні питання адаптації рятувальника ДСНС України до професійної діяльності. Проблема адаптації рятувальника до професійної діяльності екстремального профілю є актуальною у межах основних проблем психології, екстремальної психології.

Ключові слова: адаптація, рятувальники, професійна діяльність.

В статті розглядаються актуальні питання адаптації рятувальника ГСЧС України в професійній діяльності. Проблема адаптації рятувальника до професійної діяльності екстремального профілю є актуальною в рамках основних проблем психології, екстремальної психології.

Ключевые слова: адаптация, спасатели, профессиональная деятельность.

Постановка проблеми. На даний час у сучасному світі є наростання частоти і масштабів появи екстремальних ситуацій, катастроф, до яких сучасна наука відносить також стихійні лиха та техногенні катастрофи. Всі масштабні катастрофи несуть в собі наслідки соціального, матеріального, медичного і психологічного характеру, які випробовують на собі не тільки постраждалі, але і все населення.

Необхідність вивчення діяльності людини в екстремальних умовах пов'язана із станом сучасної техносфери, а також могутніми катаклізмами природного характеру. За рахунок появи нових технологій, ускладнення великомасштабних, енергонасичуючих, технічних комплексів треба приділити особливу увагу межах надійності підприємств, на яких можуть відбутись аварії. Особливо на підприємствах нафтової, газової, нафтовидобувної, хімічної промисловості та атомних електростанціях.

В даний час гостро постає питання про відбір і підготовку рятувальників, а також про профілактику і своєчасне виявлення нервово-психічних і психосоматичних розладів, що виникають у непідготовлених рятувальників.

Глибокі зміни відбуваються у даний час в цілому в країні і, зокрема, в підрозділах ДСНС України. Особливістю професійної діяльності цих підрозділів є те, що вони захищають інтереси особи, суспільства і держави в екстремальних умовах.

Зростаюча роль процесу психологічної адаптації рятувальників, до професійної діяльності в підрозділах ДСНС України визначається перш за все впливом на їх світогляд всієї сукупності соціально-економічних і політичних змін в країні; зміною світоглядних парадигм, що веде до втрати деякими членами суспільства етичних орієнтирів і цінностей; складністю професійних завдань в нових суспільних умовах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній психології адаптація розглядається як пошук особистістю потрібних їй способів саморозкриття при постійних змінах в соціальному, навчальному, природному оточенні (Л.І.Анциферова, 1994; Е.К. Зав'ялова, 1998; С.Т. Посохова, 2000; А.А. Реан, 1999; Д.І. Фельдштейн, 1999 і ін.). Оскільки зовнішнє середовище має суб'єктивну цінність для людини, то образ життєвих умов в свідомості особистості - це проблема адаптаційної свідомості (З.В. Синкевич, 1996; Л.В. Куликова, 1997; СВ. Васильєва, 2000; Ю.А. Поссель, 2000 і ін.). Одним з провідних компонентів особистісної

адаптаційної свідомості є переживання емоційного і соматичного дискомфорту — дискомфорту як віддзеркалення активізації процесів самосвідомості (С.Т. Посохова, 2001). С.Т. Посохова розглядає адаптаційну свідомість як один з елементів свідомості людини, що володіє всіма властивостями свідомості взагалі. Адаптаційну свідомість розкриває зміст суб'єктивного віддзеркалення умов навколишнього середовища, що змінюються, з позицій їх сенсу для особистості. У його структуру входять: образ навколишнього середовища, що змінюється, як віддзеркалення зовнішніх її ознак; особистісний сенс чинників, які впливають та підкреслюють їх своєрідність і суб'єктивну цінність; емоційні переживання як віддзеркалення суб'єктивного відношення до змін умов навколишнього середовища; усвідомлення власного Я.

В психологічних роботах присвячених дослідженню феномену психологічної адаптації, увага приділяється вивченню прагнення особистості до отримання індивідуальної стратегії взаємодії з навколишньою реальністю відповідно до власного світовідчуття (Е.В. Вітенберг, 1994; В.А. Петровський, 1996; С.Т. Посохова, 2001; А.А. Реан, 1999; Т.Б. Снегирева, 1985; і ін.). У нинішніх складних соціально-економічних і політичних умовах потрібна ефективна система психологічної адаптації рятувальників.

У науковій літературі питання соціально-психологічної адаптації розглядалися: Л.П. Буєвою, Л.С. Виготським, І.П. Волковим, А.Г. Здравомисловим, Е.С. Кузьмінім, А.Н. Леонтьєвим, Б.Д. Паригінім, В.А. Петровським, Л.С. Рубінштейном, А.А. Реаном, А.Л. Свенцицьким та іншими.

Проблеми в різних сферах життєдіяльності суспільства, з урахуванням біосоціальної природи людини досліджувалися в роботах: Ю.А. Александровського, О.Ф. Алексєєва, І.А. Алівердієвої, Д.А. Андрєєвої, В.Г. Асєєва, І.А. Баєвої, Р.А. Бал, А.Б. Георгіївського, Л.В. Горєлова, А.Н. Жмирікова, В.П. Казначєєва, С.В. Кинельова, І.К. Кряжевої, В.І. Лебедева, В.Г. Леонтьєва, Т.І. Ронгінської, Б.Н. Судакова, Г.І. Царгородцева, Г.А. Югай і інших.

Осмилення проблеми адаптації фахівців екстремального профілю діяльності (рятувальників ДСНС України, військовослужбовців, співробітників МВС і деяких ін.) отримали і в роботах вчених: Е.Д. Богатирьова, М.І. Бородіна, А.Д. Глоточкіна, М.І. Дяченко, Ю.П. Зуєва, В.П. Каширіна, Ю.Я. Кіршина, В.Н. Ковальова, Н.І. Конюхова, Б.В. Кузьменко, Ю.М. Мамонтова, В.В. Собольникова, С.І. Седіна, Н.Ф. Феденко, а також в роботах військових педагогів А.В. Барабанщикова, В.І. Вдовюка, А.Т. Іваницького, В.Я. Слепова, В.І. Хальзова і багато інших. Окремі аспекти психологічної адаптації фахівців екстремального профілю діяльності стали об'єктом дисертаційних досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів. Це роботи В.В. Богуславського, Г.С. Дуніна,

Л.Г. Єгорова, Ю.А. Елбаєва, В.Н. Ігнаткіна, С. Кабеле, В.Н. Лоськутова, В.В. Нечипоренко, Е.Ф. Осипенкова, В.П. Петрова, Ж.Г. Сінокосова, М.І. Томчука, Чионг Тханя, В.Я. Яблонко.

Проте, не дивлячись на відносно велику кількість спеціальних наукових досліджень по адаптації фахівців екстремального профілю діяльності, у вітчизняній психології дана проблема розроблена недостатньо.

По-перше, в більшості досліджень аналізуються соціально-психологічні ситуації у відносно-благополучний період існування держави.

По-друге, особливості адаптації фахівців екстремального профілю діяльності ще недостатньо враховуються окремими посадовими особами, оскільки вони не володіють необхідними психологічними знаннями про закономірності адаптації до діяльності.

Практична значущість проблеми психологічної адаптації фахівців екстремального профілю до професійної діяльності, її недостатня розробка визначили вибір даної теми.

Об'єктом дослідження є адаптація особистості до професійної діяльності.

Предметом дослідження є психологічні умови і фактори прискорення і оптимізації процесу адаптації рятувальників до професійної діяльності у підрозділах ДСНС України.

Мета дослідження полягає у виявленні провідних психологічних факторів, що роблять найбільший вплив на адаптацію рятувальників ДСНС України до професійної діяльності, розробки відповідних умов і засобів прискорення цього процесу.

Адаптація рятувальника до професійної діяльності в підрозділах ДСНС України є складним, внутрішньо суперечливим процесом перетворень його потребо-мотиваційної сфери, зміни ціннісно-орієнтаційної основи діяльності відповідно до змін завдань цієї діяльності, подолання невідповідності між професійною спрямованістю. Найбільш глибоку невідповідність можна спостерігати на двох етапах: на етапі адаптації до професійної сфери, особливо в початковий період служби; на етапі становлення рятувальника безпосередньо в підрозділах після закінчення навчального закладу. Швидкість і продуктивність адаптації на цих етапах залежить від характеру впливу безлічі об'єктивних і суб'єктивних факторів. Дана багатофакторність припускає не тільки їх вивчення, але і визначення субординуючих зв'язків, виділення найбільш важливих факторів, що визначають процес оптимізації і ефективності адаптації працівників до професійної діяльності. У подальшому на основі обліку виділених факторів можливе планомірне управління психологічною адаптацією працівників.

Виклад основного матеріалу. Завдання нашого дослідження:

1. Вивчити природу і психологічну суть адаптації особистості до діяльності.

2. Виявити особливості психологічної адаптації рятувальників ДСНС України до професійної діяльності.

3. Виявити причини зниження рівня адаптаційних процесів до службової діяльності і соціально-побутових умов їх життєдіяльності.

Теоретико-методологічною основою досягнення поставленої мети і вирішення визначених завдань послужив діалектичний метод пізнання і розвитку соціальних і психічних явищ, що знайшло віддзеркалення в працях класиків вітчизняної і зарубіжної психології. Це перш за все у фундаментальних дослідженнях видатних фізіологів (П.К. Анохін, І.П. Павлов, А.А. Ухтомський); у наукових положеннях про розвиток і формування особистості в діяльності (Б.Г. Ананьєв, В.В. Давидов, А.Н. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн і ін.); у філософських і психологічних теоріях розвитку особистості (Л.С. Виготський, А.В. Петровський, В.А. Петровський і ін.).

Професійна діяльність у підрозділах ДСНС України виступає таким фактором, що синтезує, системоутворює психологічну адаптацію рятувальників і є активно-перетворюючою діяльністю керівного складу.

Професійна діяльність пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС є безперервною, активною, узгодженою і взаємозв'язаною по цілях, завданнях, місці і часі виконання дії в цілях успішного здійснення покладених завдань.

В ході виконання цих завдань на психіку працівників пожежно-рятувальних підрозділів впливають різні фактори. Особливим фактором в екстремальних умовах є небезпека. У обстановці надзвичайних обставин небезпека може бути сприйнята як небезпека для колективу, для старшого начальника, для товариша, як небезпека для виконання службового завдання, для важливих суспільно-цінних об'єктів і для власного життя (можливість поранення, каліцтва або загибелі). Небезпека, як особливий об'єктивно існуючий збіг обставин, може бути реальною. Разом з небезпекою в обстановці виконання своїх обов'язків при надзвичайних обставинах діють фактори несподіванки, раптовості. Несподіванку появи небезпеки підсилює її психологічна дія. Великі психологічні труднощі створюють нічні дії. Уночі відбувається різке зменшення візуальної інформації про навколишнє оточення що приводить до появи ілюзій, уявних небезпек, зростанню внутрішньої напруженості. Факти свідчать, що діяльність працівників пожежно-рятувальних підрозділів в умовах надзвичайних обставин залежить від отриманих вражень в районі дій за призначенням, емоційних потрясінь. У цих умовах рятувальники схильні до дії сильних подразників (руйнування, загиблі люди, пораненні, переживання товаришів), які викликають стан напруги, страх, паніку. Страх, виникаючи у важкій обстановці у психологічно невідготовлених рятувальників, може порушити психічну стійкість людини, викликати негативні прояви, ослабити його безпеку. По ступеню інтенси-

вності і глибини переживання страх виявляється у вигляді неспокою, хвилювання, тривоги і переляку, боязні і жаху. Людина, що піддається страху, нерідко втрачає контроль над собою, не приймає заходів самозахисту і може бути схильна до паніки. Страх і паніка виникають там, де особовий склад недостатньо підготовлений у морально-психологічному відношенні, де люди погано обізнані про реальну небезпеку, обстановку, де в зв'язку з цим розповсюджуються всілякі чутки.

Висновки. В ході виконання завдань служби ритм життєдіяльності рятувальників визначається не стільки природними потребами, скільки потребами служби. Порушується добовий ритм життя людини. Санітарно-гігієнічні умови, організація харчування у ході виконання завдань служби значно відрізняються від звичних. Підсумовуючи сказане, нами виділяються наступні особливості професійної діяльності, що впливають прямо або опосередковано на психіку особи рятувальника і психологію колективу:

по-перше, суворе регламентація професійної діяльності, обумовлена вимогами нормативних документів і наказами начальників.

по-друге, принцип єдиноначальності, що є основоположним у взаєминах начальника і підлеглого, старшого і молодшого.

по-третє, специфіка завдань, що виконуються рятувальниками, припускає готовність до усвідомленого самопожертвування.

по-четверте, велика соціальна значущість виконуваних завдань і можливі тяжкі наслідки що, природно, є додатковим чинником дії на психіку рятувальників.

Професійна діяльність рятувальників є одним з найбільш напружених (у психологічному плані) видів соціальної діяльності і входить до групи професій з великою присутністю стрес-факторів, що у свою чергу пред'являє підвищені вимоги до такої інтегральної комплексної характеристики, як стресостійкість. Інтерес до вивчення стресостійкості набуває особливої значущості у зв'язку зі всезростаючим стресогенним характером діяльності рятувальників. Тому необхідним і важливим представляється дослідження, присвячене виявленню детермінант стійкості до психічного стресу, психологічних чинників адаптації особистості до професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В. А. Бодров – М. : ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.
3. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості / Бондаренко О. Ф. – Харків : Фоліо, 1996. – 237 с.
4. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб. : Питер, 2002. – 240 с.

5. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – Спб. : Питер, 2004. – 496 с.
6. Державний класифікатор надзвичайних ситуацій. – К. : Держстандарт України, 2002.
7. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Ильин Е. П. – Спб. : Питер, 2005.
8. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : [монографія] / Кокун О. М. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
9. Кокурин А. Психологическое обеспечение экстремальной деятельности / А. Кокурин // Развитие личности. – 2004. – № 4. – С.190–204.
10. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я / Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Кочергіна Т. І. ; за заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Інкос, 2002.
11. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога / Малкина-Пых И. Г. – М. : ЭКСМО, 2005. – 960 с.
12. Розов В. И. Психологическая диагностика адаптивных способностей к стрессу / В. И. Розов // Практическая психология и социальная работа. – 2006. – № 11.
13. Розов В. И. Психологический анализ адаптивности в экстремальных условиях : автореф. дисс канд. психол. наук : 19.00.01 / В. И. Розов. □ К., 1993.

УДК 159.9

Шайда О. Г., к.психол.н., старший викладач Донбаського державного педагогічного університету.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СОМАТИЧНО ХВОРИХ ПІДЛІТКІВ ТА СПОСОБИ ЇХ КОРЕКЦІЇ В УМОВАХ ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

У статті розглядаються проблеми соматичного стану підлітків. Зазначено, що ступінь психічного здоров'я соматично хворих підлітків їх розвиток, протікання та результат значною мірою залежать від особливостей і складності соматичного захворювання. Наголошується, що захворювання якісно змінює всю соціальну ситуацію розвитку підлітків, змінює об'єктивне місце, що займає особистість в житті, а також змінює її внутрішню позицію по відношенню до себе і життя в цілому.

Ключові слова: психічне здоров'я, соматична хвороба, емоційний стан, підліток.

В статье рассматриваются проблемы соматического состояния подростков. Отмечено, что степень психического здоровья соматически больных подростков их