

МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та перекладу

Кафедра педагогіки та психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**АДАПТАЦІЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНОЇ
СТІЙКОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ
УМОВАХ**

Виконала: здобувачка 2 курсу магістратури,

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Метлицька Людмила Василівна

Керівник: д.психол.н., проф. В.О. Лефтеров

Рецензент:

Одеса – 2023

МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та перекладу
 Кафедра психології та педагогіки
 Рівень вищої освіти магістерський
 Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Завідувач кафедри психології
 педагогіки
 к.психол.н., доц. В.Б. Бедан
 «___» _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (магістерський дослідницький проєкт)

Метлицькій Людмилі Василівні
 (прізвище, ім'я, по батькові)

Тема роботи: **Адаптація та саморегуляція психічної стійкості рятувальників в екстремальних умовах**

Керівник роботи: **Лефтеров Василій Олександрович, д. психол. наук, професор**
 (прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затвержені наказом Міжнародного гуманітарного університету від

«___» _____ 20__ року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання: вересень 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	вересень	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	жовтень	
3.	Написання Вступу	листопад	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	грудень	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	січень	
6.	Написання Висновків	лютий	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	березень	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	квітень	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	травень	
10.	Захист К.Р. в ЕК	червень	

Здобувач _____ Метлицька Л.В.

Керівник роботи _____ Лефтеров В.О.

АНОТАЦІЯ

Метлицька Л.В. Адаптація та саморегуляція психічної стійкості рятувальників в екстремальних умовах. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню "Магістр" за спеціальністю 053 «Психологія». Міжнародний гуманітарний університет, Одеса, 2023 рік.

Робота присвячена теоретико-емпіричному вивченню психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації та саморегуляції психічної стійкості у працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Емпірично встановлено зв'язок саморегуляції психічної стійкості рятувальників з їх адаптованістю, потребою в активності, мотивацією досягнення та мотивацією уникнення невдач, стильовими особливостями саморегуляції. Визначені психологічні особливості відмінностей між адаптованими та неадапованими рятувальниками. Розроблені практичні рекомендації щодо роботи психолога ДСНС з розвитку здатності рятувальників до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах діяльності. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури, що налічує 68 найменувань.

Ключові слова: психологічні особливості, адаптація, саморегуляція, психічна стійкість, стильові особливості, рятувальник.

Metlytska L.V. Adaptation and self-regulation of mental resilience of rescuers in extreme conditions. Qualifying scientific work on manuscript rights. Master's research project for obtaining an educational degree "Master" in specialty 053 "Psychology". International Humanitarian University, Odesa, 2023.

The work is devoted to the theoretical and empirical study of psychological features of socio-psychological adaptation and self-regulation of mental stability in employees of the Civil Service of Ukraine for Emergencies. It is determined empirically about the relationship of self-regulation of mental resilience of rescuers with their adaptability, need for activity, motivation to achieve and motivation to avoid failure, stylistic features of self-regulation. The psychological features of the differences between adapted and unadapted rescuers are determined. Practical recommendations for the work of a SES psychologist on the development of rescuers' ability to adapt and self-regulate mental resilience in extreme conditions have been developed. The work consists of an introduction, two chapters, conclusions and a list of references, which has 68 titles.

Key words: psychological features, adaptation, self-regulation, mental stability, stylistic features, rescuer.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ РЯТУВАЛЬНИКІВ.....	15
1.1. Обґрунтування процедури, етапів та вибірки дослідження	15
1.2. Характеристика методів і методик дослідження.....	17
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ	26
2.1. Дослідження й аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації рятувальників.....	26
2.2. Особливості сформованості здатності до саморегуляції психічної стійкості у працівників ДСНС.....	28
2.3. Рекомендації щодо роботи психолога з розвитку здатності рятувальників до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах діяльності.....	36
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Основою забезпечення надійності сучасних рятувальників, військовослужбовців, правоохоронців, є врахування системи об'єктивних та суб'єктивних (людських) чинників їх професійної діяльності.

Рятувальники відіграють значну роль в управлінні, здійсненні заходів безпеки життя і сердовища в державі. Саме їх індивідуально-психологічні властивості визначально впливають на якість вирішення завдань, які поставлені поставлені щодо попередження надзвичайних ситуацій та подолання наслідків у разі їх виникнення. Від їх здатності діяти відповідально, ініціативно, самостійно і творчо, вміння успішно виходити із складних та незвичних ситуацій, бажання докладати усіх зусиль для досягнення позитивного результату, вміння зацікавити колег та організувати їх спільну службову діяльність залежить успішність та безпечність виконання професійної діяльності. Особливо психоемоційне навантаження на рятувальників збільшилось в умовах військового стану та широкомасштабної війни в Україні, коли рятувальники першими приїджають на надзвичайну подію, працюють у надзвичайно складних умовах, ризикуючі власним життям.

За оцінкою експертів, у рейтингу якостей працівників Державної служби з надзвичайних ситуацій України (ДСНС) найважливішими є його здатність до відповідної адаптації та саморегуляції професійної діяльності, зокрема в екстремальних умовах. Вияв адаптивних здібностей та вміння оцінки, контролю та регуляції власних психічних станів є необхідною складовою професійно-важливих якостей рятувальника.

Водночас, психологічні особливості адаптації рятувальників до саморегуляції психічної стійкості досліджені недостатньо. Залишаються малодослідженими й актуальними питання соціально-психологічної адаптації та саморегуляції психічної стійкості саме у рятувальників, в тому числі в умовах пандемії, військового стану, й інших екологічних загроз і

соціальних потрясінь. З огляду на це дослідження саморегуляції психічної стійкості працівників рятувальників, її складових та шляхів удосконалення становить науково-практичний інтерес та відкриває перспективи покращення професійної діяльності цієї категорії фахівців екстремальних професій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

У психологічній літературі склалося розуміння психічної адаптації як процесу мотивації будови і функцій організму, його органів та клітин на пристосування до умов середовища, на збереження гомеостазу. Такий підхід до сутності психічної адаптації звужує розуміння її ролі до забезпечення цілісності біологічної системи людини всупереч руйнуючим впливам середовища [28]. Тобто роль психічної адаптації зводиться тим самим до забезпечення успішного протікання біологічної адаптації, що не тільки збіднює розуміння призначення людини у світі, але й порушує ієрархію підлеглості двох систем: більш складна і вищого рівня організаційна система "психічна адаптація" виявляється в ролі забезпечуючої, підлеглої по відношенню до системи нижчого рівня організації по складності - "біологічної адаптації"[35].

Психологічні особливості адаптації особистості до умов життєдіяльності і професійної діяльності досліджували В.Зазикін, Ю.Забродін, О.Кокун, Л.Кузнецов, В.Медведев, В.Лебедєв, А.Леонова, О.Маклаков, та ін. [17]. Значного осмислення проблема соціально-психологічної адаптації отримала в роботах з військової та юридичної психології. зокрема Г.Дубровинського, І.Діденко, В.Кислого, О.Іванової, О.Назарова, В.Павлушенко, О.Торіцина, Н.Мілорадової, Ю.Широбокова) [2; 17; 26;]. Продовжуються дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації людини до діяльності в особливих та екстремальних умовах (О.Тімчено, І.Приходько, Н.Онщенко, О.Сафін, О.Склень М.Корольчук, Г.Ложкін, С.Галкін, І.Ліпатов, І.Малько, Д.Коршевнік, О.Макаревич) [17; 29; 32; 33; 49; 53; 55; 56; 57; 58].

Сутність соціально-психологічної адаптації людини полягає у виникненні у індивіда орієнтовних потреб. Під впливом останніх здійснюється мотивація

поведінки, яку можна назвати адаптивною, спрямовані на задоволення орієнтовних потреб, формується у свідомості мета та програма такої поведінки. Мета полягатиме в досягненні адекватної оцінки змін зовнішнього середовища і нової ситуації у цілому, та значення їх для себе і для успішної взаємодії з дозвіллям, а також необхідності шляхів здійснення корекції цієї взаємодії. Програма поведінки включає в себе вивчення та аналіз інформації про зміни, розширення для цього рівня емоційних контактів, співвідношення особистих інтересів та цінностей з громадською значимістю змін [59].

Психічна адаптація - це процес, який виникає у відповідь на значущу новизну в довкіллі, мотивації адаптивної поведінки людини, формування мети та програми її реалізації. Психічна адаптація безпосередньо пов'язана з іншими рівнями адаптації. З одного боку, через психічну адаптацію здійснюється підкріплення біологічної адаптації на психічному рівні. З іншого, сама психічна адаптація як продукт функціонування мозку, здійснюється на біологічній основі [10; 12; 54].

Неоднозначними є зв'язки між психічною та соціальною адаптацією. З одного боку, зміни оточуючого середовища, людської психіки та свідомості обумовлюють соціальний вплив на психічну адаптацію. А з другого - остання сама впливає на всю адаптивну діяльність через формування програми та цілей, а також через надання їй індивідуального емоційного забарвлення. Без психічної адаптації, яка дає поштовх для соціальної адаптації, остання була б неможлива [9; 23; 44].

Згідно широкого підходу всі рівні адаптації - біологічний, психічний та власне соціальний (у вузькому значенні) мають соціальну детермінованість, а тому соціальна адаптація включає в себе всі згадані види. Дійсно, біологічна і психічна адаптації, що виникають внаслідок соціально-обумовлених змін дійсності, мають значення "соціально-психологічної". Крім того, сама людина, як носій адаптивних функцій, є продуктом соціальних відносин. З цих позицій соціальна адаптація (в широкому розумінні), яка включає в себе соціально-обумовлену біологічну та психічну разом з власною соціальною адаптацією, є

ніщо інше, як адаптація людини в цілому. До того ж всяка адаптація людини не може не бути соціальною і внаслідок соціальної обумовленості адаптивних потреб, значить і мотивів, ці потреби, відбиваючись у психіці разом з соціально-біологічними, надають процесу адаптації біосоціального характеру [39].

Відносно вузького розуміння соціальної адаптації також існують різні позиції науковців. Зокрема, соціальну адаптацію визначають як процес засвоєння індивідом суспільних відносин, норм поведінки та системи цінностей суспільства. Також соціальну адаптацію вважають як процес засвоєння особистістю соціального досвіду як суспільства в цілому, так і мікро середовища. Окремі дослідники розуміють адаптацію як процес поступового переведення суспільних норм і цінностей, ідеалів в особистісні установки [10; 11; 41]. А. Анастаси розглядає соціальну адаптацію, як підсумковий етап адаптації людини в цілому, який ґрунтується та вміщує в собі в діалектичному вигляді попередні рівні біологічної та психічної адаптації [8].

Соціальна адаптація - це процес специфічної адаптивної діяльності, обумовлений змінами соціальної дійсності і спрямований на оптимізацію взаємодії людини з оточуючим соціальним середовищем у відповідь на зміну в останньому, на появу в ньому новизни. Структура цієї діяльності включає в себе оцінку характеру та значимості змін, а також здійснювані на цій основі необхідні корекції поведінки особистості та перетворення довкілля [15; 18; 23; 51; 59].

Соціально-психологічна адаптація працівників ДСНС при організації службової діяльності, складність життєвого шляху, розмаїтості видів діяльностей і соціальних контактів призводять до певної динаміки особистісних структур. Найважливішою передумовою вирішення складних завдань, що покладені на рятувальників, є їх особистісний потенціал. У самому загальному вигляді під “особистісним потенціалом” можна розуміти наявність індивідуально-психологічних потенційних можливостей суб’єкта службової діяльності як різновиду діяльності в особливих умовах, що можуть бути

використані при вирішенні конкретних професійних завдань і досягненні поставлених цілей [52].

Останнім часом феномен саморегуляції використовується в якості пояснювального механізму активності, діяльності особистості в працях вчених-прихильників різних психологічних концепцій, шкіл і напрямків. Саморегуляція є тим психічним явищем, яке охоплює всі сфери життєдіяльності людини. Тому важливо розвивати здатність індивіда до саморегуляції. У цьому контексті здатність можна розглядати як психічний та фізичний стан індивіда, в якому він готовий до успішного виконання певного виду продуктивної діяльності. Здатність до саморегуляції можна вважати найбільш істотною характеристикою особистості, показником рівня розвитку її свідомості, оскільки саморегуляція свідчить про взаємоузгодженість функціональних взаємозв'язків і взаємовпливів різних утворень, що входять до складу систем і підсистем структури особистості, а також про тенденцію їхнього розвитку.

Дослідники проблем саморегуляції особистості вивзначали здатність до самоуправління як суттєвий момент та основний інструмент розвитку особистості, який обумовлює міру власної активності і самостійності людини у життєдіяльності, тобто її самоактивності [2; 9; 23; 26].

Проведений нами аналіз наукової літератури із проблеми саморегуляції свідчить, що вивчення цього феномену здійснюється здебільшого в контексті розвитку загальних наукових підходів та положень, що відбувається в психології. Разом з теоретичним обґрунтуванням та еволюцією таких категорій, як „діяльність”, „суб’єкт діяльності”, „психічний образ”, „функціональна надійність”, розвивались і видозмінювались підходи до визначення та розуміння механізмів власне саморегуляції. Обсяг і зміст поняття "саморегуляція" розкривалися з урахуванням принципу єдності свідомості і діяльності, згідно з яким розвиток особистості як суб’єкта, її свідомості відбувається за умови її включення у різноманітні види активності, діяльності. Дослідниками відзначається, що діяльність людини обумовлює формування її

свідомості, а свідомість, в свою чергу, регулює діяльність і поведінку [9; 14; 16; 49; 60; 61].

На теперішній час в науковій, психологічній літературі поняття „саморегуляція” трактується досить широко. Розглядається саморегуляція діяльності або поведінки; психічна або психологічна саморегуляція; вольова саморегуляція; саморегуляція психічних станів тощо [1; 9; 29; 53].

Поняття психічна або психологічна саморегуляція використовують для позначення групи методів активного впливу на психічні стани [38]. До цих методів відносять нервово-м'язову релаксацію, аутогенне тренування, самонавіювання, ідеомоторне тренування. Саморегуляція забезпечує підтримку, мобілізацію психічної активності, яка постає суб'єктивною умовою здійснення особистістю реальної діяльності, у нашому випадку – управлінської. Саморегуляція також зумовлює способи включення особистості у діяльність, її ставлення до діяльності, забезпечує психологічну єдність діяльності і особистості, співвідносить індивідуальні можливості та стани людини з вимогами діяльності, об'єднує різні її модальності та рівні [4; 9].

При цьому психічна саморегуляція визначається як „один з рівнів регуляції активності цих систем, які виражають специфіку реалізації її психічних засобів віддзеркалення і моделювання дійсності, у тому числі рефлексії. Вона здійснюється в єдності своїх енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів” [57].

Проблема саморегуляції насамперед пов'язана з дослідженнями процесів управління психологічними станами і психічного здоров'я особистості. Значний науковий доробок у цій сфері психологічних знань належить фахівцям, які також вивчали психологію діяльності в осолових умовах, зокрема Н. М. Данилович, Є. П. Ільїну, С. М. Миронцю, Т. С. Кириленко, Т. В. Якимчуку, Є. М. Потапчуку, О. Д. Сафіну, О. В. Тімченку, С. М. Томчуку, В. М. Юрченку [15; 20; 22; 32; 33; 41].

Психологічна саморегуляція використовується особистістю для відновлення психічного стану. Науковці вважають, що слід розмежовувати

психічну саморегуляцію, як функцію психіки і психічну регуляцію як засіб, метод регуляції психіки. Таке розмежування дозволяє більш точно виділити межі вживання засобів психічної саморегуляції і тим самим уникнути необґрунтованого розширення або звуження можливостей їх використання. Вона здійснюється на двох рівнях. На першому – гомеостатичному, саморегуляція має адаптивний характер, розглядається як функція психіки, і, по суті своїй, полягає у простому пристосуванні до наявної обстановки. Другий рівень представлений саморегуляцією як ініціативою суб'єкта щодо здійснення діяльності. Тут вона постає як засіб, метод регуляції психіки [44].

При розгляді механізмів саморегуляції психічних станів рятувальників варто приділити особливу увагу проблемі вивчення особистісних передумов саморегуляції, що розроблені до сьогодні недостатньо ґрунтовно. Характеристики регуляторної системи людини суттєво залежать від загального рівня її розвитку – інтелектуального, вольового, емоційного, морального. Варто зазначити, що як свідчать спостереження, у рятувальників існують індивідуальні розходження у саморегуляції психічних станів. Виявити їх детермінанти представляє значний як науковий, так і практичний інтерес.

Професійна діяльність працівників ДСНС супроводжується системою психологічних, емоціогенних чинників, які у випадку не сформованості механізмів саморегуляції, психічної стійкості негативно вплинуть на її результати. Удосконалювання в професійній діяльності саме по собі виявляється життєвою метою людини. Соціальний статус, прагнення до ідеалу рухають людину по шляху самореалізації. Цей психологічний імпульс виникає в результаті ставлення до своєї роботи як до покликання, як до самого вірного засобу увірувати у свою неповторність та досконалість. Життя в стані напруження – це відчуття, що народжується в ході здійснення, творчого розгортання сил, здібностей, саморозвитку особистості. У суб'єктивному відчутті буття людини самореалізація, самовдосконалення займає не останнє місце.

Отже, здатність людини до саморегуляції психічних станів суттєво

впливає на ефективність і продуктивність професійної діяльності. Здатність фахівця до саморегуляції психічних станів є важливим показником його психічної придатності до багатьох професій, особливо до тих які пов'язані з необхідністю виконання професійного обов'язку в особливих та екстремальних умовах, що пов'язані із загрозою для життя та здоров'я як самого фахівця, так і його рідних та близьких. Сприятлива адаптація та саморегуляція психічних станів значно підвищують рівень психічної стійкості рятувальника під час дій в екстремальних умовах

Психологічна стійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, яка детермінує всі основні процеси: мотиви, можливості формування надситуативної активності, цілепокладання, ухвалення рішень, фрустраційну і стресову пластичність та ін. [50]. Психологічна стійкість сприяє психічному і особистісному розвитку працівника ДСНС, а також забезпеченню і збереженню його психічного здоров'я. Важливість даної категорії визначає інтерес до тих чинників, які впливають на її розвиток. У роботах О. О. Бодальова і В. В. Століна представлено три таких групи чинників. Об'єктивні чинники, виступають як передумови або умови розвитку і містять макросоціальні (економічний і культурний рівень суспільства; системи виховання, властиві суспільству; рівень соціальної захищеності; етнокультурні традиції виховання), мікросоціальні (процеси, що виникають в малих групах - в сім'ї, в освітніх установах тощо) і соматопсихічні чинники (спадковість; темперамент; особливості пре- і постнатального розвитку; хвороби). До групи суб'єктивних чинників входять детермінанти, що становлять внутрішню логіку розвитку (саморозвитку), серед них: специфіка потребово-мотиваційної сфери; особливості свідомості і самосвідомості; поведінковий стиль. Крім того, автори виділяють групу проміжних чинників, які засновані на положенні про те, що працівник є суб'єктом життєдіяльності і соціопредметного середовища. Дана група чинників розкриває характеристики спілкування, специфіку взаємин працівника з підлеглими [57]. До показників психологічної стійкості дослідники відносять упевненість в собі, відповідальність, уміння долати

несприятливі обставини, захопленість завданням, організованість, ясність самосвідомості, позитивне відношення до життя, які віддзеркалюються в ефективності і надійності виконуваної людиною діяльності [59].

За твердженням науковців, психологічна стійкість – це, цілісна характеристика особистості, яка забезпечує її стійкість до фрустрації і стресогенного впливу складних ситуацій. Вона виробляється і формується одночасно з розвитком особистості і залежить від типу нервової системи людини, досвіду особистості, набутого у тому середовищі, де вона розвивалася, від вироблених раніше навичок поведінки і дії, а також від рівня розвитку основних пізнавальних структур особистості [17]. На її думку, межі психічної стійкості визначаються об'єктивно існуючими чинниками, які, в широкому сенсі, зводяться до двох. По-перше, - це потенційні можливості людини; по-друге, - об'єктивні вимоги конкретної ситуації. Психічна стійкість визнається умовою підтримання максимальної ефективності діяльності [26].

Отже, успішна соціально-психологічна адаптація рятувальників збереження їх оптимальних функціональних станів та психологічної стійкості в умовах стресу є одним з важливих психологічних чинників забезпечення надійності, ефективності і успішності їх діяльності.

Об'єкт дослідження : психологічна адаптація та саморегуляція особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості соціально-психологічної адаптації та саморегуляції психічної стійкості рятувальників в екстремальних умовах.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей соціально-психологічної адаптації та саморегуляції психічної стійкості у працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій та розробки практичних рекомендацій щодо роботи психолога з розвитку здатності рятувальників до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах діяльності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний огляд досліджень феномену соціально-психологічної адаптації та саморегуляції психічної стійкості особистості.

2. Провести емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації та саморегуляції психічної стійкості рятувальників в екстремальних умовах.

3. Розробити рекомендації щодо роботи психолога з розвитку здатності рятувальників до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах діяльності.

Методи дослідження:

а) теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, моделювання, систематизація теоретичних та дослідних даних з метою виявлення стану досліджуваної проблеми, аналізу сутності процесів адаптації та саморегуляції психологічної стійкості, уточнення основних понять та категорій дослідження;

б) емпіричні – спостереження, анкетування, аналіз результатів діяльності рятувальників, метод експертних оцінок, тестування. До психодіагностичного комплексу дослідження увійшли методики: діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; методика на виявлення рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера; «Мотивація досягнення успіху» та „Мотивація уникнення невдач” Т. Елерса; „Стиль саморегуляції поведінки” В. І. Моросанової та Є. М. Коноз;

в) статистичні методи обробки експериментальних даних: кореляційний аналіз, методи порівняння достовірності відмінностей у досліджуваних параметрах.

Елементи наукової новизни, полягають у тому, що з використанням зазначеного діагностичного інструментарію було виявлено особливості соціально–психологічної адаптації рятувальників та досліджено взаємозалежність їх адаптації та саморегуляції психічної стійкості; встановлено зв'язок саморегуляції психічної стійкості рятувальників з їх адаптованністю, потребою в активності, мотивацією досягнення та мотивацією уникнення невдач, стильовими особливостями саморегуляції.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості використання в системі психологічного забезпечення службової діяльності працівників ДСНС запропонованих рекомендацій щодо роботи психолога з розвитку здатності рятувальників до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах діяльності. Крім цього результати дослідження будуть корисними для розробки програм удосконалення здатності рятувальників до саморегуляції психічної стійкості, комплексу методів з її діагностування та практичних рекомендацій із самовдосконалення навичок саморегуляції психічних станів.

Структура та обсяг роботи.

Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (68 найменування). Основний зміст кваліфікаційної роботи викладений на 45 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ТА САИМОРЕГУЛЯЦІЇ РЯТУВАЛЬНИКІВ

1.1. Обґрунтування процедури, етапів та вибірки дослідження

Дослідження механізмів адаптації та саморегуляції психічної стійкості рятувальників пов'язано з проблемою вивчення особистісних передумов саморегуляції. Так, В. І. Моросанова до індивідуально-типових, або стильових, особливостей саморегуляції відносить:

1) індивідуальні особливості основних регуляторних процесів, а саме – планування (висунення мети), моделювання умов, програмування дій, оцінювання і корекцію результатів;

2) стильові особливості, які характеризують функціонування цілісної системи всіх ланок саморегулювання, є одночасно суб'єктно-особистісними властивостями (наприклад, самостійність, надійність, гнучкість) [34].

Дослідниця виділяє три основні функції індивідуального стилю саморегуляції:

1) системотвірну функцію, що виявляється в новоутвореннях – регуляторно-особистісних властивостях людини, які утворюються при формуванні стійких стильових особливостей саморегуляції (наприклад, самостійність, упевненість у своїх силах, надійність тощо);

2) інструментальна функція, що співвідноситься з індивідуальною специфікою регуляторних процесів і виявляється в переважному розвитку тих особливостей саморегуляції, які відповідають специфіці діяльності і сприяють її успішності;

3) компенсаторна функція, що полягає у формуванні у суб'єкта діяльності такого стилю, який за наявності недостатньо розвинених регуляторних ланок сприятиме компенсаторному впливу високорозвинених регуляторних ланок [34].

Характер та завдання нашого дослідження зумовили необхідність формування адекватного комплексу методів і процедур отримання даних. Для виявлення стану досліджуваної проблеми, аналізу сутності процесів адаптації, саморегуляції, психічної стійкості, уточнення основних понять та категорій дослідження ми використовували комплекс методів та методик: теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, моделювання, систематизацію теоретичних та дослідних даних.

Дослідження було організовано і проведено у 4 етапи. На першому етапі було сформульовано мету та завдання дослідження, проаналізовано стан проблеми, підібрані методи дослідження. На другому дослідження було проведено емпіричне дослідження з вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації рятувальників до екстремальних умов діяльності та удосконалення саморегуляції психічної стійкості. На третьому етапі здійснено узагальнення результатів емпіричного дослідження. На четвертому етапі розроблено відповідні рекомендації з оптимізації адаптації рятувальників..

Загальна вибірка дослідження складає 46 осіб - працівників Головного управління ДСНС України в Одеській області, а також Білгород-Дністровського міськрайонного відділу ГУ ДСНС України в Одеській області. У вибірку дослідження увійшли працівники різних посад і кваліфікацій аварійно-рятувальних підрозділів, які безпосередньо виконують професійні завдання в екстремальних умовах і мають такий досвід (рятувальники, пожежні, командири відділень і взводів, водії аварійно-рятувальних автомобілів тощо). Визначення вибірки дослідження проводилося з урахуванням:

- важливості адаптації та саморегуляції для професійної діяльності рятувальників, яка є важливим підґрунтям їх успішності;
- ступеню успішності професійної діяльності, який може залежати від рівня саморегуляції;
- ступеню залежності процесу і результату саморегуляції від особливостей потребово-мотиваційної сфери та самооцінки особистості рятувальника.

1.2. Характеристика методів і методик дослідження

Для дослідження параметрів соціально-психологічної адаптації, мотиваційно-ціннісного та процесуального компонентів саморегуляції психічної стійкості нами було використано емпіричні методи: спостереження, аналіз результатів діяльності працівників ДСНС, тестування (методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда [61]; методика на виявлення локусу контролю Дж. Роттера [43]; тести „Мотивація досягнення успіху рівня суб’єктивної ” та „Мотивація уникнення невдач” Т. Елерса [43; 61]; „Стиль саморегуляції поведінки” В. І. Моросанової та Є. М. Коноз [34].

Отримані нами емпіричні дані оброблялися за допомогою статистичних методів. Зокрема, розраховувалися середні величини, проводився дисперсійний та кореляційний аналіз, виявлялася достовірність відмінностей у досліджуваних параметрах (коефіцієнт Ч. Спірмена, t -критерій Ст’юдента) тощо.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Основним призначенням даної методики є визначення рівня й особливостей соціально-психологічної адаптації індивіда. Методика як вимірювальний інструмент виявила високу здатність до диференціювання в діагностиці не тільки станів адаптації й дезадаптації, але й у діагностиці особливостей уявлень про себе, перебудови уявлень у вікові критичні періоди розвитку й у критичних ситуаціях, що спонукають індивіда до переоцінки себе і своїх можливостей. Методика містить шкалу неправди, а також шкали адаптації/дезадаптації, прийняття/неприйняття себе; прийняття/неприйняття інших; внутрішнього/зовнішнього контролю; емоційного комфорту/дискомфорту; домінування; відомості; ескапізму. Обробка отриманих результатів здійснюється шляхом підрахування балів і інтерпретується за допомогою ключа [43; 61].

Доцільність використання даної методики в нашому дослідженні

зумовлена основною метою дослідження, яка полягає у визначенні особливостей адаптації рятувальників та оцінки не тільки загального рівня адаптованості працівника, а й визначити слабкі та сильні сторони досліджуваного шляхом оцінки різних характеристик адаптаційного процесу. Крім того, аспекти адаптації, що пропонуються в даній методиці, у значній мірі пов'язані зі стратегією поведінки в критичних ситуаціях, а також з деякими особистісними рисами (наприклад, стратегія домінування, яка є однією зі шкал методики, представляє собою не тільки поведінкову стратегію людини в певних ситуаціях, а ще й може бути пов'язаною зі схильністю до домінування як особистісною рисою людини). Таким чином, методика діагностики соціально-психологічної адаптації дозволяє сформулювати досить об'ємне уявлення про стан адаптованості рятувальника, які діють в екстремальних умовах.

Дослідження мотиваційно-ціннісного компоненту саморегуляції психічної стійкості складалося з вивчення потреби працівників ДСНС у власній активності і саморегуляції власної поведінки за допомогою *методики локус контролю Дж. Роттера* [43], а також рівень цієї активності за допомогою методик „Мотивація досягнення успіху” та „Мотивація уникнення невдач” Т. Елерса

Локус контролю – поняття, що відображає схильність людини приписувати причини подій зовнішнім або внутрішнім чинникам. У первинному варіанті теорії суб'єктивної локалізації контролю Дж. Роттера виділялися лише два типи локусу контролю: інтернальний і екстернальний, які розглядалися як глобальні характеристики особистості. Потім була розроблена тривимірна шкала локусу контролю (К. Уоллстон), в якій екстернальність вимірювалася за допомогою двох шкал: „приписування контролю іншим людям” і „приписування контролю долі”. Крім того, в емпіричних дослідженнях було показано, що тип локусу контролю залежить від конкретної ситуації. Теорія Дж. Роттера відноситься до класу теорій „очікуваної користі”, тобто в ній стверджується, що поведінка людини визначається тим, як вона оцінює можливість досягти бажаного результату. Так, вважається, що індивіди

з інтернальним локусом контролю поведуться цілеспрямовано і послідовно, ретельно збирають необхідну для неадаптованих дій інформацію, наполегливо долають труднощі і схильні дотримуватись соціальних норм [50].

Зазначена концепція піддається науковцями суттєвій критиці і, перш за все, щодо невизначеності самого поняття „локус контролю”. В основному у критичних зауваженнях вказується на неможливість зіставлення внутрішніх і зовнішніх причин поведінки людини без їх додаткового уточнення, а також на високу соціальну бажаність наявності інтернального локусу контролю, що впливає і на відповіді випробовуваних, і на їх інтерпретацію.

В даний час все частіше замість терміну „локус контролю” використовується термін „сприйманий контроль”. У останньому понятті можна виділити щонайменше два компоненти:

- узгодженість поведінки і її наслідків. Відображає суб’єктивну оцінку вірогідності того, що дії приведуть до бажаного результату;

- компетентність, тобто оцінка власної здатності здійснити такі дії.

Методики „Мотивація досягнення успіху” і „Мотивація уникнення невдач” Т. Елерса призначені для діагностики мотиваційної спрямованості особистості. Уявлення про потребу в досягненнях і уникненні невдач бере свій початок з поняття Ф. Хоппе „Я-рівень”, що означає прагнення людини утримувати самосвідомість на можливо вищому рівні за допомогою високого особистісного стандарту досягнень (рівня домагання). Пізніше це поняття перетворилося на поняття „мотив досягнення”, визначуване Х. Хекхаузенем як прагнення підвищувати свої здібності і уміння, підтримувати їх на можливо вищому рівні в тих видах діяльності, по відношенню до яких досягнення вважаються обов’язковими [43].

Мотивація досягнення успіху за Т. Елерсом – це, перш за все, прагнення до високих результатів в своїй діяльності. І, якщо людина прагне досягти успіху, високих результатів в діяльності, то у неї достатньо сильна мотивація досягнення. Одні люди відводять досягненню успіхів дуже велику роль, для інших – це менш важливо.

Виділяють такі чинники, що визначають наявність сильної мотивації досягнення:

- прагнення досягти високих результатів (успіхів);
- прагнення робити все якнайкраще, краще за всіх;
- вибір складних завдань і бажання їх виконати;
- прагнення удосконалювати себе в своїй майстерності.

Люди, мотивовані на успіх, ставлять перед собою цілі, досягнення яких однозначно розцінюється ними як успіх. Вони прагнуть попре все досягти успіху в своїй діяльності, вони сміливі і рішучі, розраховують дістати схвалення за дії, направлені на досягнення поставленої мети. Для них характерні мобілізація всіх своїх ресурсів і зосередженість уваги на досягненні поставленої мети.

Зовсім по іншому поведуться люди, мотивовані на уникнення невдачі. У них явно виражена мета в діяльності полягає не в тому, щоб добитися успіху, а в тому, щоб уникнути невдачі. Людина, від початку орієнтована на невдачу, проявляє невпевненість в собі, неспокій і страх, не вірить в можливість успішності своїх дій, боїться критики, не відчуває задоволення від діяльності, в якій можливі тимчасові невдачі.

Індивіди, орієнтовані на досягнення успіху, здатні правильно оцінювати свої здібності, успіхи і невдачі, адекватно оцінювати себе. У них виявляється реалістичний рівень домагань. Навпаки, люди, орієнтовані на невдачу, неадекватно оцінюють себе, що в свою чергу, веде до нереалістичних домагань (завищеним або заниженим). У поведінці це виявляється у відборі лише важких або дуже легких цілей, в підвищеній тривожності, невпевненості в своїх силах, тенденції уникати ситуацій схожих на змагання, конкуренції, некритичності в оцінці досягнутого, помилковості прогнозу і тощо.

Таким чином, використання зазначених методик дало нам змогу виділити серед учасників дослідження працівників ОВС, які, по-перше, вважають, що самі керують своїм життям і своєю професійною діяльністю і, відповідно, несуть відповідальність як за свої досягнення так і за свої невдачі, а, по-друге,

орієнтовані на активне конструювання оточуючого професійного середовища з метою досягнення професійних успіхів. На нашу думку, поєднання інтернального локусу контролю та переважання мотивації на досягнення успіху створюють позитивні психологічні передумови для професійного розвитку і кар'єрного зростання працівників ОВС.

Для дослідження процесуального компоненту саморегуляції психічної стійкості рятувальників було використано методику *„Стиль саморегуляції поведінки” (ССП) В. І. Моросанової та Є. М. Коноз* [34].

Методика включає твердження, що описують особливості поведінки в різноманітних типових для людини ситуаціях. За допомогою цієї методики можна виявити індивідуальний профіль різних регуляторних процесів і рівень розвиненості загальної саморегуляції як регуляторних передумов успішності оволодіння видами діяльності. Опитувальник ССП складається з 46 тверджень, які входять до складу шести шкал, що виділяються відповідно до основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінки результатів) і регуляторно-особистісних властивостей (гнучкості і самостійності). До складу кожної шкали входять по дев'ять тверджень. Структура опитувальника така, що ряд тверджень входять до складу відразу двох шкал у зв'язку з тим, що їх можна віднести до характеристики як регуляторного процесу, так й властивості регуляції.

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості цілеполагання і утримання цілей, рівень сформованого у людини усвідомленого планування діяльності. Шкала дозволяє зробити висновок, на скільки у суб'єкта сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, наскільки плани реалістичні, деталізуються, ієрархічні, дієві і стійкі, висуваються чи цілі діяльності самостійно.

Шкала «Моделювання» (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізування і адекватності. Випробовувані з високими показниками за шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення

цілей, як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що виявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності одержуваних результатів прийнятим цілям. В умовах несподівано змінних обставин, при зміні способу життя, переході на іншу систему роботи такі випробовувані здатні гнучко змінювати модель значущих умов і, відповідно, програму дій. У випробовуваних з низькими показниками за шкалою, слабка сформованість процесів моделювання приводить до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що виявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами відношення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких випробовуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто приводить до невдач.

Шкала «Програмування» (Пр) діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про потребу продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізованості і розвернутості програм, що розробляються, що сформувався у людини. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. При невідповідності одержаних результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятної для суб'єкта успішності. Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання суб'єкта продумувати послідовність своїх дій. Такі випробовувані вважають за краще діяти імпульсно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю одержаних результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін в програму дій, діючи шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» (ОР) характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки випробовуваним себе і результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованості і стійкості суб'єктивних

критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. Суб'єкт адекватно оцінює як сам факт розузгодження одержаних результатів з метою діяльності, так і причини, що привели до нього, гнучко адаптуючись до зміни умов. При низьких показниках за цією шкалою випробовуваний не помічає своїх помилок, не критичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні об'єму роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» (Г) діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здібності перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку із зміною зовнішніх і внутрішніх умов. Випробовувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність всіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі випробовувані легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні розузгодження одержаних результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт розузгодження, вносять корекцію в регуляцію. Гнучкість регуляторики дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику. Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко змінній обстановці відчують себе невпевнено, насилу звикають до змін в житті, зміни умов і способу життя. В таких умовах, незважаючи навіть на зформованість процесів регуляції, вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій, виділяти значущі умови, оцінювати розузгодження одержаних результатів з метою діяльності і вносити корекції. У результаті у таких випробовуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності, здібності самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу з досягнення висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати

діяльності. Досліджувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани та програми дій розробляються не самостійно, такі випробовувані часто і некритично слідують чужим порадам. За відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ЗР), який характеризує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Для досліджуваних з високими показниками загального рівня саморегуляції властива усвідомленість і взаємозв'язок в загальній структурі регуляторних ланок. Таки досліджувані самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення та досягнення мети у них більш усвідомлено. За наявністю високої мотивації досягнень вони здібні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що заважають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої саморегуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевнене відчуває себе у незнайомих ситуаціях, тим стабільніше її успіхи в звичних видах діяльності. У досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні власної поведінки не сформована, вони більш залежні від ситуації та думки оточуючих людей. Можливість компенсації особистісних особливостей, які несприятливі для досягнення встановленої мети, у таких досліджуваних знижена у порівнянні з досліджуваними з високим рівнем регуляції. Відповідно успішність оволодіння ними новими видами діяльності в більшому ступені залежить від відповідності стильових особливостей регуляції та вимог виду діяльності, яка засвоюється [34].

На думку В.І. Моросанової, індивідуальні особливості саморегуляції характеризуються тим, «як людина планує і програмує досягнення мети, враховує значущі зовнішні і внутрішні умови, оцінює результати і коректує свою активність для досягнення суб'єктивно-прийнятних результатів» [34]. Вона відзначає, що «чим вище ступінь усвідомленого саморегулювання,

розвиненість, взаємозв'язок всіх основних ланок саморегуляції, тим легше проходить адаптація до складних видів діяльності» [34].

Ряд сучасних досліджень, що присвячені вивченню індивідуального стилю саморегуляції, компонентами якого є індивідуальні прийоми, способи, форми поведінки, спілкування, пізнання, практичних дій та інше, залежно від того, до якого рівня структурної організації психіки людини відносяться стильові прояви, що вивчаються. Поняття індивідуального стилю саморегуляції запропоновано О.А. Конопкіним і В.І. Моросановою для вивчення індивідуально-типових особливостей системи саморегуляції, що стійко виявляються у людини в різноманітних видах довільної активності (О.А. Конопкін, 1995; В.І. Моросанова, 1989) [23; 34]. Індивідуальний стиль визначається авторами як стійка, типова для людини своєрідність її довільної активності. До стильових особливостей саморегуляції В.І. Моросанова відносить, «по-перше, індивідуально-типові особливості регуляторних процесів планування завдань, моделювання ситуацій, програмування дій, оцінювання результатів, тобто процесів, що реалізують основні ланки системи саморегуляції, і, по-друге, стильові особливості, які характеризують функціонування всіх ланок системи саморегулювання і є одночасно особливими властивостями, наприклад, самостійність, надійність, гнучкість, ініціативність» [34].

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ВИАВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ

2.1. Дослідження й аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації рятувальників

Тестування соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда дозволило виявити наступні характеристики особистості: адаптивність, самоповага (самоприйняття), прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування, ескапізм (втеча від проблем). Отримані результати піддалися статистичній обробці для віддзеркалення середньої величини кожного показника.

За результатами дослідження було сформовано три групи досліджуваних рятувальників за рівнем соціально-психологічної адаптації: перша група – з високим рівнем адаптації (20 досліджуваних); друга група – з середніми рівнем адаптації (11 досліджуваних); третя група – з низьким рівнем адаптації (15 досліджуваних).

Порівняльні результати дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда відображені в табл. 2.1. Як видно з табл., статистично значимі відмінності спостерігаються за шкалами «Прийняття себе» й «Домінування»; при цьому істотні розходження виявлені між групами 1 і 3; 2 і 3. Так, за результатами дослідження працівники груп 1 та 2 (високий, середній рівень адаптації) характеризуються більш високим прийняттям себе (по 71%), ніж працівники з групи 3 (низький рівень адаптації) (21%). Імовірно, це може бути пов'язане з тим, що неадаптовані рятувальники не сформуvalи чіткий образ «Я», а, отже, ще не можуть його прийняти, у той час, як досліджувні, що характеризуються високим рівнем адаптації, вже мають образ себе як фахівця.

Таблиця 2.1

Порівняльний статистичний аналіз результатів дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда за t-критерієм Стьюдента

Статистичні перемінні	Шкали методики							
	Адаптація		Дезадаптація		Прийняття інших		Домінування	
	Група 1	Група 3	Група 1	Група 3	Група 1	Група 3	Група 1	Група 3
t-критерій Стьюдента	3,6		-2,31		-3,01		-2,5	
Рівень значущос тір	0,006		0,05		0,01		0,04	

Встановлено розбіжності між групами за показниками адаптації: найбільш високі показники характерні для 1 групи (74%), дещо менші показники адаптації властиві для працівників 2 групи (61%) та найменші показники – для працівників 3 групи (52%). Виходячи з цього можна припустити. Статистичного підтвердження набули відмінності за показниками адаптації у працівників першої та третьої груп. В той же час рятувальники, які які характеризуються як неадаптовані, у більшості випадків вимушені переглянути свої попередні стратегії в професійній діяльності та не тільки сформувати нову стратегію, адаптовану під нові умови, але й засвоїти особливості нової діяльності, тобто, напрацювати професійну компетенцію саме під час екстремальних умов діяльності.

У досліджуваних першої та другої груп також простежується більш високий рівень домінування (по 64%), тоді як у третій групі досліджуваних

рівень домінування становить тільки 42%. У той же час у неадаптованих та адаптованих працівників, рівень неприйняття інших більший, ніж у їхніх колег, які характеризуються як середньо адаптовані (27% у порівнянні з 18%). Зазначені психологічні особливості підтверджені результатами порівняльного статистичного аналізу за t-критерієм Стьюдента, який наводиться в табл. 2.1, де зазначені лише шкали з достовірними відмінностями між групами адаптованих (1) та неадаптованих рятувальників (3).

Отже, найбільш значущі відмінності в показниках соціально-психологічної адаптації виявлено між групами з високим рівнем адаптації та низьким рівнем адаптації (групами 1 та 3). Тому в подальшому психодіагностичному дослідженні ми здійснювали порівняння лише груп 1 та 3, оскільки показники середній рівень адаптації є не є характерними та не інформативним з точки зору аналі саморегуляції психічної стійкості.

2.2. Особливості сформованості здатності до саморегуляції психічної стійкості

Емпіричне дослідження розвитку саморегуляції психічної стійкості як складного системного явища та необхідного чинника успішної професійної діяльності рятувальників було проведено за такими напрямками: визначення рівнів саморегуляції психічної стійкості рятувальників; виявлення особливостей мотиваційно-ціннісного аспекту саморегуляції адаптованих рятувальників (суб'єктивного контролю, мотивів досягнення та уникнення невдач, аналіз процесуального аспекту саморегуляції психічної стійкості адаптованих рятувальників; виявлення особливостей саморегуляції психічної стійкості адаптованих та неадаптованих рятувальників.

Отримані дані за всіма показниками саморегуляції психічної стійкості рятувальників наведені в таблиці 2.2. і були розподілені за рівнями, за допомогою методики переводу вихідних параметрів у якісно однорідні кількісні значення.

Враховуючі наведене у таблиці 2.2 дані можна зробити висновок, що рятувальникам притаманні різні рівні саморегуляції психічної стійкості, серед яких найбільш переважаючими є високий рівень розвитку мотиваційно-ціннісного компоненту та середній рівень - процесуального компоненту.

Таблиця 2.2

**Кількісний аналіз розподілу рятувальників
за показниками саморегуляції психічної стійкості**

Показники	Рівні		
	високий	середній	низький
	кількість осіб %	кількість осіб %	кількість осіб %
Мотиваційно-ціннісний компонент			
Потреба в активності	52	18	30
Мотив досягнення	54	24	22
Мотив уникнення невдач	65	16	19
Процесуальний компонент (стильові особливості саморегуляції)			
Планування	38	51	11
Моделювання	37	53	10
Програмування	36	51	13
Оцінка результатів	25	57	18
Гнучкість	62	31	9
Самостійність	22	57	21
Загальний рівень саморегуляції	64	33	3

В процесі дослідження нами здійснювався аналіз того, чи однаково дані рівні саморегуляції психічної стійкості характерні для адаптованих і

неадаптованих рятувальників. Відповідно до цього у нашому дослідженні визначались особливості саморегуляції психічної стійкості адаптованих рятувальників і встановлювалось, який рівень саморегуляції у них переважає. Отримані дані порівнювались з результатами дослідження саморегуляції психічної стійкості неадаптованих рятувальників.

Насамперед проаналізуємо дані адаптованих рятувальників. Як відомо, людей суттєво відрізняє те, наскільки вони схильні розділяти відповідальність за власні дії. Схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім обставинам або навпаки, власним зусиллям і здібностям, психологи називають локалізацією контролю або локусом контролю.

За результатами визначення рівня суб'єктивного контролю встановлено що певні тенденції у проявах інтернальності та екстернальності неадаптованих рятувальників (рис. 2.1).

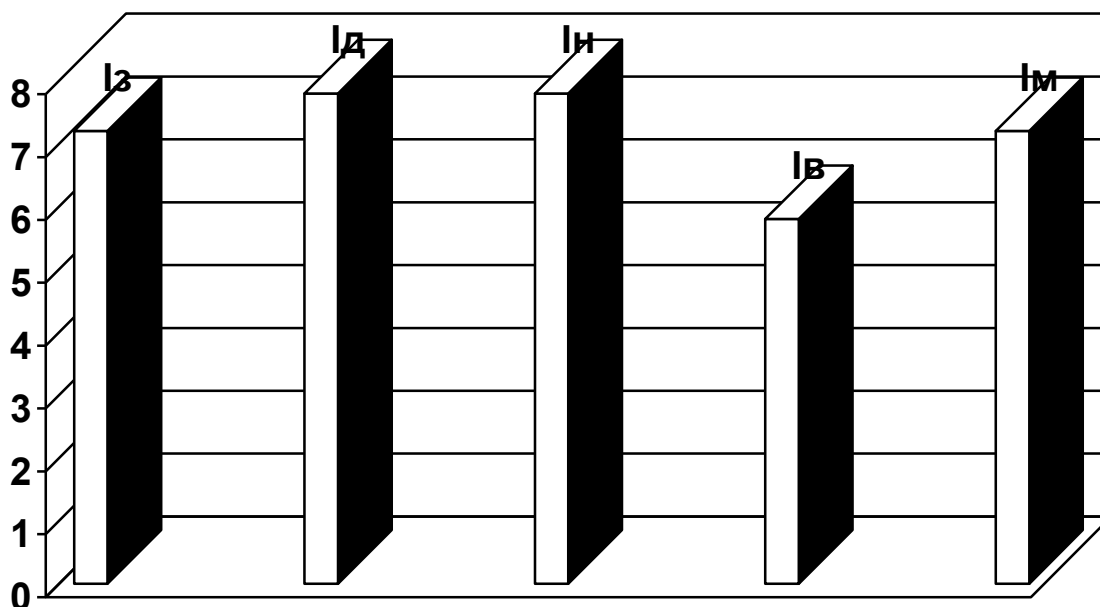


Рис. 2.1. Розподіл різновидів інтернальності неадаптованих рятувальників:
Із – загальна інтернальність, Ід – інтернальність досягнення, Ін – інтернальність невдач, Ів – інтернальність відносин (службових), Ім – інтернальність міжособистісних стосунків.

Загальний показник з інтернальності виявився показником потреби в активності, визначив міру власної ініціативності та самостійності у життєдіяльності, продемонстрував наскільки рятувальники регулюють своє життя. З отриманих результатів видно, що у неадаптованих рятувальників дана потреба яскраво виражена.

Вибірка характеризується інтернальним типом суб'єктивного контролю, бо за всіма шкалами встановлено відхилення вгору більше 5. Дані свідчать, що успішним рятувальникам притаманні високий рівень активності та відповідальність за своє життя. Вони вважають, що більшість важливих подій у їх житті було результатом власних дій, ці дії є важливим фактором у власній кар'єрі, організації виробництва, у міжособистісних стосунках у колективі. Респонденти, що відносяться до даної групи вважають, що їх життя залежить, в основному, від особистих зусиль і здібностей, вони здатні успішно досягати поставлені цілі в майбутньому і будуть віддавати перевагу таким ситуаціям, коли відповідальність за їх подолання лежатиме саме на них. Відповідальність за негативні події, невдачі, неприємності, які є в їх житті вони беруть на себе. Характерними для неадаптованих рятувальників висловлюваннями зробленими під час інтерв'ю та бесід можна вважати такі: „Для того, щоб щось отримувати від життя необхідно що-небудь робити”, „До лежачого рятувальника вдача не спішить”, „Не помиляється той працівник, який не приймає рішень”.

За результатами, отриманими за методикою суб'єктивного локусу контролю, визначено узагальнену характеристику особистості середньостатистичного рятувальника, пов'язану з високим рівнем активності, самостійності, відчуттям власної сили, відповідальності за те, що відбувається. Проте, привертають до себе увагу результати інтернальності, які були отримані за шкалою службових відносин. Наведена шкала визначає, наскільки людина вважає власні дії важливим фактором в організації процесу служби, в стосунках, які складаються в службовому колективі, в просуванні кар'єрними сходами. Зазначена інтернальність складає 6,5, що нижче показників за

іншими шкалами. Можливо це пов'язано з тим, що досвід роботи вплинув на уявлення рятувальників про те, наскільки особисто від них залежить організація та реалізація робочих завдань. І хоча даний показник говорить про те, що рятувальники несуть відповідальність за всі організаційні компоненти професійної діяльності, але вони реально розуміють межу власного впливу. Розмірковуючи над такими результатами тестування значна кількість працівників вказувала на неможливість особисто впливати на якісний склад підлеглих, зокрема у питаннях формування управлінської команди і визначення пріоритетів її діяльності.

Теоретичний аналіз мотиваційно-ціннісної сфери рятувальників засвідчив, що значну роль у саморегуляції психічної стійкості зазвичай відіграють мотиви досягнення та мотиви уникнення невдач у професійній діяльності. Нами було висунуто гіпотезу, що у неадаптованих рятувальників буде певна кореляція між рівнем розвитку мотивів на досягнення і рівнем розвитку мотивів уникнення невдач. Отримані результати представлені в табл. 2.3.

Як бачимо з таблиці, середнє значення з мотивації досягнення – 26%, що відповідає помірно високому рівню мотивації до успіху; середнє значення мотивації уникнення невдач вдвічі більше – 57%. Дослідженням виявлено, що тенденція прагнення до успіху є складною функцією таких змінних: 1) мотиву прагнення до успіху, 2) суб'єктивної вірогідності досягнення успіху, 3) його привабливості в даній ситуації. Мотив прагнення до успіху – це стійка диспозиція особистості переживати гордість і задоволення при досягненні успіху. Переважання тієї чи іншої мотиваційної тенденції впливає на вибір ступеня складності задачі. Люди з переважанням мотиву прагнення до успіху вибирають задачі середнього ступеня складності, на відмінну від людей, у яких переважає мотив на уникнення невдач, які вибирають або дуже легкі задачі (їх вибір гарантує успіх), або дуже важкі (якщо вона не може вирішити задачі цього класу, то не засмучується, бо невдача із задачами, з якими навряд хто може впоратися, не дає підстави для сорому та почуття приниження). За

результатами проведеного дослідження встановлено, що адаптовані рятувальники мають значно вищий рівень потреби в активності. На відміну від неадаптованих для адаптованих рятувальників характерний високий рівень мотивації досягнення та мотивації уникнення невдач, при цьому мотивація досягнення переважає над мотивацією уникнення. При цьому в неадаптованих рятувальників переважає спрямованість на справу, а у неадаптованих – на взаємодію.

Таблиця 2.3

Розподіл рятувальників за рівнями мотивації досягнення та мотивації уникнення невдач (у %)

Рівні прояву мотивації	Види мотивації	
	досягнення успіху	уникнення невдач
Низький	0	43
Середній	26	57
Помірно високий	67	0
Занадто високий	7	0

Для того, щоб встановити значущість відмінностей між типами мотивації, ми використовували t-критерій Ст'юдента для залежних вибірок. Домінування мотиву прагнення до успіху виявляється в усіх проявах особистості рятувальника. Працівникам з переважанням мотиву прагнення до успіху, притаманні: сприйняття ситуації досягнення як необхідної та звичної складової життя; упевненість в успішному результаті; активний пошук інформації про свої успіхи; готовність брати на себе відповідальність і рішучість у невизначених ситуаціях; вибір цілей середньої чи вищої трудності, велика інтенсивність прагнення до мети; отримання підвищеного задоволення від цікавих задач; бажання робити більш або менш складну роботу, але таку, яку

можна реально виконати; здатність не розгубитися в ситуації змагання чи перевірки здібностей; прагнення до розумного ризику; середній, реалістичний рівень домагань; велика завзятість у випадку виникнення перешкод; підвищення рівня домагань після успіху та зниження після невдачі; реалістичне узгоджене планування, з орієнтацією на віддалене майбутнє.

Отже, цей мотив забезпечує високий рівень активності, спонукає особистість шукати нові способи втілення власної енергії, здібностей та сил. Також високий рівень мотивації до успіху пов'язаний з готовністю нести відповідальність за свої рішення, вмінням поставити мету та досягти її власними силами, що знайшло підтвердження в отриманих результатах дослідження суб'єктивного локусу контролю рятувальників. Зрозуміло, що виявлені особливості мотиваційно-ціннісної сфери сприяють успішності професійної діяльності рятувальників.

Результати дослідження стильових особливостей саморегуляції неадаптованих рятувальників представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Кількісний аналіз розподілу неадаптованих рятувальників
за показниками розвитку стильових особливостей саморегуляції**

Стильові особливості саморегуляції	Рівні сформованості		
	високий	середній	низький
	кількість осіб %	кількість осіб %	кількість осіб %
Планування	52	48	–
Моделювання	53	41	6
Програмування	52	48	–
Оцінка результатів	34	55	11
Гнучкість	58	33	9
Самостійність	13	63	24
Загальний рівень саморегуляції	75	25	–

Аналіз отриманих даних свідчить про наявність трьох типів ефективного профілю саморегуляції психічної стійкості в неадаптованих рятувальників. Ефективного рівня саморегуляції досягають такі працівники ДСНС:

- 1) з високим рівнем розвиненості переважної більшості регуляційних ланок;
- 2) з приблизно однаковою кількістю піків високого та середнього рівня;
- 3) з наявністю у профілі показників низького рівня, при обов'язковій присутності показників високого рівня.

Нами практично не виявлено профілів з низьким рівнем розвиненості всіх ланок. Взагалі низькі показники зустрічаються рідко, і завжди разом із високим та середнім рівнями розвитку інших ланок. Отримані нами результати дають підстави стверджувати про наявність відповідних компенсаторних механізмів у процесах саморегуляції психічної стійкості неадаптованих рятувальників.

Привертають увагу результати, отримані за шкалою „самостійність”. Як видно з наведеної таблиці 2.4 у 24,0% досліджуваних показники самостійності знаходяться на низькому рівні, і тільки у 13% – на високому, при високих та середніх показниках інших ланок профілю саморегуляції. Ця функція у діяльності рятувальника пов'язана з мірою їх впливу на процес службової діяльності, з межами їх самостійності в ньому. Отже, розробляючи певні плани і програми оперативної діяльності, вони обов'язково повинні враховувати думку вищого начальства, обов'язково координувати свої дії з керівництвом і реально розуміти межу власної самостійності у тій системі, в якій вони є управлінцями. Тому, як ми бачимо, у профілі саморегуляції за шкалою самостійності переважають середні показники. Нам здається, що ці показники перекликаються з даними за шкалою інтернальності суб'єктивного локусу контролю у службових відносинах, де інтернальність має дещо нижчі показники, чим з інших шкал.

Таким чином, рятувальники з високим рівнем адаптації характеризуються практичною відсутністю неефективних профілів саморегуляції з переважанням

низького та середнього рівнів регуляторних ланок. У таких працівників зустрічаються два профілі саморегуляції: „згладжений” (з високим розвитком майже всіх функцій саморегуляції) та „шпилястий” (з одночасною представленістю середніх і високих показників). Загалом, рятувальникам притаманний високий рівень свідомого планування та програмування власної діяльності, відсутність фіксації на невдачах, адекватність в оцінюванні результатів дій, швидке орієнтування в ситуації, високий рівень гнучкості, творчість у підходах до розв’язання нетипових ситуацій. Вони виявляють стійкість і здатність не губитися в умовах невизначеності, середній рівень самостійності, наполегливість у досягненні власних цілей, постійні зв’язки, контакти з керівництвом, точність і своєчасність у корекції власних помилок.

2.3. Рекомендації щодо роботи психолога з розвитку здатності рятувальників до адаптації та саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах діяльності

Враховуючі, що неадаптивна поведінка рятувальника багато в чому визначається тривогою, слід уникати завищених оцінок. Наприклад, індивід може переживати почуття тривоги при необхідності ухвалити професійне рішення просто тому, що він не має адекватних для цього навичок. У таких випадках психолог, який працює в системі ДСНС України повинен сприяти зменшенню тривоги і навчати необхідним відповідним навичкам рятувальників. Оскільки аналогічні проблеми виникають і у різних категорій працівників ДСНС у подальшому ми будемо вживати термін клієнт, маючи на увазі усіх рятувальників, які потребують психологічної допомоги такого роду.

Якщо в ході поведінкового аналізу у клієнта виявляються специфічні тривоги або фобії, а не просто загальна напруженість, психологу доцільно скористатися спеціальними методиками, зокрема систематичною десенсибілізацією.

Робота психолога із навчання клієнта десенсибілізації містить три основні елементи:

1. Навчання глибокої м'язової релаксації.
2. Вибудовування ієрархії стимулів, що викликають тривогу.
3. Пропозиція клієнту, що перебуває в стані релаксації, уявляти об'єкти з ієрархій, що викликають тривогу.

Перед початком роботи психологу необхідно стисло роз'яснити клієнту суть методики. Ієрархія тривог - це свого роду список стимулів (ситуацій), що викликають тривогу. Для кожної ситуації визначається рівень тривоги. Звичайно потенціал стимулів, що викликають тривогу оцінюють таким чином: за „0” приймається повна відсутність відчуття тривоги, а за „100” – його максимальна виразність. Таким чином, за допомогою психолога кожний клієнт складає індивідуальну ієрархію стимулів – суб'єктивну шкалу тривоги.

При проведенні десенсибілізації клієнтів просять розслабитися і якомога реальніше уявити сцени, пов'язані з тривожними ситуаціями. Наприклад, психолог може сказати: „Тепер уявіть, що ви думаєте про виступ на важливій нараді. До неї залишається три тижні, ви готуетесь до неї, сидячи за своїм столом...” Спочатку клієнтам пропонують уявити сцену, яка викликає у них найменш виражене відчуття тривоги (відповідно до збудованої ієрархії), і просять піднімати вказівний палець при відчутті будь-якої тривоги. Якщо клієнти не відчувають ніякої тривоги, через 5-10 секунд психолог просить клієнтів припинити уявляти дану сцену і знов розслабитися. Через 30-50 секунд можна попросити клієнтів уявити ту ж саму сцену знову. Якщо ця сцена знову не викликає відчуття тривоги, психолог відмінює її. Тепер необхідно протягом деякого часу провести процедуру розслаблення і перейти до наступного пункту ієрархії.

У тих випадках коли клієнт піднімає вказівний палець, щоб повідомити про виникнення відчуття тривоги, сцену негайно відмінюють. Психолог просить клієнта глибоко розслабитися і потім знову уявити дану сцену один або кілька разів. Якщо сцена неодноразово викликає тривогу, можна представити пункт

ієрархії, що викликає менш виражене відчуття тривоги. Послідовно пред'являючи ситуації, що викликають відносно слабку тривогу, психолог досягає спокійного ставлення до них. Тим самим знижується чутливість і до інших хвилюючих клієнта ситуацій, клієнт - десенсибілізується.

Основну процедуру систематичної десенсибілізації психолог ДСНС может модифікувати. До методу десенсибілізації в реальному житті, Звичайно вдаються, у разі, коли у клієнтів виникають труднощі з уявою. При цьому клієнтів спонукають перевіряти свою поведенку в реальних ситуаціях, відносно яких у були десенсибілізовані в уяві. Наприклад, клієнта, який боїться виступати публічно, можна приводити в стан релаксації, пропонуючі йому поговорити з незнайомими людьми в реальні ситуації.

Іншим варіантом методики є контактна десенсибілізація. У цьому випадку клієнтом складається список індивідуально нестерпних ситуацій, яким присвоюють ранги за значенням. Ці ситуації по черзі моделюються і вирішуються іншою людиною, що не має аналогічних проблем. Потім ситуація відпрацьовується з тим, кому ця проблема відноситься. Методика может бути використана в групі (7-9 чоловік), менша частина яких має такі проблеми.

Ще один варіант методики - емотивна уява. Для проведення методики використовується образ значущої людини. У цьому образі клієнт поступово стикається з ситуаціями и долає їх. Методика включає такі етапи: складання ієрархії ситуацій і об'єктів, що викликають тривогу; виявлення значущої людини, з якою клієнту легко себе ідентифікувати; подання й уявлення будь-якої життєвої ситуації із закритими очима; вирішення ситуації яка потребує образ. Як тільки клієнт демонструє спокійно-впевнену поведенку, переходять до наступної за списком ситуації. Потім клієнта спонукають вести себе впевнено в аналогічних ситуаціях в реальному житті. Крім релаксації можуть бути використані інші інгібітори (несумісні реакції) тривоги, які її нейтралізують. Це гумор, відносини безпеки і підтримки, переживання успіху. В цілому страх, тривога можуть бути пригнічені, якщо стимули, що їх викликають, пов'язати у часі зі стимулами-антагоністами, наприклад з релаксацією. Спочатку необхідно

дослідити психологічні труднощі, які відчуває клієнт. На цій основі скласти ієрархію ситуацій, які викликають тривогу (від менш до більш значущих). Потім клієнта навчають релаксації. На наступному етапі у клієнта, який перебуває в стані глибокої релаксації, викликають уявлення про ситуації, що народжують у нього страх. При цьому послідовно відбувається зниження тривоги. Десенсибілізація в реальному житті включає тільки два етапи: складання ієрархії ситуацій, що викликають тривогу, і власне десенсибілізацію через тренування в реальних ситуаціях (їх багатократне повторення в житті за підтримкою фахівця). Тренування в реальному житті може відбуватися шляхом групового тренуванням.

Метод „повені” або імпульсивна терапія полягає в раптовому пред’явленні клієнту сцен, що викликають у нього сильну тривогу. Якщо десенсибілізація спрямована на гальмування страху, то методика „повені”, навпаки, заснована на його максимальному переживанні. В даному випадку також складається список відповідних ситуацій. Клієнта просять з максимальною виразністю уявити ситуацію, що викликає страх, при цьому виразити словами всі відчуття, що у нього виникають. Мета психолога – підтримання страху на максимально високому рівні при переході до нових ситуацій з індивідуальної шкали тривоги. Клієнт при цьому повинен віч-на-віч зустрітися зі своїми кошмарами, які нерідко йдуть з дитинства, і зруйнувати звичний емоційний стереотип. Вважається, що переживання дуже сильного страху в умовах підтримки і безпеки сприяє його згасанню.

Процедура триває до тих пір, поки тривога не вичерпається, на що в більшості випадків потрібно від декількох хвилин, до 1-2 годни. Іноді клієнти виявляються настільки пригніченими, що переривають заняття. Проте застосування методу „повені” нерідко сприяє поліпшенню стану при лікуванні різноманітних фобій. В цілому ж десенсибілізація визнається ефективнішою, ніж метод „повені”. Крім того, десенсибілізація має додаткову перевагу – це менш стресовий метод.

Когнітивні ознаки зниження ефективності саморегуляції психічної стійкості виражаються в таких проявах:

- зменшення концентрації і обсягу уваги, зниження спостережливості;
- збільшення кількості відволікань від професійної діяльності;
- погіршення короткочасної і довготривалої пам'яті, утруднення у відтворенні і запам'ятовуванні;
- уповільнення реакції, спроби компенсувати це призводять до квапливих, часто непродуманих рішень;
- дезорганізованість, утруднення довготривалого планування, точного оцінювання існуючих умов і прогнозування віддалених наслідків;
- збільшення частоти і кількості помилок;
- зниження адекватності в оцінці реальності, ослаблення критичного мислення.

Емоційні ознаки зниження ефективності саморегуляції психічної стійкості:

- зростання фізичної і психічної напруженості, утруднення м'язової релаксації, поява тривоги, неспокою;
- зростання недовірливості, підвищення хворобливості: уявні нездужання додаються до справжніх розладів, викликаних негативним станом, зникають відчуття здоров'я і хорошого самопочуття;
- зміни у моральних і емоційних обмеженнях: зростання кількості емоційних вибухів; зниження або надмірна жорсткість норм поведінкового і сексуального контролю;
- зміни у характерній поведінці особистісні: акуратні і дбайливі люди перетворюються на неохайних, байдужих до себе і оточуючих та ін.;
- посилення наявних особистісних проблем: зростання рівня тривожності, чутливості, схильності до самозахисту і ворожості;
- зниження звичайного рівня самооцінки; розвиток відчуття некомпетентності і неповноцінності

- поява відчуття безпорадності, неможливості вплинути на події, ставлення до цих подій і до самого себе;

- душевні сили слабшають, виникає депресія;

Загальні поведінкові ознаки зниження ефективності саморегуляції психічної стійкості:

- зростання мовних проблем, поява або збільшення заїкання і нерішучості;

- ослаблення зацікавленості і ентузіазму, відмова від життєвих устремлінь і цілей, захоплень, „емоційно дорогих” речей;

- посилення поведінки уникнення через реальні і надумані хвороби, вигадкування виправдань;

- посилення вживання психоактивних речовин: ліків, алкоголю, нікотину, кофеїну та ін.;

- порушення сну: труднощі із засипанням, кошмарні сновидіння, постійна сонливість;

- зниження або часті коливання без будь-якої видимої причини енергетичного рівня поведінки;

- зростання цинізму у ставленні до родичів, колег, працівників, оточуючих людей і подій, що відбуваються;

- перекладання відповідальності і неприємних обов’язків на інших;

- ігнорування нової інформації, у тому числі потенційно корисної;

- поверховий підхід до вирішення проблем, переважання тимчасових заходів і короткострокових рішень, зменшення спроб глибокого аналізу, втрата позицій з вирішення складних службових питань;

- виникнення бажання покінчити з усім цим, оскільки продовження не має сенсу (суїцидні наміри).

Таким чином, розглянуті нами методи саморегуляції психічної стійкості на основі аутотренінгу: релаксація, самонавіяння, самопідкріплення самовиховання, тощо, дозволяють рятувальнику своєчасно і продуктивно,

самостійно або за допомогою психологів ДСНС, впливати на ефективність саморегуляції психічної стійкості рятувальників. Використання зазначених методів повинно поєднуватися зі здоровим способом життя, обмеженням або повною відмовою від вживання психоактивних речовин, а також з іншими поширеними методами психологічної допомоги і самопомоги, зокрема творчим самовираженням (малювання, театралізація), тілесною терапією, гештальттехніками, психоаналітичною терапією тощо.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного та емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації та саморегуляції психічної стійкості рятувальників дозволяють зробити такі висновки:

1. У психологічній літературі феномени адаптації та саморегуляції висвітлюється на трьох рівнях прояву цієї властивості: психофізіологічному, психологічному та особистісному. Найбільш повно та глибоко у наукових дослідженнях розкрито психофізіологічний та психологічний рівні саморегуляції, менш детально – особистісний рівень. Найчастіше саморегуляцію трактують як інтегральну характеристику особистості, що детермінує індивідуальні особливості процесів мотивації, цілепокладання, ухвалення рішень, формування надситуативної активності, фрустраційну і стресову пластичність. В узагальненому вигляді психічну стійкість можна розглядати як здатність особистості в складних умовах зберігати психічний стан, сприятливий для успішного виконання будь-якої діяльності, що виявляється через пристосувальні реакції організму, спрямовані на збереження нормального функціонування психіки під впливом негативних чинників.

2. За результатами емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації працівників ДСНС, нами було визначено низку психологічних закономірностей, які притаманні процесу адаптації рятувальників. До них відносяться такі:

- високі показники адаптації в у певної групи рятувальників («адаптованих»), зокрема, самоповаги (самоприйняття), прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінування, ескапізм;

- емоційний дискомфорт в екстремальних ситуаціях як наслідок невизначеності таких ситуацій;

- соціально-психологічні особливості «неадаптованих» рятувальників характеризуються невизначеністю поведінки (здебільшого через низький рівень внутрішньої організації, регуляції та контролю своєї поведінки).

3. Психологічними особливостями саморегуляції психічної стійкості рятувальників, які мають високий рівень адаптації (адаптованих) є: високий рівень власної активності; високий рівень прагнення до управління своїм життям; помірно високий рівень мотивації на досягнення та низький або середній на уникнення невдач; високий рівень спрямованості на справу; диференційованість та узгодженість цілей особистості, переважання ближньої цільової перспективи; адекватна або з тенденцією до завищеної самооцінка. Серед психологічних особливостей саморегуляції психічної стійкості неадаптованих працівників ДСНС виявлені такі: низький рівень потреби в активності; низький рівень мотивації досягнення та мотивації уникнення невдач з переважанням мотивації уникнення; переважання спрямованості на взаємодію над спрямованістю на справу; неузгодженість і глобальність цільової перспективи, недостатня диференційованість та реалістичність цілей; адекватна з тенденцією до заниження самооцінка.

3. Мотиваційно-ціннісний компонент саморегуляції психічної стійкості рятувальників характеризується наявністю низки відмінностей між адаптованими та неадаптованими працівниками. Адаптовані рятувальники мають значно вищий рівень потреби в активності. Для адаптованих рятувальників характерний високий рівень мотивації досягнення та мотивації уникнення невдач, при цьому мотивація досягнення переважає над мотивацією уникнення (у неадаптованих – навпаки). У неадаптованих рятувальників переважає спрямованість на справу, а у неадаптованих – на взаємодію.

Аналіз зазначених відмінностей свідчить, що визначальними для здатності до ефективною саморегуляції психічної стійкості рятувальників є високий рівень власної активності, прагнення до управління своїм життям; помірно високий рівень мотивації на досягнення та низький або середній на уникнення невдач; спрямованість на справу; диференційованість та узгодженість цілей особистості, переважання ближньої цільової перспективи; адекватна або дещо завищена самооцінка.

4. Через певні особливості діяльності підрозділів ДСНС України необхідна системна робота психолога над розвитком та удосконаленням здатності до саморегуляції психічної стійкості рятувальників. Основним змістом цієї роботи повинні стати: діагностика, корекція, зміна психічного стану, а також саморозвиток і самомотивування самих рятувальників. Науково обгрунтованою, ефективною і доступною формою самостійної роботи рятувальників над розвитком і удосконаленням здатності до саморегуляції психічної стійкості є аутогенне тренування. Оволодіння основними прийомами аутогенного тренування дозволить рятувальникам краще, ніж під час звичайного сну або пасивного відпочинку відновити сили, знімати психічну напругу, що виникає в результаті стресу, ефективно впливати на ряд фізіологічних функцій, зокрема: частоту дихання, частоту серцевих скорочень, постачання кров'ю окремих частин тіла; розвивати мислення, пам'ять, увагу тощо.

Основні практичні знання і навички необхідні рятувальникам для ефективної саморегуляції психічної стійкості повинні містити: теоретичні основи і основні навички аутотренінгу; самодіагностику (комплекс навичок самоаналізу, самовизначення, самосвідомості, самооцінки, самоконтролю); самокорекцію (використання техніки вирішення особистих проблем – зняття стресів, комплексів, затисків, позбавлення від шкідливих звичок); техніки, що змінюють внутрішній психічний стан (релаксація, зняття болю, самонавіювання, контроль функцій організму, самопереконавання, самогіпноз); самовиховання (оволодіння технікою зміни особистісних рис, самопрограмування (депрограмування), розвиток психологічних здібностей); самомотивування (формулювання і ухвалення образів досягнення, постановка завдань, ресурсне підкріплення власних дій).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрух І.В. Психологічні умови запобігання емоційного вигорання оперативними співробітниками Служби безпеки України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 ; Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2016. 196 с.

2. Александров Ю. В., Гонтаренко Л. О., Миронець С. М. та ін. Кризова психологія: навчальний посібник; за заг. ред. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. 383 с.

3. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України: монографія / І. В. Воробйова, І. І. Приходько, С. Т. Полторак та ін. Х. : Акад. ВВ МВС України, 2012. 297 с.

4. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Х.: ФОП Мезіна В.В., 2017. 512 с.

5. Арефнія С.В. Державні службовці законодавчого органу влади. Ризики професійного вигорання. Міжнародна науково-практична конференція «*Стан та перспективи розвитку педагогіки та психології в Україні та світі*»: зб. наук. праць. 31 серпня – 1 вересня 2018 р. Київ, С. 109–111.

6. Баклицький І. О. Психологія праці : підручник. – 2-ге вид., переробл. і доп. – К. : Знання, 2008. – 655 с.

7. Білецький П.С. Соціально-психологічні чинники збереження професійного здоров'я фахівців медичної галузі. Дис... на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2020. 302 с.

8. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія

психологічна. - 2014. - Вип. 1. - С. 234-242. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2014_1_27

9. Боришевский М. И. Развитие саморегуляции поведения школьников. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. в формe науч. докл : 19.00.07 „Педагогическая и возрастная психология” / М. И. Боришевский. – К., 1992. – 77 с.

10. Багно Ю.М. Адаптація. Сучасний психолого-педагогічний словник / за заг. ред. О.І.Шапран. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2016. С.10.

11. Галян О. І. Психологія: Практикум з диференційної психології / Дрогобицький держ. педагогічний ун-т ім. Івана Франка. – Дрогобич : РВВ ДДПУ, 2006. – 117 с.

12. Гіденс Е. Соціологія / пер. з англ. В.Шовкун, А.Олійник. Київ: Основи, 1999. 726 с

13. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – К. : Наук. думка, 1984. – 207 с.

14. Грибенюк Г. С. Психологічні основи становлення саморегуляції у навчально-професійній діяльності майбутніх рятувальників : Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Г. С. Грибенюк. – К., 2007. – 34 с.

15. Гуменюк Г.В. Професійна успішність, ефективність праці та професійне здоров'є: шлях психологічного пошуку //Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: [Текст]: Матеріали ІV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Вінниця. 2019. С. 73-77.

16. Грицина О.М. Розвиток психологічної стійкості у керівників органів охорони державного кордону України : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2018. 20 с.

17. Екстремальна та кризова психологія. Термінологічний словник. [Александров Ю. В., Богданова І. Є., Миронець С. М. та ін.; за заг. ред.

О. В. Тімченка]. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2014. 291 с.

18. Єрмоєнко Д.Ю. Особливості відновлення психологічної стійкості прикордонників після бойових зіткнень : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2018. 20 с.

19. Іванашко О. Є. Професійна адаптація і професійне вигорання особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. 2007. № 19 (43). С. 82–85.

20. Іванова О. В., Москалюк Л. М., Корсун С. І. Психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2013. 184 с.

21. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації / Перелік контрольних показників для використання на місцях. Київ: ПУЛЬСАРИ, 2017. 36 с.

22. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психологічних станів: Навчальний посібник / Інститут післядипломної освіти Київського національного ун-ту ім. Тараса Шевченка. – К., 2002. – 113с.

23. Колесніченко Л. А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / Л. А. Колесніченко. – К., 2004. – 20 с.

24. Корсун С. І., Іванова О. В. Проблеми психологічного супроводження діяльності професій екстремального профілю. Вісник психології і педагогіки: зб. наук. пр. Київ, 2012. Вип. 9. URL: <http://www.psyh.kiev.ua/>

25. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженко А. І., Миронець С. М., та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія; за заг. ред. М. С. Корольчука. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

26. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Миронець С. М., Тімченко О. В., Осьодло В. І. та ін. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2015. 652 с.

27. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ. Монографія: У 2-х т. Т. І: Методологія психотренінгу та його

використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ, 2008. 242 с.

28. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі // Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. – К.: Форум, 2002. – 335 с.

29. Максименко С. Д., Садковий В. П., Миронець С. М. та ін. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія; за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В. В., 2017. 512 с.

30. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / К. О. Малишева. – К., 2003. – 16 с.

31. Махлай О. М. Психологічні умови розвитку пізнавальної сфери офіцерів оперативно-розшукових підрозділів Державної прикордонної служби України: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.09 / Махлай Олександр Миколайович – Хмельницький, 2007. – 189 с.

32. Миронець С. М., Тімченко О. В. Негативні психологічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. – К. : Консультант, 2008. – 232 с.

33. Миронець С. М. Психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій та збройних конфліктів. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнар. участю (24 квіт. 2019); за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченко. Ірпінь: Ун-т державної фіскальної служби України, 2019. С. 113–115.

34. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. – 2000. – №2. – С. 118-127.

35. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. - 3. вид., випр. – К. : Вища школа, 1998. – 479 с.

36. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий О. В., Склень О. І.,

Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія / Університет цивільного захисту України. – Х. : УЦЗУ, 2008. – 221 с.

37. Олійник В. В. Особливості корекції психологічної напруженості у прикордонників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09 „Психологія діяльності в особливих умовах” / В. В. Олійник. – Хмельницький, 2005. – 20 с.

38. Пасичник В. И. Факторы эмоционально-волевой регуляции состояний, определяющие успешность управления группами авиационных специалистов // Вісник Харківського національного університету. – 2002. – № 576. – С. 154 – 157

39. Плотко О. В. Формування у працівників податкової міліції здатності до саморегуляції в емоціогенних умовах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / О. В. Плотко. – К., 2004. – 18 с.

40. Порицький А. В. Особливості саморегуляції психологічних станів курсантами в процесі первинної військово-професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 „Психологія діяльності в особливих умовах” / А. В. Порицький. – Х., 2004. – 20 с.

41. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психологічного здоров'я військовослужбовців / Національна академія держ. прикордонної служби України ім. Б.Хмельницького. – Хмельницький : Видавництво Національної академії ДПСУ, 2004. – 323 с.

42. Потапчук Н.Д. Чутки в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2018. 344 с.

43. Психодіагностика. Навчальний посібник для студентів соціологів / уклад. Ю.В. Кушнір; відпов. ред. В. П. Кушнір– Донецьк: КиЦ, 2012. – 346 с.

44. Привалова Н. Н. Некоторые особенности Я-концепции успешных и неуспешных профессионалов в условиях социальной нестабильности // Вісник Харківського національного університету. – 2002. – № 550. – С. 157-162,

45. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій: Наказ МВС України від 31.08.2017 № 747 Дата оновлення: 08.12.2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17>

46. Про затвердження Порядку атестації аварійно-рятувальних служб і рятувальників: Постанова Кабінету Міністрів України від 13.11.2013 № 828. URL: www.dsns.gov.ua.

47. Потапчук Н.Д. Психологія чуток в умовах надзвичайної ситуації : автореф. дис. ... д-р. псих. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2019. 40 с.

48. Приходько І. І., Байда М. С. Теоретичні аспекти адиктивної поведінки військовослужбовців. Честь і закон № 3 (66). 2018. С. 67-73.

49. Приходько І.І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України) : автореф. дис. ... д-р. псих. наук : 19.00.09. Харків, 2014. 40 с.

50. Психологічна енциклопедія / упорядник О. М. Степанов. К.: Академвидань, 2008. 424 с.

51. Психологічний словник / [авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова; ред. Н.А. Побірченко]. - К.: Науковий світ, 2007. - 274 с.

52. Роменець В. А. Суб'єкт психологічної активності як предмет історичної психології // Психологія суб'єктної активності особистості. – К. 1993. - С. 81 – 82.

53. Сафін О. Д., Кравченко О. О., Міщенко М. С. Збереження психічного здоров'я у фахівців інклюзивно-ресурсних центрів: монографія. Умань: Візаві, 2020. 213 с.

54. Сікора Я.Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психологопедагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. серія: «Педагогіка. соціальна робота». 2022. Випуск 2 (51). С. 135-139.

55. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол.

наук: спец. 19.00.09 „Психологія діяльності в особливих умовах” / О. І. Склень. – Х., 2008. – 22 с.

56. Сергієнко О. О. Особистісні якості рятувальників з ознаками професійного відчуження / О. О. Сергієнко // Український психологічний журнал: збірник наук. праць. Вип. № 1(11).– Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2019.–С. 176–190

57. Серєда Ю.І. Професіографічний аналіз діяльності працівників служби психологічного забезпечення Державної служби України з надзвичайних ситуацій : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 23 с.

58. Тімченко О. В., Миронець С. М. Системогенетичний підхід до моделювання психологічного аналізу діяльності фахівців екстремальних видів діяльності. Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. Одеса: Гельветика, 2020. С. 269–273

59. Томчук М. І. Психологічна готовність особистості до правоохоронної діяльності: Монографія. – Хмельницький: НВП „Еврика”, 2003. – 154 с.

60. Трофименко Н. Є. Механізми саморегуляції поведінки як психологічні умови формування ціннісного самоствалення особистості // Актуальні проблеми психології. Том Х. Частина 5. / За ред. академіка С. Д. Максименка. – К.: Главник, 2008. – С. 487 – 493

61. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю.М. Чала, А.М. Шахрайчук. — Харків: НТУ «ХП», 2018. — 246 с.

62. Якимчук А.В. Модель розвитку саморегуляції психічної стійкості у працівників органів внутрішніх справ ДПС України // Збірник наукових праць № 49. Серія: Педагогічні та психологічні науки / гол. ред. Романишина Л.М. - Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2009. – С. 139-142.

63. Якимчук А. В. Розвиток навичок саморегуляції у начальників оперативно-розшукових підрозділів // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. К.: Вид-во ГНОЗІС, 2009. – С. 557 – 565.

64. Яковенко С. І., Лисенко В. І. Соціально-психологічна допомога при

надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах / НАН України; Інститут соціології. Центр соціальних експертиз і прогнозів. – К., 1999. – 224с.

65. Percentage of adults in the U.S. who personally knew someone who was diagnosed with burnout as of February 2017, by age. URL: <https://www.statista.com/statistics/676080/us-adults-who-knew-someone-diagnosedwith-burnout-by-age/>

66. Relethford J.H. Genetic evidence and the modern human origins debate // *Heredity*. 2008. N 100. P. 555-563.

67. Salvagioni D.A.J., Melanda F.N., Gonzalez A.D., Gabani F.L. Andrade S.M. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studie // *Public Library of Science*. – 2017. – Vol. 12 (10). – URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0185781>.

68. Savic I. MRI Shows that Exhaustion Syndrome Due to Chronic Occupational Stress is Associated with Partially Reversible Cerebral Changes / Savic I., Perski A., Osika W. // *Cerebral Cortex*. – 2018. – Vol. 28. – Iss. 3. – P. 894-906.