

ВСТУП	2
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ РЯТУВАЛЬНИКІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ	5
1.1. Аналіз поняття «акцентуації характеру» в науковій літературі.....	5
1.2. Дослідження поведінки в умовах стресу з точки зору вітчизняних та закордонних дослідників.....	10
1.3. Вплив екстремальних видів праці на вибір копінг-стратегії.....	23
Висновки до 1 розділу.....	47
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ РЯТУВАЛЬНИКІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ	50
2.1. Організація дослідження	50
2.2. Підбір репрезентативної вибірки та її характеристики	51
2.3. Методики дослідження	53
Висновки до 2 розділу.....	58
РОЗДІЛ III. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ РЯТУВАЛЬНИКІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ	59
3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	59
3.2. Статистичний аналіз отриманих результатів.....	67
3.3. Методичні рекомендації щодо покращення виконання рятувальниками своїх професійних обов'язків з урахуванням акцентуацій характеру.....	71

Висновки до 3 розділу	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Робота рятувальників не схожа на жодну з представлених на ринку праці спеціальностей. При цьому вона поєднує в собі специфіку цілої низки професій, що мають велике значення для забезпечення безпеки людей. Інакше кажучи, специфіка діяльності рятувальників передбачає акумуляцію різноманітних умінь, а також непереборного бажання допомагати людству, всупереч небезпеці та власним страхам. Зазначимо, що стати рятувальником мріють багато дітей, які впевнені, що ця робота складається виключно з героїчних вчинків. Однак навіть дорослі слабо собі уявляють, як проходять будні рятувальників, з чим саме їм доводиться стикатися і якими якостями вони повинні володіти.

Акцентуацією характеру називається така його особливість, за якої окремі риси виражені найсильніше, а сама особистість при цьому дуже вразлива до одних психогенних впливів, але стійка до інших. З погляду психології, акцентуації мають спільну природу з розладами психіки. Але вони не є такими, а вважаються особливостями характеру, що перебувають у межах норми. Акцентуація характеру - це дисгармонійність, що чітко проявляється, за якої окремі риси на тлі інших виражені надмірно сильно. Для оточення поведінка акцентуваної особистості нерідко має дивний вигляд, через що можуть виникати складнощі у спілкуванні. Акцентуація характеру зазвичай завдає чимало незручностей, роблячи людину схильною до депресій і неврозів. У перспективі це може призводити навіть до реальних психічних розладів. Акцентуація характеру - це сума спадкових особливостей психіки, виховання і накопиченого життєвого досвіду. Зазвичай спадкова складова за нормальних

умов виховання формує лише приховану форму акцентуації, а під впливом різних зовнішніх чинників вона може переходити в явну.

Теоретичною основою цього дослідження є трансакційна теорія стресу та копінгу Лазаруса та Фолкмана (1984). Копінг можна визначити як фактичне зусилля, яке робиться в спробі зробити сприйнятий стресовий фактор більш терпимим і мінімізувати дистрес, викликаний ситуацією. Таким чином, копінг є функцією взаємодії між ситуаційними передумовами та індивідуальними характеристиками, сприйняттям ситуації, намірами та стратегіями подолання. У широкому сенсі, проблемно-орієнтований копінг - це дії, які людина робить для того, щоб змінити джерело стресу, тоді як емоційно-орієнтований копінг спрямований на зменшення емоційного дистресу, пов'язаного з ситуацією. Більшість моделей копінгу припускають, що люди, які ефективніше справляються зі стресовими життєвими подіями, демонструють нижчий рівень психологічних проблем і кращу якість життя (Lazarus and Folkman, 1984). Важливість копінгу підкреслювалася в дослідженнях останніх десятиліть. Як результат, деякі дослідники розробили різні способи вивчення та вимірювання різноманітних копінг-стратегій, а не лише двох глобальних копінг-стратегій (сфокусований на проблемі та емоційний копінг), запропонованих Лазарусом та Фолькманом (Carver та ін., 1989). Дійсно, різні дослідження подолання стресових ситуацій показують, що емоційно орієнтовані стратегії, такі як заперечення, самозвинувачення, самовідволікання, вживання психоактивних речовин і втеча, як правило, пов'язані з більшою кількістю психологічних проблем, тоді як стратегії вирішення проблем або активне подолання (наприклад, активне подолання, планування, позитивний рефреймінг), як правило, пов'язані з благополуччям (Frydenberg і Lewis, 1999; Lewis і Frydenberg, 2002).

Робота рятувальника є вкрай необхідною в умовах сьогоденної України. І це робота в стресових умовах, коли від вибору копінг стратегії залежать життя інших людей. Проте, не існує досліджень , які дозволяють визначати

особливості копінг стратегій в залежності від акцентуацій характеру. Саме у визначенні цих особливостей й полягає **актуальність дослідження**.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії рятувальників.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегій рятувальників з різними типами акцентуацій характеру.

Мета дослідження: вивчити особливості копінг-стратегій рятувальників з різними акцентуаціями характеру.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати погляди науковців щодо вивчення акцентуацій характеру.

2. Теоретично дослідити особливості подолання кризових ситуацій.

3. Емпірично дослідити особливості копінг-стратегій рятувальників з різними типами акцентуацій характеру.

4. Зробити статистичний аналіз отриманих результатів.

5. Розробити методичні рекомендації щодо покращення виконання рятувальниками своїх професійних обов'язків з урахуванням акцентуацій характеру

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використано загальнонаукові методи: узагальнення, аналіз і синтез, методи системно-структурного аналізу літератури з питань теми дослідження; емпіричні: авторська анкета, опитувальник К. Леонгарда — Г. Шмішека. діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), методика "Індикатор копінг-стратегій" Д. Амірхан, шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч..Д. Спілберга в адаптації Ю. Ханіна.

Гіпотеза дослідження: рятувальники з різними типами акцентуацій характеру мають особливості копінг- стратегій.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження проводилося на online платформі Google Form. В дослідженні прийняли участь

Практичне значення роботи полягає у можливості розробки й подальшого впровадження методичних рекомендацій щодо покращення виконання

рятувальниками своїх професійних обов'язків з урахуванням акцентуацій характеру

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури, якій складається із джерел, (з яких англійською мовою), додатків. Робота має 6 таблиць і 12 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 95 сторінок, основний зміст викладено на 80 сторінках.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ РЯТУВАЛЬНИКІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ.

1.1. Аналіз поняття «акцентуації характеру» в науковій літературі

Етимологічне походження слова характер бере свої витoki від грецького слова *χαρακτήρ*, що означає відбиток, риса, ознака, особливість.

Характер - це індивідуальне поєднання стійких психічних особливостей людини,

що зумовлюють типовий для даного суб'єкта спосіб поведінки в певних життєвих умовах і обставинах. Характер тісно пов'язаний з іншими сторонами особистості людини, зокрема з темпераментом, який визначає зовнішню форму вираження характеру, накладаючи своєрідний відбиток на ті чи інші його прояви [12, с.56]. Розбираючи поняття "акцентуація характеру" можна дати таке визначення, оскільки "акцентуація" бере свої витoki так само від грецької мови і означає яскраву вираженість чогось, то можна зробити висновок, що акцентуація характеру - яскраво виражена якась риса характеру або ж яскраво виражена сукупність кількох рис характеру. Властивості характеру тісно пов'язані одна з одною, утворюючи цілісну організацію. Можна виокремити певну низку підсистем або як багато психологів називають це рисами характеру. Перша підсистема визначає ставлення людини в діяльності. Друга

підсистема визначає взаємини людини, і третя підсистема відповідає за ставлення людини до самої себе.

К. Леонгард, німецький психіатр, який у своїй роботі "Акцентуйовані особистості" виділив десять чистих типів і низку пвауекагшнрвааргувкаієпаіроміжних типів акцентуацій характеру. До темпераменту як до природного походження він відніс такі типи: гіпертимний, дистимічний, афективно-лабільний, тривожний, емотивний і афективно-екзальтований. До соціальної обумовленості він відніс такі типи: педантичний, застрягаючий, збудливий, демонстративний. І до особистого рівня відніс типи: інтровертований та екстравертований.

Намагаючись дати точніше визначення того, що таке акцентуація характеру, Андрій Личко виділив дві групи (або дві стадії) акцентуацій:

- ✓ Прихована акцентуація. У цьому разі специфічні риси характеру практично не помітні, але можуть проявлятися в стресових ситуаціях і під час конфліктів.
- ✓ Явна акцентуація. Усі специфічні та проблемні риси характеру виражені досить сильно і проявляються в багатьох життєвих ситуаціях. Явна акцентуація вважається крайнім випадком норми.

Тип акцентуації, властивий конкретній людині, визначається здебільшого генетичними чинниками. А ось її подальший розвиток і посилення визначаються вже всілякими зовнішніми причинами, серед яких найбільш значущими є такі чинники, як: виховання. Будь-які крайнощі, чи то брак уваги, чи то гіперопіка, можуть спровокувати розвиток акцентуації; кількість свободи в дитинстві. Тут мається на увазі те, як дитина вчиться, наскільки вільним або авторитарним є процес освіти; бар'єри в спілкуванні. Якщо підліток відчуває проблеми у спілкуванні з однолітками, це може призводити до нервових зривів, через які проявляється акцентуація; внутрішня дисгармонія. Це може бути занижена самооцінка або комплекс неповноцінності. Що більше на людину тиснуть такі переживання, то сильніше проявляється акцентуація її характеру. Також до посилення та прояву прихованих акцентуацій характеру можуть

призводити нестача спілкування та тривале перебування на самоті, незадоволеність особистих потреб, різні захворювання центральної нервової системи та хронічні хвороби.

Досліджуючи природу акцентуацій характеру, А. Личко приділяв значну увагу тому, в якому віці та під впливом яких чинників вони загострюються. Йому вдалося виявити, що різні типи акцентуацій проявляються в різний час. Так у випадку сенситивного типу загострення зазвичай відбувається приблизно в 19-річному віці. Шизоїдний тип акцентуації загострюється в ранньому дитинстві, а гіпертимний зазвичай проявляється в підлітків. Сучасні дослідження показують, що акцентуації проявляються приблизно у 80% підлітків. Але їхня природа при цьому непостійна, і надалі вони часто зникають. Деякі типи акцентуацій можуть періодично проявлятися і зникати протягом усього життя. Інші ж за несприятливого збігу обставин можуть закріпитися, призвести до розвитку неврозів і стресів або навіть переходити в серйозні розлади психіки.

Були виділені наступні типи акцентуацій:

- Гіпертимний тип. Активний, непосидючий, погано піддається контролю з боку вчителів. Лабільний, легко пристосовується до зміни ситуації. Підлітки схильні конфліктувати з дорослими, в тому числі з вчителями. Змін не боїться. Настрій переважає позитивний. Гіпертими схильні переоцінювати свої можливості, тому здатні без вагань йти на ризик.

Для них прийнятні азарт, галасливі, активні компанії і розваги. Захоплені багато, вони поверхневі.

- Циклоїдний. Характеризуються частою зміною настрою - від хорошого до поганого. Віддають перевагу самотності, перебуванню вдома, ніж активним розвагам у компанії. Неприємності переживають важко. Болісно реагує на критику і зауваження. Є схильність до депресії, апатії, легко дратується. Перепади настрою можуть бути прив'язані до пори року, процесі дорослішання яскраво виражені риси акцентуації можуть згладжуватися, але іноді відбувається застій на депресивно-меланхолійній стадії. У період одужання,

коли настрої гарні, спостерігаються життєрадісність, оптимізм, висока активність, товариськість, ініціативність. У протилежному стані - при поганому настрої - проявляють підвищену чутливість, гостро реагують на критику.

- Сенситивний. Люди цього типу відрізняються підвищеною чутливістю. Підлітки здаються замкнутими, не прагнуть до спільних ігор, боязкі. Добре ставляться до батьків, поводяться слухняно. Можливі труднощі адаптації в колективі. Може розвинутися комплекс неповноцінності. Люди цього типу мають розвинене почуття відповідальності, пред'являють високі моральні вимоги до себе та інших. Спокій дозволяє успішно займатися важкою працею і складними видами діяльності. Друзів вибирають ретельно. Віддають перевагу спілкуванню з тими, хто старший за віком.
- Шизоїдний тип. Спостерігається замкнутість, прагнення проводити час на самоті, відокремлено від світу. До інших людей і спілкування з ними байдужі, що може проявлятися в демонстративному уникненні контактів. У них відсутня така якість, як симпатія, вони не виявляють інтересу до оточуючих людей, не володіють емпатією і розумінням почуттів інших. Шизоїди не прагнуть показувати людям свої почуття, тому однолітки не розуміють їх, вважаючи це дивним.
- Істероїд. У них високий ступінь егоцентризму. Їм потрібна увага інших людей, і вони роблять все, щоб її отримати. Демонстративні та артистичні. Хвилюються, якщо увагу приділяють не їм, а комусь іншому. Ними повинні захоплюватися - одна з найважливіших потреб особистості. Істероїди стають ініціатором подій і заходів, але самі не здатні чітко їх організувати. Заслужити авторитет однолітків також проблематично, незважаючи на те, що вони прагнуть до лідерства. Потребують похвали на свою адресу, але критику сприймають болісно. Почуття неглибокі. Схильні до обману, фантазування, лицемірства. Часто демонструють демонстративний тип суїциду, намагаючись привернути до себе увагу і заслужити симпатію оточуючих.
- Конформний тип. Підлітки з подібною акцентуацією легко підкоряються волі інших людей. У них немає власної думки, вони йдуть за групою. Основний

принцип - бути, діяти, як усі. При цьому вони відрізняються консервативністю. Якщо потрібно захистити свої інтереси, підуть на будь-які дії, знайшовши їм виправдання. Схильні до зради. Знаходить спосіб вижити в колективі, пристосовуючись до нього і підлаштовуючись під лідера.

- Психастенічний тип. Відрізняється нерішучістю, небажанням брати на себе відповідальність. Схильний до самоаналізу, критичного підходу до оцінки своєї особистості і вчинків. Мають високі розумові здібності, випереджають однолітків. У поведінці може спостерігатися імпульсивність і непродуманість дій. Акуратний і розважливий, досить спокійний, але в той же час нерішучий і не здатний до активних дій там, де потрібен ризик і відповідальність. Для зняття напруги схильні вживати алкоголь або наркотики. Психастеніки доволі часто проявляють себе в особистих відносинах, що в кінцевому підсумку може призвести до їх руйнування. Схильні до прояву дріб'язковості.

- Нестійкі. Мають схильність до розваг. Життєві цілі відсутні, живуть одним днем, нічим не цікавляться. Основні риси - легковажність, лінь, неробство. Робота їх не цікавить. Не люблять, коли їх контролюють, прагнуть до повної свободи. Відкриті до спілкування, комунікабельні, люблять поговорити. Мають схильність до різних видів залежностей. Часто потрапляють в небезпечні компанії.

- Емоційно лабільний тип. Різка, непередбачувана зміна настрою. Причиною зміни емоційного стану може стати будь-яка дрібниця, аж до невірного погляду або сказаного слова. Тип чутливий, потребує підтримки, особливо в періоди поганого настрою. Має чуйність, розуміє ставлення і настрої інших. Сильно прив'язаний до людей.

- Епілептоїдний тип. Одна з яскраво виражених рис характеру - жорстокість, схильний ображати молодших і слабших тварин. Віддає перевагу дружбі і спілкуванню з дорослими, необхідність налагоджувати спілкування з однолітками викликає дискомфорт. У ранньому віці проявляють риси примхливості, плаксивості, потребують уваги. Мають гордість і прагнення до влади. Якщо стають начальником, то підлеглих тримають у страху. З усіх

акцентуації вважається найнебезпечнішим типом особистості, оскільки має високий ступінь жорстокості. Якщо потрібно зробити кар'єру і досягти високої посади, вони здатні догодити вищому керівництву, підлаштуватися під його вимоги, не забуваючи при цьому про свої інтереси.

- Астеноневротичний тип. Проявляють дисциплінованість і відповідальність. Однак мають високий ступінь стомлюваності, особливо це помітно при монотонній діяльності або необхідності брати участь в конкурентній роботі. Сонливість, втома можуть виникати без видимих причин. У проявах акцентуації помітна дратівливість, підвищена підозрілість, іпохондричність. Можливі емоційні зриви, особливо якщо події відбуваються не так, як хочеться астеніку. На зміну дратівливості приходять докори сумління.

1.2. Дослідження поведінки в умовах стресу з точки зору вітчизняних та закордонних дослідників

Стрес може бути результатом як позитивного, так і негативного досвіду, і він є необхідною частиною нашого повсякденного життя. З точки зору еволюції стрес був необхідним для виживання (наприклад, уявіть собі полювання на великого хижака, від якого залежить все плем'я), і деякі види стресу продовжують бути корисними для нашого способу життя. Всі люди відчувають стрес у перехідний період і при підготовці до важливих життєвих подій. Хоча реакція на стрес часто є адаптивною (наприклад, перед екзаменом), відчуття стресу перед іспитом може бути важливим мотивом для підготовки до нього), надмірний стрес або нездатність впоратися з ним може викликати негативні емоційні та фізичні симптоми, включаючи, тривожність, дратівливість і прискорене серцебиття (Diana Ballesteros, JanisWhitlock, 2010). Стрес - це динамічний стан, в якому людина стикається з можливістю, обмеженням або вимогою, пов'язаною з тим, чого вона хоче, і результат якого сприймається як невизначений, але важливий. Подолання невизначеності та сприйняття результату як важливого - це дві необхідні умови для того, щоб потенційний стрес перетворився на реалізований (актуальний). Людина повертає собі життя щоразу, коли тримає стрес під постійним контролем (Dr. C.S. Rangarajan, Dr. S.

Jaishree and Dr. R. Rekha, 2015). Реакція на стрес, або загальний адаптаційний синдром, є вродженим захисним механізмом. Г. Сельє (1956) у своїй роботі "Стрес життя" стверджує, що людина володіє вбудованим гомеостатичним механізмом, який утримує на відстані від хвороб і недуг. Гомеостатичний механізм, або система саморегуляції, передбачає підтримання стабільного стану здоров'я і повернення до такого стану в разі збурень у навколишньому середовищі. Гомеостатичний механізм забезпечує нормальний стан як внутрішньої рівноваги, так і взаємовідносин системи з навколишнім середовищем. Всім доводиться справлятися з навколишнім середовищем, в якому людство існує. Від повітря, яким людина дихає, до пилу, яким вона стає, людина є його частиною, а воно - частиною людства. Стрес виникає не лише зсередини, але й здебільшого ззовні (Dr. C.S. Rangarajan, Dr. S. Jaishree and Dr. R. Rekha, 2015). Тіло страждає у безліч способів в умовах постійного і безперервного стресу. За словами Г. Сельє, воно піддається зовнішньому тиску або внутрішнім проблемам, таким як занепокоєння чи нервозність. Його нездатність функціонувати з повною ефективністю є наслідком його поломки. Коли навантаження на механізм гомеостазу значно перевищує його здатність впоратися з ним, система дає збій, і людина хворіє. Кортизол, альдостерон і адреналін, що становлять "гормони стресу", слугують для підвищення кров'яного тиску. При підвищеному артеріальному тиску прискореному серцебитті виникає навантаження на кровоносні судини. Наслідком цього є інфаркт, атеросклероз та серцево-судинні розлади. Коли виникає потреба в глікогені як джерелі енергії, дихання частішає, щоб забезпечити більшу кількість кисню для перетворення на глікоген. Відбувається підвищення рівня холестерину, коли в кровотік надходить накопичений глікоген. Внаслідок відволікання кровопостачання від інших функцій організму, таких як пізнання і травлення, на ділянки, що потребують більшої кількості глікогену, ймовірні розлади пам'яті, головний біль, сплутаність мислення, біль у шлунку, розлад травлення та різні шлунково-кишкові захворювання, включаючи рак (Dr. C.S. Rangarajan, Dr. S. Jaishree and Dr. R. Rekha, 2015). Хоча певний стрес є

природною і неминучою частиною нашого життя, відчуття обтяженості або нездатності впоратися з ним може викликати певні труднощі і серйозно вплинути на психічне і фізичне самопочуття. Постійне перебування в стресових ситуаціях може бути надмірно стимулюючим, і якщо людину постійно відчуває стрес, вона може почати відчувати себе нездатною впоратися з проблемами, що виникають. Існує кілька способів класифікації стресорних реакцій, але для психологів найперспективнішим є поділ їх на поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу (при цьому до фізіологічних проявів умовно зараховують також біохімічні та гормональні процеси). Раніше подібну класифікацію реакцій організму було застосовано під час вивчення стану тривожності, яка часто супроводжує психологічний стрес. Так, Nutt D.J. виокремлює чотири компоненти, що відіграють важливу роль при формуванні стану тривожності [12, с. 123]: настрої (наприклад, хвилювання); порушення когнітивної сфери (неприємні спогади, побудова негативних прогнозів); фізіологічні прояви (тахікардія, потовиділення, тремор); поведінкові реакції.

Відповідно до цього підходу варто окремо розглядати поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу, природно, розуміючи, що між цими формами прояву стресу існують тісні об'єктивні взаємозв'язки. Для зручності розуміння, все різноманіття поведінкових проявів стресу можна поділити на чотири групи, що відображено на рисунку 1.1.



Рис.1.1 Поведінкові ознаки стресу. Джерело [43]

Щоб уникнути ситуацій, в яких людина відчуває себе "перевантаженою", вона повинна спочатку визначити, що її напружує, який її поріг стресу і як вона можемо найбільш ефективно управляти стресовими ситуаціями (Діана Баллестерос, Дженіс Вітлок, 2010). Стратегії подолання стресу Р. Лазарус і Фолкман (Lazarus and Folkman, 1984) називають копінг-стратегіями, когнітивними та поведінковими зусиллями які дозволяють людям переносити, уникати або мінімізувати наслідки стресу. Копінг можна визначити як здібності, що використовуються людьми для подолання проблемних і стресових ситуацій. Копінг - це процес, який змінюється з часом відповідно до ситуативного контексту, в якому він відбувається (Alessandro Cucchetti, 2018). Стратегії подолання стресу включають широкий спектр методів, які є або конструктивними, або мають обмежену цінність. Мета полягає в тому, щоб опанувати, зменшити та/або переносити вимоги, спричинені стресом (Karun Krawford, 2015). Після працевлаштування пошук способів подолання стресу, пов'язаного з роботою, сімейним і культурним тиском, може допомогти

покращити настрій, зменшити депресію, покращити здоров'я та загальне самопочуття. Деякі з цих механізмів подолання включають позитивну психологію, насолоду, турботу про себе та управління кордонами. Позитивна психологія фокусується на позитивному розвитку та позитивному функціонуванні. Дослідження позитивної психології показали, що вона підвищує задоволеність роботою, покращує робочі функції, а також покращує загальне самопочуття (Стефані Торрес, 2016 р.). Подолання пов'язане з тим, як люди справляються зі стресовими життєвими обставинами. Певною мірою можна сказати, що стрес і подолання взаємно доповнюють одне одного. Коли копінг є неефективним, рівень стресу високий; однак, коли копінг є ефективним, рівень стресу, як правило, низький. Науковий інтерес до копінгу спочатку розвивався повільно, але ситуація почала змінюватися в 1970-х роках, і після цього дослідження і теорія копінгу стрімко розширювалися. Хоча термін "копінг" мало використовувався до 1970-х років, його основна ідея, безумовно, не нова, як видно з сучасної історії клінічної психології та психіатрії, яка наголошувала на психоаналітичній концепції захисту еґо (Lediana Xhakollari, 2016).

Усвідомленість (mindfulness) - це психологічна практика фокусування своєї свідомості та енергії. Як стратегія подолання труднощів вона допомагає тим, хто відчуває себе перенапруженим, виснаженим, тривожним і близьким до вигорання. Не слід плутати майндфулнес з медитацією, оскільки, на відміну від медитації, він ґрунтується на науково досліджених методах подолання стресу. Вперше цю практику популяризував Джон Кабат-Зінн професор медицини та засновник Клініки зменшення стресу при Массачусетському університеті. Майндфулнес передбачає зосередження уваги: на меті, в теперішньому моменті та безоціночно. На відміну від медитації, майндфулнес можна практикувати активно, на ходу, у повсякденному житті. Така практика може мати чудові наслідки: від концентрації на заняттях до активної участі в соціальній діяльності завдяки сильній і впевненій внутрішній поведінці (Kingston Lee Marley, 2017). Насолода - це один із способів зменшити стрес. Смакування - це

процес, під час якого людина отримує задоволення та позитивні почуття через визнання позитивного досвіду. Існує три види смакування, які можуть допомогти зняти стрес. Насолода через спогади - це процес озирання назад і роздуми про позитивний досвід для створення позитивних емоцій. Насолода через очікування - це процес очікування майбутньої події з хвилюванням і позитивними почуттями. Насолода моментом - це процес генерування позитивних почуттів для поточного моменту. За словами Селін Камгоз, люди, які позитивно сприймають досвід, як правило, менше переживають, ніж ті, хто не має позитивного погляду на отриманий досвід. Ще одним особистим механізмом подолання стресу з точки зору позитивної психології є турбота про себе. Турбота про себе - це стратегія, яка може допомогти запобігти психологічним подіям, що можуть призвести до стресу, а також до розладів після стресової адаптації. Турбота про себе може включати пошук балансу між особистою та соціальною діяльністю. Побудова стосунків через кар'єрні зв'язки, пошук друзів через системи особистої підтримки та побудова стосунків з тими, хто доглядає за хворими, є способом інтеграції робочих, сімейних та особистих стосунків. Виділяючи час на розвиток цих стосунків, можна позбутися стресових факторів і знизити рівень стресу. Крім того, просте рішення - переступити через почуття провини може мати великий вплив на зменшення стресових факторів. Грант-Валлоне (Grant-Vallone) та ін. перераховують три способи подолання почуття провини. По-перше, визнати ірраціональність почуття провини. По-друге, вибір бути менш перфекціоністом вдома, виконуючи хатню роботу, а також інші обов'язки, може допомогти полегшити стрес. Нарешті, знайти час для особистої гігієни та рефлексії може допомогти зменшити стрес (StephanieTorres, 2016). Тайм-менеджмент. Тайм-менеджмент, за визначенням (Lankester, 2002), - це процес планування і здійснення свідомого контролю над кількістю часу, витраченого на певні види діяльності, особливо з метою підвищення ефективності, результативності або продуктивності. Як метод подолання стресу, тайм-менеджмент допомагає ефективніше справлятися з вимогами студентського життя, краще керувати своїм повсякденним життям,

оцінюючи, що є першочерговим у даний момент. Методи тайм-менеджменту різняться за кількістю та складністю, наступний метод є простим і легким для засвоєння. ABC-аналіз, як відомо, розбиває завдання на; А- завдання, які є терміновими і важливими, В- завдання, які є важливими, але не терміновими, і С- завдання, які не є ні терміновими, ні важливими. Дотримуючись цього методу, людина може виконувати важливі завдання в потрібний час, зберігаючи при цьому необхідну кількість часу для хобі та інших справ (Kingston LeeMarley, 2017).

Стратегії подолання, що мають обмежену цінність:

- Здатися-навчена поведінка, коли ранній стрес був неминучим, а події виходили з-під нашого контролю. Вона часто є самогубною, якщо продовжувати застосовувати цей метод. Найбільш дезадаптовані люди, які використовують цю стратегію, часто переживали травму, коли ситуація була невідворотною. Хронічна безпорадність виснажує мозок життєво важливим нейромедіатором - адреналіном, необхідним для відчуття щастя і задоволення (К. Krawford, 2015).
- Агресія. Витіснення емоцій і руйнування стосунків у вербальній або фізичній формі. Вигодою для агресора може бути катарсис - зняття емоційної напруги. Вайтен та ін. зазначають, що зазвичай існує тісний взаємозв'язок, як, наприклад, між курінням і раком легенів або між насильством і агресією в медіа. Однією з причин медіа-агресії є десенсибілізація, яка сприяє агресивному сприйняттю себе і заохочує негативні імпульсивні реакції. Експериментальні дослідження з використанням широкого спектру насильницьких медіа, різноманітних лабораторних умов і багатьох видів зразків продовжують знаходити переконливі докази того, що відеоігри та інші форми насильницьких меді не дають катарсичного ефекту, а навпаки, посилюють агресивні тенденції (К. Krawford).
- Механізми захисту. Фрейдівська теорія уникнення, що передбачає використання інтелектуалізації, заперечення, фантазії. Захисні механізми - це переважно несвідомі реакції, які захищають людину від неприємних емоцій, таких як тривога і почуття провини.

Інші стратегії подолання стресу включають потурання через надмірне споживання, наприклад, наркотиків, їжі та витрачання грошей. Самозвинувачення, яке передбачає використання катастрофічних і критичних саморозмов, є ще однією стратегією, до якої вдаються люди. Штайнер пояснює, що технологічна залежність, включаючи надмірне використання комп'ютерів, телевізорів і мобільних телефонів, в кінцевому підсумку сприяє виникненню безлічі стресів, таких як відчуження, розлучення, погіршення стану здоров'я і навколишнього середовища. Він пропонує шкалу самооцінки використання Інтернету як стратегії подолання.

Конструктивні стратегії подолання (Karyn Krawford, 2015):

- Копінг, орієнтований на оцінку, коли дехто вважає, що А (подія) = С (почуття), але забуває про В (наші переконання), що може спричинити катастрофічне мислення. Наприклад, акцент ЗМІ на таких подіях, як терористичні атаки та катастрофи, може викликати ірраціональний страх перед ймовірністю їхньої причетності до цих подій. Проте ймовірність померти від хвороби або автомобільної аварії є більш високою.
- Гумор - вироблення більш позитивних емоцій; бачення світлого боку. Люди, які беруть участь у позитивному переосмисленні, часто відчували особистісне зростання після травматичних подій за допомогою гумору.
- Фокус на проблемі - зустріч з проблемами в лоб, з'ясування, генерування та оцінка альтернативних шляхів дій і моніторинг результатів. Звернення за допомогою та тайм-менеджменту є поширеними методами. Ефективною стратегією є звернення за допомогою та соціальною підтримкою. Соціальні ресурси включають сім'ю та друзів або професійну допомогу, за якою можна звернутися до терапевта, консультанта або психіатра. Соціальна підтримка, виявилася більш важливою, ніж здорові звички, у прогнозуванні серцевих захворювань.
- Фокус на емоціях - здатність усвідомлювати, регулювати і виражати емоції через розуміння і міркування. Поширеними стратегіями подолання є вираження емоцій разом з іншими, їх запис, прощення, фізичні вправи та медитація.

Людина, яка усвідомлює фізіологічні зміни, може відчуті зміни у своєму опорно-руховому апараті (напруженість м'язів) і застосувати дихальні техніки для буферизації циклу тривоги на самому її початку.

- Ще одна стратегія, розроблена Штайнером (2008), - це емоційна грамотність, яка забезпечує чіткі конструктивні способи застосування за допомогою методів дослідження свого емоційного ландшафту і подальшої розмови про це з іншими. Щоб використовувати цю стратегію, люди повинні вміти диференціювати почуття.
- Індивідуальні стратегії (Джейсон Джастус, 2017). Фізичні вправи в будь-якій формі допомагають людям впоратися зі стресом. Саме тому люди різного віку рано вранці виходять на прогулянку, займаються бігом, плаванням або грають в ігри. Релаксація: можна розслабитися за допомогою медитації, гіпнозу або біологічного зворотного зв'язку. Незалежно від методу, мета полягає в тому, щоб досягти глибокого розслаблення, коли людина відчуває себе фізично розслабленою і відстороненою від тілесних відчуттів. 15 або 20 хвилин глибокого розслаблення на день знімають стрес і напругу та дарують людині яскраво виражене відчуття умиротворення. Важливо, що в результаті досягнення стану глибокого розслаблення відбуваються значні зміни в частоті серцевих скорочень, кров'яному тиску та інших фізіологічних факторах. 3. Йога - це, мабуть, найефективніший засіб від стресу. Вважається, що деякі практики йоги корисні для подолання стресу. Дослідження показали, що йога вилікувала кілька захворювань, пов'язаних зі стресом. Датеї та ін. (1973) і Патель (1973) стверджують, що практика Шавасани ефективно знижувала кров'яний тиск. Йога-терапія виявилася ефективною в боротьбі з астмою. Складно переоцінити важливість соціальної підтримки у подоланні стресу. Як стратегія зменшення стресу вона передбачає формування тісних зв'язків з людьми, яким довіряють, які вміють співпереживати, які добре вміють слухати і будувати довіру. Ці друзі завжди поруч і надають підтримку, щоб допомогти людині пережити стресову ситуацію. Крім того, для успішного подолання стресу варто розуміти, що людина не може все контролювати, тож необхідно робити все можливе, але

пам'ятати про власні обмеження. Людина повинна давати волю своїм почуттям, емоціям, страхам і розчаруванням у присутності інших людей, які піклуються про неї. Цей процес розвантаження допомагає людині відчувати себе розслабленою і вільною від стресу. Нещодавно дослідники припустили, що гнучкість копінгу (тобто здатність людини модифікувати і змінювати копінг-стратегії залежно від контексту) може бути важливим способом дослідження копінгу. Наявність численних копінг-стратегій може бути важливою передумовою гнучкості копінгу, оскільки гнучкість може бути досягнута лише тоді, коли людина здатна отримати доступ до різних копінг-стратегій і використовувати їх. Як правило, дослідження, що вивчають використання копінг-стратегій, проводять аналіз на основі засобів, яким оцінює не тільки те, які стратегії використовуються, але й те, наскільки часто вони використовуються. Таким чином, існує обмежена можливість розрізнити людей, які рідко використовують багато стратегій, та людей, які часто використовують лише одну або дві стратегії. Один із способів вирішити цю проблему - підрахувати кількість стратегій, які використовує людина, не звертаючи уваги на те, як часто вона їх використовує (тобто, підхід, заснований на підрахунку). У цьому лонгітюдному дослідженні порівнюється модель, що базується на підрахунку, та модель, що базується на засобах, копінгу та пристосування серед студентів ($N = 1132$). Авторегресійний перехресний аналіз з перехресним лагом показав, що для підходу, заснованого на підрахунку, використання більшої кількості позитивних копінг-стратегій призводить до більш позитивного пристосування і меншої кількості суїцидальних думок з часом, ніж використання меншої кількості позитивних копінг-стратегій. Крім того, використання більшої кількості негативних копінг-стратегій передбачало більше депресивних симптомів і гіршу регуляцію емоцій з плином часу. Для порівняння, модель на основі середніх значень виявила ідентичні результати для негативних копінг-стратегій; однак частіше використання позитивних копінг-стратегій не передбачало кращої позитивної адаптації з плином часу. Таким чином, підхід, заснований на підрахунку, пропонує новий спосіб

дослідити, як кількість стратегій подолання, які використовують люди, може сприяти адаптації серед студентів університету. Незважаючи на потенційні переваги використання різних стратегій для подолання стресу, це може бути складно для людей з поганою адаптацією. Два індикатори поганої адаптації, які розглядаються в цьому дослідженні, - це депресивні симптоми та думки про самогубство. Важливо, що особи з високим рівнем депресивних симптомів демонструють більш негативний стиль атрибуції (тобто стійку та інтерналізовану установку на те, що неприємні обставини триватимуть) порівняно з їхніми однолітками без депресії. Таким чином, віра в те, що нічого не можна зробити, щоб змінити несприятливу ситуацію, може перешкодити людині шукати нові позитивні способи впоратися з проблемами. Відповідно до цієї ідеї, паралельні дослідження з використанням підходу, заснованого на засобах, виявили, що частіше використання негативних копінг-стратегій (наприклад, самозвинувачення) пов'язане з вищими депресивними симптомами [20]. Крім того, в лонгітюдному дослідженні Lee та його колеги виявили, що частіше використання унікаючого копіngu пов'язане з посиленням депресивних симптомів з часом, хоча вони перевіряли лише один напрямок - від копіngu до депресивних симптомів з часом. Таким чином, інтерпретація цих результатів в цілому полягає в тому, що негативний копінг призводить до посилення депресивних симптомів з часом. Однак, для того, щоб зробити висновки про напрямок ефектів, необхідно провести лонгітюдне дослідження, яке перевірить двонаправленість, перш ніж можна буде зробити висновки. Суїцидальні думки також пов'язані з тим, наскільки добре люди здатні справлятися зі стресом [23]. Наприклад, результати паралельних досліджень вказують на те, що люди з вищим рівнем суїцидальних думок частіше вдаються до неадаптивних стратегій подолання стресу і, як правило, їм складніше вирішувати проблеми в умовах стресу, порівняно з людьми з нижчим рівнем суїцидальних думок. Таким чином, люди, які частіше думають про самогубство, можуть мати більше труднощів з доступом до кількох продуктивних стратегій подолання стресу. Цікаво, що дослідники часто припускають, що одним із способів зменшити негативну

адаптацію (наприклад, депресивні симптоми та думки про самогубство) може бути зменшення кількості негативних копінг-стратегій, які використовують люди. Копінг часто досліджується з точки зору його здатності зменшувати негативні наслідки. Наявність більшої кількості позитивних стратегій подолання стресу може надати людині більше ресурсів для подолання стресу. Це може дозволити людині ефективніше справлятися зі стресом і бути більш впевненою у своїй здатності вирішувати проблеми. Оскільки адаптацію можна вивчати різними способами, варто зосередитися на трьох показниках: регуляції емоцій, самооцінці та академічній успішності. Усі три показники пов'язані з копінгом [26] і є особливо важливими індикаторами адаптації. Одним з показників позитивної адаптації, який пов'язаний з копінгом, є регуляція емоцій. Особи, які краще здатні регулювати свої емоції та проявляти більше позитивних емоцій, можуть з більшою ймовірністю шукати та використовувати низку позитивних стратегій подолання труднощів. Згідно з теорією розширення та побудови, переживання позитивних емоцій (наприклад, радості) розширює увагу та мислення (тобто підвищує відкритість до нових можливостей, фокус на загальній картині тощо) порівняно з негативними емоціями, які, як правило, призводять до звуження фокусу (наприклад, боротьба або втеча тощо). Існує гіпотеза, що таке розширення уваги сприяє формуванню особистісних ресурсів, таких як адаптивні стратегії подолання [25]. У світлі цього, люди, які краще здатні регулювати емоції в більш позитивний спосіб, можуть мати підвищену здатність мислити ширше, що дозволяє залучати різноманітні позитивні стратегії подолання, порівняно з тими, хто має більш вузьке мислення. З іншого боку, люди, які застосовують більшу кількість позитивних стратегій подолання стресу, можуть мати більше почуття контролю і демонструвати більшу здатність коригувати свої реакції та адаптуватися до стресу. Як наслідок, ці люди можуть стати більш досвідченими у своїй здатності регулювати свої емоції. Фредріксон [26] стверджує, що обидві інтерпретації заслуговують на дослідження (тобто двонаправленість), підкреслюючи, що досвід позитивних емоцій повинен сприяти розширенню джерел подолання, що може допомогти поліпшити

подальший досвід позитивних емоцій. Ще один спосіб, за допомогою якого копінг сприяє позитивній адаптації, - це його зв'язок із самооцінкою [27]. Наприклад, вважається, що люди з високою самооцінкою мають більш ефективні та адекватні копінг-ресурси для подолання стресу (наприклад, планування та вирішення проблем [28]). Що стосується кількості використовуваних копінг-стратегій, то люди з високою самооцінкою можуть бути більш впевненими у своїй здатності справлятися з різними стресовими факторами (а отже, більш схильними до використання різноманітних позитивних копінг-стратегій). Також може бути, що люди, які здатні використовувати більшу кількість позитивних стратегій подолання стресу, можуть розвинути почуття контролю і впевненості у своїй здатності належним чином справлятися з різними ситуаціями, що призведе до підвищення самооцінки. Література з питань психічного здоров'я після катастроф і дослідження травми фактично показали, що негативний вплив на психологічне здоров'я відбувається не завжди і що травматичний досвід може навіть призвести до позитивних емоційних станів і зростання [30]. Докази свідчать, що навіть після пережитих жахливих подій люди можуть відчувати деякі позитивні моменти, наприклад, у випадку важкої втрати, зґвалтування, раку, тероризму, стихійних лих і навіть епідемій, як у випадку зі спалахом MERS [31,34,35]. Здатність адаптуватися до неприємних ситуацій і швидко відновлюватися після травми вивчалася за допомогою конструктів життєстійкості, посттравматичного зростання (ПТЗ) і копінг-стратегій [31,33]. Дослідники ще не досягли одностайної згоди щодо визначення та концептуалізації життєстійкості. Загалом, цей конструкт можна визначити як позитивну адаптацію всупереч несприятливим умовам або як здатність підтримувати адекватне функціонування всупереч деструктивним подіям [32,34]. Посттравматичне зростання визначає позитивні психологічні зміни, які відбуваються після дуже стресових і складних життєвих ситуацій. Позитивна трансформація спочатку включала три сфери, які потім були розширені до п'яти завдяки розробці Опитувальника посттравматичного зростання (PTGI):

"особиста сила", "стосунки з іншими", "вдячність за життя", "відкритість до нових можливостей" і "духовні зміни" [33,34]. Концепція, що лежить в основі досвіду посттравматичного зростання, стосується порушення системи переконань індивіда, яка називається "припущенням про світ". Подальший процес емоційної регуляції та осмислення призведе до зростання в результаті спроби відбудови [34,35,36]. Що стосується взаємозв'язку між конструктами, то результати досліджень все ще залишаються непереконаливими [37]. Наприклад, згідно з Tedeschi та Calhoun [35], пережиті негаразди є більшими у випадку ПТГ, що передбачає якісну трансформацію у функціонуванні, яка перевищує здатність протистояти травматичним обставинам. Тим не менш, деякі дослідження показують значний зв'язок між життестійкістю та ПТЗ [36,37]. Зрештою, ще одним фактором, який сильно впливає на психологічні наслідки для людей, які зазнали впливу катастрофи, є копінг, який можна визначити як набір адаптивних або неадаптивних когнітивних/поведінкових стратегій, що використовуються для подолання несприятливих і стресових подій [35,38]. Копінг-стратегії загалом можна класифікувати як проблемно-фокусовані (наприклад, спроби вирішити ситуацію, усунути причину) та емоційно-фокусовані (наприклад, переосмислення, дистанціювання) або як стратегії, спрямовані на подолання (тобто стратегії, спрямовані на подолання стресу) та стратегії, спрямовані на уникнення (тобто неадаптивне уникнення ситуації) [36, 38]. Крім того, стилі подолання, орієнтовані на підхід, такі як проактивна поведінка, пошук соціальної підтримки та зустріч із ситуацією, асоціюються з більшою стійкістю [35]. Аналогічно, активні стратегії, такі як копінг, сфокусований на проблемі, та копінг, сфокусований на активних стосунках, є ознаками посттравматичного зростання. Життестійкість по-різному пов'язана з позитивними та негативними (зростання/стрес) наслідками травми. Життестійкість корелює з вторинним травматичним стресом (ВТС), вік корелює з посттравматичним зростанням, тоді як освіта і майже всі стратегії подолання корелювали як з ВТС, так і з ПТЗ [33]. Більше того, життестійкість відіграє посередницьку роль між депресією та вигоранням [39]. Особи з високим

ризиком вигорання демонструють значно нижчий рівень життєстійкості. При дослідженні копінг- стратегій, сфокусованих на емоціях, був встановлений негативний зв'язок з психологічним дистресом, як прямо, так і опосередковано, через життєстійкість. Життєстійкість негативно корелює з депресією, стресом і тривогою [38]. Життєстійкість має позитивний і значущий зв'язок із задоволеністю життям, позитивним впливом, сприйняттям соціальної підтримки, віком учасників, харчуванням і якістю сну. Крім того, вигорання було негативно пов'язане як з життєстійкістю, так і з ПТГ. Дослідження, проведене на вибірці малайзійських працівників, показало, що життєстійкість значною мірою пов'язана із залученістю до роботи. Крім того, самоефективність впливала на залученість до роботи прямо і опосередковано через життєстійкість. Життєстійкість також відіграє важливу роль модератора у взаємозв'язку між ПТСР і ПТЗ: високий рівень життєстійкості підвищував ПТЗ вище середнього рівня. Таким чином було виділено концепції життєстійкості: формування "життєстійкої ідентичності", "управління" життєстійкістю та робота з соціально-професійним дистресом.

1.3. Вплив екстремальних видів праці на вибір копінг-стратегії

У сучасних соціально-економічних умовах життєдіяльність людини зазнає впливу широкого спектра соціо-економічних і технологічних змін, до яких можна зарахувати: ускладнення її діяльності з управління великомасштабними людино-машинними комплексами за одночасного зростання потенційно небезпечних технологій; значну трансформацію соціальних функцій професіонала та інверсію його ціннісних орієнтацій; появу нових психологічних і соціально-психологічних чинників професійного стресу та інші. Професійне середовище, як і людина, не є стабільними комплексами. Тому виникає процес адаптації організму і психіки до середовища шляхом зміни психолого-фізіологічних характеристик або ж активного перетворення середовища. В узагальненому змісті категорія "адаптація" виступає в психології як методологічне підґрунтя аналізу співвідношень людини і середовища.

Аналіз використовуваних визначень поняття "адаптація" дає змогу зробити низку висновків. По-перше, під цим терміном ховаються різні процеси, його використовують для характеристики принципово різних явищ, наприклад, пасивно-приспосувальної та активно-перетворювальної взаємозв'язку особистості та середовища. По-друге, воно відображає процеси як взаємного пристосування організму і середовища, так і розвитку особистості у змінених умовах. По-третє, адаптацію більшість сучасних авторів розуміє як процес розгортання в часі тих реакцій організму, що є відповіддю на дію збудовального чинника, здатного порушити сталість внутрішнього середовища, як стан нової структури інтеграції функціональних систем, що були сформовані з метою збереження цієї сталості та можливості організму діяти за цих умов, і, зрештою, як результат перебудови функціональних систем, що відбиває ступінь адаптованості організму й психіки до зміненого середовища.

Використання поняття "адаптація" як характеристики пристосування може поширюватися тільки на ті зміни, що виникають за тривалої дії зовнішнього чинника та реалізуються не тільки під час його дії, а й зберігаються після припинення дії; - поняття "адаптація" належить тільки до організму та особистості чи групового суб'єкта (видова, популяційна тощо адаптація); - адаптація - це процес формування таких внутрішніх умов, що забезпечують більший рівень свободи організму, що знаходиться в умовах, коли він не може бути адаптованим до зовнішніх умов; - адаптація - це процес формування таких внутрішніх умов, що забезпечують більший рівень свободи організму. Зазначені положення дають змогу дати таке визначення поняття "адаптація".

Адаптація - це системна відповідь організму і психіки на тривалий і багаторазовий вплив чинників середовища, пов'язаний з перебудовою механізмів гомеостатичної регуляції, формуванням функціонального забезпечення життя і діяльності відповідно до нових, змінених умов середовища. Професійну адаптацію розуміють як процес пристосування,

залучення людини до нових для неї або змінних характеристик професійного середовища (насамперед до умов, вимог, режимів професійної діяльності). При визначенні загальних характеристик професійної адаптації (або її результатів, що специфікуються за допомогою понять повної, неповної адаптації, адаптованості тощо) використовуються як специфічні, так і неспецифічні концепти. До специфічних концептів адаптивної парадигми належить поняття "дезадаптація", що виявляється в різних порушеннях діяльності (зниженні її ефективності, помилках, відмовах). Неспецифічними ж характеристиками виступають критерії адаптації (адаптованості). Вони поділяються на об'єктивні (надійність, якість праці) і суб'єктивні (задоволеність людини працею в її різних аспектах). Подібні критерії використовуються практично в будь-яких моделях трудового функціонування людини і є "наскрізними" для будь-яких етапів динаміки (від перших днів роботи людини до її виходу на пенсію). Можна виокремити три позиції в розумінні динамічного (генетичного) аспекту професійної адаптації людини. Згідно з першою позицією, категорія "адаптація" є не тільки базовою, а й єдиною, в контексті якої інтерпретуються будь-які психічні зміни суб'єкта праці, в тому числі співмірні з його професійним шляхом.

Виокремлюють

- загальну професійну адаптацію, що передбачає тривалу і глибоку перебудову суб'єкта праці у відповідь на стійкі зміни професійного середовища,
- ситуативну адаптацію в умовах короткочасних збурень. І відповідно професійна адаптація (фактично професійний розвиток) розглядається як безперервний процес становлення (і відновлення) динамічної рівноваги в системі суб'єкт праці - професійне середовище.

Основними етапами цього процесу є: "первинна адаптація, період стабілізації, можлива дезадаптація, вторинна адаптація, вікове зниження адаптаційних можливостей". У процесі адаптації можуть відбуватися зміни як у суб'єкті праці, так і у вимогах до нього. Ці зміни можуть бути стійкими, такими,

що визначають тривалу і глибоку перебудову, і тоді їх слід віднести до загальної професійної адаптації, але можуть мати місце короточасні "обурення", що передбачають ситуативну адаптацію. Очевидно, у процесі і загальної, і ситуативної адаптації можна виділити три періоди: адаптаційне напруження, стабілізація та адаптаційне стомлення. Ці уявлення про періодичність психічної адаптації формулює Березін Ф.Б. (1988). Адаптованість, тобто динамічна рівновага в системі «людина - професійне середовище», проявляється насамперед в ефективності діяльності. Ефективною можна назвати діяльність, що характеризується високою продуктивністю і якістю продукту, оптимальними енергетичними і нервово-психічними витратами, задоволеністю професіонала. Березін Ф.Б. (1988) формулює три критерії, відповідно до яких доцільна оцінка психічної адаптації в умовах певної професійної діяльності: 1) успішність діяльності (виконання трудових завдань, зростання кваліфікації, необхідна взаємодія з членами робочої групи та іншими особами, що впливає на професійну ефективність); 2) здатність уникати ситуацій, які створюють загрозу для трудового процесу, та ефективно усувати загрозу, яка виникла (запобігання травмам, аварій, надзвичайних подій); 3) здійснення ефективної адаптації до умов професійного процесу (запобігання травмам, аварій, надзвичайних ситуацій) [12,с.178-183]. Мілерян Є.А. (1974) ввів поняття «якість трудової діяльності», яке характеризується надійністю, ефективністю, різнобічністю, гнучкістю і темпом роботи [2,с.110-113]. При цьому надійність може бути виражена стабільністю оптимального рівня працездатності в екстремальних умовах праці, за якою стоїть здатність працівника до економної витрати сил і розподілу їх у часі. Гнучкість виявляється у здатності людини своєчасно змінювати стратегію або спосіб здійснення дій відповідно до змін умов праці. Показником гнучкості може слугувати час або швидкість зміни стратегій у відповідь на зміну ситуації. Під різнобічністю розуміють загальну кількість варіантів стратегій, прийомів і способів здійснення дій, кожен з яких веде до досягнення поставленої мети праці. Як критерії адаптованості фахівця Ареф'єв С.Л. (1978) використовував

два показники: "задоволеність роботою" і "задоволеність адміністрації працівником" [1,с.110-113].

Критеріями психофізіологічної адаптації вважаються стан здоров'я, настрої, рівень тривожності, ступінь стомлюваності, активність поведінки (Березин Ф.Б., 1988). Загальним показником адаптованості є відсутність ознак дезадаптації. Остання може виникнути внаслідок короточасних і сильних впливів середовища на людину або під впливом менш інтенсивних, але тривалих впливів. Дезадаптація проявляється в різних порушеннях діяльності: у зниженні продуктивності праці та її якості, у порушеннях дисципліни праці, у підвищенні аварійності та травматизму. Радикальна зміна професійних завдань і соціального оточення, що має місце під час зміни професії або підприємства, отримала назву вторинної адаптації. Освоєння нової трудової діяльності відбувається на базі попереднього трудового досвіду, зберігає в собі багато чого з попередньої структури адаптації, що спільно з новою структурою обумовлює передумови для подальшого розвитку особистості. Водночас зазначено, що в групі первинної соціально-психологічної адаптації жінки успішніше адаптуються порівняно з чоловіками. Інша картина спостерігається під час вторинної адаптації: чоловіки адаптуються набагато успішніше, на вторинну адаптацію жінок гальмівний вплив справляє сімейний стан. Чинники, що впливають на успішність перебігу адаптаційних процесів, можна розділити на дві групи: суб'єктні та середовищні (Ананьев Б.Г., 1976) " [4,с.254]. До суб'єктних чинників належать вік, стать, фізіологічні та психологічні характеристики людини; до середовищних - умови праці, режим і характер діяльності, особливості соціального середовища. Можна говорити про двосторонній вплив віку на успішність адаптації: з одного боку, адаптаційні можливості молодшої людини вищі, у літньому віці вони помітно знижуються; з іншого боку, з віком накопичується досвід. Психологія трудової діяльності 239

врівноваження з професійним середовищем, складається готовність до розвитку адаптації. Колизаєва Н.Г. (1989) виявила, що в професійній адаптації жінок на перший план виступає соціально-психологічний аспект, чоловіки ж

адаптуються, насамперед, до діяльності [5,с.с. 83]. Зазначено також різноспрямовані зміни особистісних характеристик у процесі адаптації: у жінок ці зміни відбуваються переважно в емоційно-комунікативному блоці, а в чоловіків - у комунікативно-вольовому; жінки наполегливіші в досягненні цілей, а чоловіки вміють краще організувати свою роботу і більш конформні. Багато фахівців, які вивчають проблему адаптації на виробництві, підкреслюють значення активності особистості. Овдей С.В. (1978), розглянувши різні точки зору на цю проблему, дійшла висновку, що адаптації властиві два види активності. Насамперед ідеться про «активність для себе», у якій виражається активність як властивість будь-якої живої системи. За допомогою цієї активності новачок пізнає те середовище, до якого він має адаптуватися, засвоює ті вимоги, які йому висуває це середовище. І в момент досягнення індивідом певного знання про середовище, певного ступеня свободи діяльності в ньому, до адаптації підключається та активність, яка більшістю дослідників позначається як соціальна активність (активність для інших) - зовнішня активність [5,с.85]

Адаптація до професійної діяльності починається за певного досвіду соціальної активності, що являє собою потенціал адаптованості. Таким чином, не тільки соціальна активність впливає на процес адаптації, а й сама вона залежить від цього процесу. Усе це дало змогу "активність для інших" визначати одночасно як критерій адаптованості та як один із провідних чинників адаптації. Алдашева А.А. (1984) поставила цікаве питання про вибір стратегії адаптації особами з різним рівнем індивідуальної адаптивності" [11,с.123] Зокрема, вона розглянула особливості побудови індивідуальних програм поведінки в ситуації адаптації в осіб із різним рівнем пластичності нервової системи. Було встановлено, що адаптація до соціального середовища в осіб із високим рівнем пластичності відбувається переважно за рахунок комунікативних характеристик особистості, раціональної поведінки. Особи з низьким рівнем нейро-динамічних процесів адаптуються до соціального оточення переважно за рахунок емоційно-вольового компонента особистості.

Особи ж із середнім рівнем пластичності мають можливість вибору з більшої кількості програм поведінки. Психологічне забезпечення професійної адаптації має будуватися на всебічному врахуванні розглянутих чинників у їхньому взаємозв'язку та взаємодії (Дмитрієва М.А., 1991) " [9]. При цьому слід виходити з принципово важливого теоретичного положення про єдність процесу психічного розвитку людини і впливаючого з цього положення розуміння взаємозв'язку етапів професійного шляху. Усередині будь-якого попереднього періоду складаються ресурси і резерви подальшого розвитку (Ананьєв Б.Г., 1969) " [5,с.134]. Процес психічного розвитку є процесом кумулятивним; у його перебігу результат розвитку кожної попередньої стадії, трансформуючись, певним чином включається в наступну (Ломов Б.Ф., 1984) " [4,с.256]. Адаптивні можливості людини закладаються вже в дитинстві, у процесі формування її особистості, досвіду взаємодії з різними людьми і колективами, досвіду успішної і неуспішної поведінки в незвичних обставинах. Успішність професійного самовизначення створює базу для встановлення рівноваги між здібностями майбутнього працівника і вимогами професії, між ціннісними орієнтаціями суб'єкта вибору професії та особливостями конкретного професійного середовища. Завалішина Д.М. (2005), розвиваючи уявлення про адаптацію як стадію професійного розвитку суб'єкта праці, вказує на два її рівні - стадію пристосування (початковий етап "входження" людини в професію) та стадію творчості в професії. Але зовсім необов'язково успішна адаптація суб'єкта праці до умов і вимог приведе людину до професійної творчості (Маркова А.К., 1996). Завалішина Д.М. (2007) виокремила три варіанти реалізації адаптивного способу існування людини в професії: 1) адаптивно-репродуктивний; 2) адаптивно-деформувальний; 3) дезадаптивно-деформувальний. Адаптивно-репродуктивний варіант існування людини в професії реалізує значна кількість фахівців масових професій. Якщо творчі професіонали "адаптують" професію до себе через удосконалення засобів діяльності та себе як її суб'єкта, то "репродуктивні" фахівці успішно справляються з нормативними професійними функціями здебільше через

спрощення реальних трудових ситуацій, їхнє некритичне зведення до напрацьованих у перебігу багаторічного функціонування стереотипів, шаблонів [1,с.185] . Мітіна Л.М. (1999) справедливо називає цей варіант професійного розвитку суб'єкта стагнацією: такий тип спеціалістів існує за рахунок досягнень минулого, експлуатації стереотипів, канонізації та універсалізації власного досвіду [1,с.188].

Відзначається тенденція «сповзання» вчителів, тренерів зі спорту на ситуативний рівень проблемності (на відміну від надситуативного, який демонструють творчі колеги). Позапрофесійні стосунки суб'єкта зі світом реалізуються здебільшого механізмами компенсації: уходом" людини в інші сфери життя (сім'я, дозвілля, захоплення), в яких вона відчуває себе більш процвітаючою і реалізованою. У зв'язку з цим можна сказати, що відношення діяльність - життєдіяльність здійснюється суб'єктом як рядоположність професійної праці та решти його життя. Типовим є також для адаптивно-репродуктивного варіанта (як, утім, і для інших варіантів адаптивного способу) "перенесення" професійних стереотипів у повсякденне життя (наприклад, повчальність у спілкуванні з людьми, що її демонструють, наприклад, педагоги (Грановская Р. М., 1984)) [1,с.195], що викликає труднощі у спілкуванні.

Адаптивно-деформувальний варіант реалізують, наприклад, фахівці, пов'язані з комп'ютерним програмуванням. Такий тип професіоналів, маючи компетентність у своїй вузькоспеціалізованій галузі, здатний забезпечити високу ефективність праці, але закритий" для світу, колапсуючи своє життя в точку професії. У результаті професійна діяльність відгороджує суб'єкта від інших стосунків зі світом, що, зрештою, перешкоджає використанню цих стосунків у праці, тим самим знижує можливості творчого зростання фахівця. Деадаптивно-деформувальний варіант існування людини в професії описується феноменом "психічного вигорання" або "повного регресу професійного розвитку, оскільки він зачіпає особистість загалом, руйнує її, чинить негативний вплив на ефективність трудової діяльності (Ложкін Г.В., 2007) [14,с.185]. Суттєвою характеристикою деадаптивно-деформувального

варіанта є потужна мобілізація суб'єктом таких життєвих його надбань, як психологічні захисти (Воляннюк Н.Ю., 2004). Такий стан справ можна вважати своєрідною формою «негативної самореалізації». Психічні механізми забезпечення професійної адаптації Для визначення сутності процесу психологічної адаптації Медведєв В.І. (2003) використовував поняття "програма діяльності", "концептуальної моделі діяльності", тобто уявлення, образ ситуації, мети, вибір стратегії дій тощо, поняття "детектор" - контроль за реалізацією програм тощо. Виходячи з цих уявлень, він визначив поняття психологічної адаптації як процес формування у свідомості людини концептуальної моделі, що містить образ впливу, його об'єктивну і суб'єктивну значущість, наслідки взаємодій людини і середовища, стратегію і тактику реакцій у відповідь і формування на основі цього образу стану, що забезпечує відповідні дії людини (Солтык А.А., 2003). Психологічна адаптація передбачає визначення суб'єктивної мети як варіанта усвідомленого розв'язання виниклої проблеми з урахуванням особистісних характеристик.

Адаптація людини до впливу чинників середовища, його сприйняття та оцінка зумовлюється сукупністю властивостей і якостей індивіда, від яких залежить тип індивідуально-психологічної реакції людини, характер психічної регуляції цього стану, форми домінантної поведінкової активності в цих умовах. У міру накопичення людиною досвіду взаємодії із зовнішнім середовищем, адаптації до нього в неї формуються певні уявлення про цей процес, і вона організовує відповідну інформацію за її значенням і зв'язками. Знання цього процесу, вочевидь, дає змогу передбачити з певною точністю, якими можуть і мають бути дії конкретної людини в аналогічній ситуації. Важко однозначно сказати, як це відбувається, але є дві теорії виникнення подібних рішень, засновані на суб'єктивних уявленнях про реальність. Перша теорія - особистого конструкту (Келлі Дж.), згідно з якою конструкти як передбачувані здогади або стають ригідними, жорсткими та не сприймають нової інформації, або залишаються гнучкими та відкритими широкому діапазону інформації. Ключова ідея в міркуваннях Дж. Келлі полягає в тому,

що люди стають психічно сприйнятливими тією мірою, якою вони очікують на події. Друга теорія - Піаже Ж., згідно з якою, свідомість може змінювати сенсорний вхід таким чином, щоб він відповідав заздалегідь розробленій схемі. Розвиваючи положення про адаптивну природу інтелекту, Піаже Ж. описав два основні механізми, що сприяють пристосуванню людини до умов навколишнього середовища: це асиміляція та акомодация. Під асиміляцією він розумів сукупність інтелектуальних дій індивіда, спрямованих на включення чинників довкілля до когнітивних структур, що вже склалися в нього. Акомодация являє собою протилежний процес впливу середовища на індивіда, коли він спрямовує власну активність на зміну вже сформованих когнітивних структур [5,с.146].

Сприйняття, як витік суб'єктивного відображення психікою зовнішнього середовища, дає змогу інтерпретувати інформацію про зовнішній світ і формувати судження щодо цінності, значення цієї інформації з погляду адаптації до змінених умов і забезпечує встановлення зв'язків між враженнями, судженнями, переживаннями, накопиченими в довготривалій пам'яті. Надалі ці накопичені переживання впливатимуть на процеси оцінки (переоцінки) як ситуацій, так і особистих можливостей. Одна з основних проблем сприйняття полягає в тому, що воно не завжди буває абсолютно істинним, таким, що відповідає зовнішній реальності, іноді воно стає жертвою різноманітних спотворень (ілюзії, галюцинації). Увага є одним із ключових чинників адаптації. З одного боку, це визначається тим, що лише ті явища зовнішнього середовища можуть виступати як адаптогенний чинник, які потрапляють безпосередньо у сферу зовнішньої уваги або опосередковано, через наслідки своєї дії на функціональний стан людини. У цьому плані велике значення має властивість селективності уваги, яка може визначити і початкову структуру побудови адаптації. З іншого боку, увага виконує функції акцептора дії та зумовлює не тільки поточну корекцію формованих або розгортання адаптаційних процесів, що формуються або розгортаються, а й часто визначає вибір стратегії адаптації.

Увага виступає також потужним осередком активності, що визначає рівень розгортання адаптаційних реакцій. Увага в багатьох випадках відіграє пускову роль у генезі адаптації як процесу, особливо у випадках так званої передбачувальної або превентивної адаптації. Значно складнішою є внутрішня увага, яка спрямована не на пошук якихось об'єктів, а на контроль за перебігом когнітивних процесів і на їхнє забезпечення. Імовірно, саме стан уваги визначає вибір очевидних чи неочевидних стратегій адаптації, не кажучи вже про те, що саме увага визначає початок адаптаційного процесу, особливо тоді, коли дія адаптогенного чинника ще не досягла значної вираженості.

Значно складнішою є внутрішня увага, яка спрямована не на пошук якихось об'єктів, а на контроль за перебігом когнітивних процесів і на їх забезпечення. Імовірно, саме стан уваги визначає вибір очевидних чи неочевидних стратегій адаптації, не кажучи вже про те, що саме увага визначає початок адаптаційного процесу, особливо тоді, коли дія адаптогенного чинника ще не досягла значної вираженості. Одна з функцій уваги - захист від надмірно інтенсивної або небажаної інформації. Ця властивість отримала назву "перцептивного захисту" і виявляється в тому, що люди, як правило, приділяють більше часу аналізу негативної інформації, ніж аналізу позитивної. Пам'ять відіграє суттєву роль у регуляції адаптації. У пам'яті існують процеси реінтеграції та реконструкції, які можуть істотно спотворити зміст і значення адаптогенних чинників, що впливають на людину в трудовій діяльності. У процесі реінтеграції заповнюються прогалини в логічній побудові для її завершення або воз'єднуються пов'язані фрагменти інформації в єдине ціле, або мають місце припущення (здогади) про ту чи іншу подію, яка може статися. Під час реконструкції процеси пам'яті формуються таким чином, щоб задовольнити (наповнити, збагатити) свої очікування, переконання, знання. Однак під час спогадів про будь-яку подію часто відзначаються очевидні спотворення в істинному її змісті: опускаються деталі, змінюються факти, вводяться нові деталі. Кожен черговий спогад може бути пов'язаний із вибіркоvim функціонуванням пам'яті, яке супроводжується дедалі більшим

спотворенням реальної події. Роль пам'яті в забезпеченні адаптації не обмежується цими двома процесами. Спотворення відображеної в пам'яті реальності або відтворюваних уявлень про дійсність можуть бути пов'язані зі "стиранням" у короткочасній пам'яті необхідної інформації подальшими подіями, "фрагментарним забуванням" звичних дій, "консервуванням" у пам'яті непотрібної інформації та іншими процесами (Бодров В.А., 1995). Мислення завжди спирається на увагу, пам'ять і формує у свідомості модель ситуації, в яку включено в наочноподібному і понятійному вигляді категорії Я і зовнішнього світу, їхні дії, взаємодії, взаємозв'язки. У процесі мислення людині, по-перше, необхідно оцінити міру свого зв'язку з ситуацією, що виникла; по-друге, визначити вид цього зв'язку, його значущість для себе; по-третє, установити, чи може вона розв'язати проблему, яка виникла, і чи має для цього готове рішення, чи потрібно здійснити творчий пошук; по-четверте, вибрати адаптаційну стратегію. Якщо готового рішення немає, то формують концептуальну модель проблемної ситуації та визначають ступінь складності проблеми, її фізіологічну та соціальну значущість для людини і суспільства.

Наявність концептуальної моделі та ухвалення рішення про формування відповідної реакції на ситуацію, що виникла, зумовлює необхідність, з одного боку, визначити свої можливості у формуванні адекватної ухваленому рішення відповіді, а з іншого - ухвалити програму і план діяльності, тобто стратегію адаптивної поведінки. Особистісні характеристики, які мають змістовний і динамічний бік, згідно із системним підходом можна віднести до найзагальніших психологічних категорій регулятивних, когнітивних, комунікативних функцій. Вивчення ролі особистісних чинників під час розвитку адаптаційного процесу зазвичай проводять з погляду особливостей здійснення їхніх регулятивних функцій. Найбільший інтерес становить вивчення особистісної детермінації розвитку та стійкості адаптаційного процесу. Існує думка, що особистість визначає стиль захисту від стану тривоги, зокрема й такого, що спричинений впливом на організм чинників зовнішнього середовища. Це дає підставу висловити припущення, що особливості

особистості визначають характер перебігу адаптаційного процесу і формують її індивідуальний стиль [9,с.85].

Спрямованість особистості, її положення за шкалою "інтроверсія - екстраверсія" визначає характер використання інформації, що надходить, і утворює особистісне уявлення про ситуацію, оцінку її значущості, її особистісний сенс, який можна трактувати як місце ситуації, об'єкта в психологічному полі або на шкалі цінностей. Особистісний смисл визначається внеском пізнаного в гармонію внутрішнього світу людини, що, звісно, викликає припущення про відмінності адаптаційних процесів в інтровертів та екстравертів. Однак достовірних відмінностей у фізіологічних і навіть психологічних характеристиках адаптації у них встановлено не було. Водночас виявлено суттєві відмінності інтровертів та екстравертів у суб'єктивній оцінці адаптаційної ситуації та пов'язаної з нею поведінкової активності. Екстраверти більш емоційно оцінюють ситуацію, частіше використовують поведінкові форми адаптації (Реан А.Л. и др., 1995) [6, с. 213]. Локус-контроль визначає ступінь ефективності людини контролювати ситуацію, що виникла, й організувати адекватну цій ситуації реакцію, що забезпечує досягнення мети, яка має місце в даний момент. Переважання зовнішнього контролю характеризує таке сприйняття подій, що не пов'язує їх із поведінкою або діями особистості, а конкретна подія при цьому розцінюється як незалежна і невідконтрольна особистості. Екстернали пояснюють більшість подій як результат випадковості, контрольований силами невіддільними людиною. Інтерналі (люди з високим внутрішнім контролем) схильні уважно аналізувати ситуацію, активно використовувати різні варіанти поведінкових компонентів адаптації, розробляти програми поведінки, здійснювати передбачувальні дії. Вони відчують, що лише деякі події перебувають поза сферою людського впливу. Їхня поведінка спрямована на активну протидію адаптогенному чиннику, а самі вони характеризуються підвищеною стійкістю до збурювальних чинників і частіше дають оптимістичні оцінки.

Внутрішній контроль ґрунтується на сприйнятті позитивних або негативних подій як наслідків особистих дій і, таким чином, таких, що перебувають під особистим контролем. Інтерналі витрачають істотну частину своєї розумової енергії на отримання інформації, що дає їм змогу впливати на значущі для них події. Вони мають виражену тенденцію розробляти специфічні й конкретні плани дій у тих чи інших ситуаціях. Деякі особливості особистості відіграють значну роль у розвитку адаптаційних змін і опорі несприятливим факторам середовища. Він зазначає, що життєрадісні люди - психологічно витривалі, стійкі. Витривалість визначається трьома основними характеристиками: контроль, самооцінка, критичність. Контроль проявляється і вимірюється як локус контролю. Критичність відображає ступінь важливості для людини безпеки, стабільності та передбачуваності подій. Самооцінка - визначає не тільки вибір людиною дій, що зменшують негативні наслідки впливу адаптувального чинника середовища, а й рівень зусиль, які вона при цьому докладає. Особистісну тривожність стосовно розвитку адаптації можна розглядати як тенденцію до переоцінки небезпеки тієї чи тієї ситуації і недооцінку своїх можливостей протистояти реальній або уявній загрозі. У зазначеному сенсі ця властивість співзвучна такій особистісній рисі, як "самоефективність", тобто наскільки сам суб'єкт адаптації впевнений у своїх здібностях проявити адаптивну поведінку.

Досвід адаптації людини до природних і соціальних чинників показує, що в осіб з високим рівнем тривожності здатність до будь-якої активної адаптації взагалі знижена як з боку психічних, так і фізіологічних її складових. Рефлексія, яка лежить в основі самосвідомості, самоактуалізації, саморозвитку, саморегуляції, відіграє значущу роль в адаптаційних процесах, оскільки пов'язана з активністю суб'єкта праці. Мотиваційна сфера особистості забезпечує адаптацію до професійного середовища, оскільки, з одного боку, сукупність мотивів досягнення елементарних, матеріальних і соціальних цінностей спрямована на самовдосконалення, а з другого боку, їхнє "опредметнення" за рахунок доповнення переліку цілей і провідних мотивів

враховує конкретні умови адаптації до професійного середовища. Емоції відображають суб'єктивну оцінку адаптації, що проявляється завдяки оцінювальній, організувальній, контролювальній, мобілізувальній та ін. їхнім функціям. Інтегративні властивості та якості особистості, до яких різні автори відносять такі як цілеспрямованість, відповідальність, наполегливість, упевненість у діях, стійкість до зовнішніх впливів, комунікабельність тощо, забезпечують і адекватний перебіг пасивної адаптації, й активну протидію адаптогенним впливам, захист від них або їхнє усунення, тобто вибір мети та стратегії її досягнення.

Самооцінка посідає суттєве місце серед психологічних механізмів адаптації. Завищена самооцінка провокує постановку цілей, вищих за реальні можливості, нехтування необхідною інформацією, зниження суб'єктивної ймовірності успіху, мінімізацію зусиль для досягнення мети, розохолоджувальну дію успіхів та сильне емоційне переживання невдач; потреба у збереженні рівня самооцінки призводить до захисного ігнорування невдач, пояснення їх зовнішніми причинами, що ослабляє стимул до їхнього подолання. Різко завищена самооцінка може створити на певному етапі діяльності зону постійних невдач, знижену професійну мотивацію.

Наслідок заниженої самооцінки - пасивність, боязнь відповідальності, схильність до постановки надто легких завдань, зниження суб'єктивної ймовірності успіху, дезорганізуючий вплив невдач. Результатом неадекватної самооцінки зазвичай є неповна реалізація можливостей людини в професійній діяльності, в окремих випадках - відмова від неї. Очевидно, що неадекватність самооцінки стає перешкодою на шляху професійної адаптації. Але й адекватна висока самооцінка, стихійно сформована в процесі професійної підготовки, може стати дезорганізуючим фактором професійної адаптації, якщо її без коректив переносять із навчальної діяльності в професійну. У цьому разі етап входження в професійну діяльність, для якого і так характерне зниження стійкості самооцінки, ускладнюється занадто сильними її коливаннями. Так, у молодих вчителів-початківців у перший рік спостерігається настільки різке

падіння самооцінки, що воно супроводжується стійким зниженням упевненості в собі, низькою задоволеністю працею, падінням мотивації до професійної діяльності і навіть відмовою від неї. Різка ломка самооцінки негативно позначається на успішності діяльності, супроводжується стійкими негативними емоціями, невротизацією. Однак захисне збереження неадекватної самооцінки, що тимчасово забезпечує особистості відносний комфорт, для діяльності ще більш несприятливе.

Ще один психологічний механізм адаптації, тісно пов'язаний із самооцінкою, - механізм психологічного захисту. Захисні механізми починають свою дію, коли досягнення мети нормальним способом неможливе або коли людина вважає, що воно неможливе. Важливо підкреслити, що йдеться не про спосіб досягнення бажаної мети, а про спосіб організації часткової і тимчасової душевної рівноваги для того, щоб зібрати сили для реального подолання виниклих труднощів, - так визначає функцію психологічного захисту, незамінну для процесу професійної адаптації [9, с.92]

Дія захисних механізмів може проявлятися або в тому, що несприятливі чинники не сприймають або не усвідомлюють; або в тому, що дискомфорт, який виник у процесі адаптації, пов'язують із певною особою або об'єктом; або в зниженні мотивації, придушенні нереалізованих схильностей і бажань; або в переосмисленні ситуації, що дає змогу знизити її негативний емоційний вплив. Березін Ф.Б. (1988) [4, с.95], розглянувши кілька класифікацій механізмів інтрапсихічного захисту, що підкреслює внутрішній характер дій людини в адаптаційній ситуації, виокремлює чотири типи захистів: 1) ті, що перешкоджають усвідомленню чинників, що зумовлюють тривогу, або самої тривоги (заперечення, витіснення); 2) такі, що дають змогу фіксувати тривогу на певних стимулах (фіксація тривоги); 3) ті, що знижують рівень спонукань (знецінення початкових потреб); 4) ті, що усувають тривогу або модифікують її інтерпретацію завдяки формуванню стійких концепцій (кон Автор пропонує загальну схему поведінки людини у зв'язку з фрустрацією (одним із варіантів якої може бути різка неузгодженість у системі "суб'єкт праці - професійне

середовище"). За цією схемою варіантами поведінкових захистів є: зміна ситуації, вихід із ситуації, паніка (хаотичний пошук), психологічний захист. Було б помилкою бачити в механізмі психологічного захисту просте "замітання проблем під килим". Деякі способи психологічного захисту можуть виконувати роль амортизатора, що пом'якшує негативну емоційну дію адаптаційної ситуації.

Принципове значення має ступінь пристосування, яка не має бути настільки великою, щоб позбавити людину бажання активних дій. У структурі та механізмах регуляції процесу адаптації значну роль відіграють її поведінкові форми. Шляхом зміни поведінки здійснюється, мабуть, найважливіший для людини бік адаптації - активний вплив на середовище, що дає змогу перетворити його в потрібному для людини напрямі або створити нове замість того, що надано природою. Однак найсильнішим аргументом на користь окремого розгляду деяких проблем поведінкової адаптації є те, що вона є обов'язковим і часто найголовнішим компонентом адаптації до діяльності, особливо діяльності професійної. Медведєвим В.І. 1982 р. було розроблено класифікацію видів поведінкової адаптації, яку 2003 р. було суттєво перероблено і доповнено.

Вона включає такі форми, як: - превентивна поведінкова адаптація - глобальна зміна активності, реакція уникнення або активного пошуку бажаної поведінки; стабілізаційна поведінкова адаптація - збереження загальної структури поведінки, коригувальні реакції, оптимізація рухового акту, реорганізація поведінки; - соціально-обумовлені форми поведінки - формування або перетворення середовища; - особистісно-обумовлені форми поведінки - перебудова мотивів, зміна емоційної сфери, зміна рольових очікувань, перетворення психологічного середовища; - психологічна адаптація людини. Однією з форм взаємозв'язку, взаємодії людини і чинників середовища є взаємна адаптація людини і техніки, в якій найнаочніше проявляється значення врахування її психологічних особливостей. Цей процес реалізується, по-перше, у програмах проєктування та вдосконалення трудової діяльності

людини на основі її пристосування до психологічних характеристик суб'єкта праці; по-друге, під час оцінювання та формування професійної придатності суб'єкта (зокрема, за критеріями адаптаційних можливостей та адаптованості) на етапах добору й підготовки; по-третє, через створення та використання індивідуально-орієнтованих способів, методів, засобів захисту і пристосування людини до несприятливих чинників середовища.

Психологічні механізми адаптації забезпечують не стільки процес підвищення або збереження стійкості під час зміни зовнішнього середовища, скільки функціональну еволюцію організму, що розширюють його можливості. Адаптація прагне не рівноваги, а розвитку людини, збільшення її ресурсів для взаємодії із зовнішнім середовищем. Регуляція адаптаційного процесу має на меті гармонізацію функціональних систем організму і психіки, їхню спрямованість на досягнення стану рівноваги, внаслідок його психічної детермінації спрямована на розвиток цих систем за законами гетерохронності змін і нерівномірності фаз цього процесу і пов'язана з постійною неузгодженістю міжфункціональних зв'язків. Ця відносно функціональна нестійкість забезпечує гнучкість стратегій адаптації та підвищену чутливість цього процесу до впливу індивідуально-психологічних особливостей людини. Звідси випливає положення про те, що адаптацію людини уявляють не як процес зміни окремих фізіологічних і психологічних функцій і якостей, а як системну реакцію організму і психіки, єдиний процес і результат досягнення функціональної відповідності вимогам зовнішнього середовища. Трудова діяльність низки професій протікає в умовах далеко не комфортних, що вимагають посиленої витрати психологічного потенціалу суб'єкта. Залежно від уявлень про механізми психічного реагування людини на трудові ситуації вживають різні поняття, що характеризують діяльність в особливих умовах, а саме: екстремальна, важка, складна, проблемна, позаштатна, інтенсивна, аварійна, ризикована, катастрофічна тощо.

Із психологічними та фізіологічними реакціями на особливі умови пов'язані фізичні та вербальні реакції людей, зміни в їхньому зовнішньому

вигляді, а також поведінкове дисфункціонування в ситуаціях тривалого впливу багатьох несприятливих чинників. До них слід віднести: зміст і способи розв'язання трудових завдань; незадовільні ергономічні властивості засобів праці; нераціональну організацію праці; критичні параметри чинників зовнішнього середовища та умов праці; несприятливі індивідуальні характеристики суб'єкта праці (недостатній розвиток професійно значущих якостей, низький рівень професійної підготовленості тощо) [15, с.121]. У різних видах діяльності професійні ситуації мають свої специфічні особливості, які визначаються предметним змістом трудових завдань, умовами їхнього виконання, характером організації діяльності, реальними або можливими її наслідками.

Комплексний характер несприятливих впливів призводить до необхідності визначення (упорядкування) деяких понять, що належать до особливих умов діяльності. Поняття «особливі умови» є справедливим для тих ситуацій, у яких діяльність пов'язана з періодичним впливом екстремальних чинників або певною ймовірністю їхнього виникнення, а екстремальні умови діяльності характеризуються постійним впливом цих чинників. Наприклад, діяльність космонавта, льотчика, шахтаря, водолаза, авіадиспетчера, підводника завжди здійснюється в екстремальних умовах. На цих фахівців постійно впливають такі несприятливі чинники, як висока відповідальність за результат і безпеку роботи, небезпека для життя свого та пасажирів, вібрація, фактори середовища, інформаційне та фізичне перевантаження. В особливих умовах може здійснюватися діяльність багатьох фахівців (операторів АЕС, водіїв транспорту, лікарів, тваринників), яким періодично доводиться працювати в екстремальних несприятливих погодних умовах, у складній обстановці трудового процесу за умови інтенсивного робочого навантаження і можливого виникнення критичних ситуацій тощо. Така діяльність характеризується необхідністю мобілізації додаткових ресурсів організму і психіки. Термін "екстремальний" означає крайній, незвичайний за складністю, складністю. Зі словникових визначень найближчим до нього є термін «критичний», що

стосується кризи. Синонімами останнього є терміни "переломний", "небезпечний", "напружений". "Екстремальними" є умови, що викликають реакції організму й особистості, які перебувають на межі патологічних порушень. [9, с.167]

До числа таких умов належать: - робота в унікальних умовах, пов'язаних із небезпекою для життя;

- висока «вартість» (відповідальність) ухвалюваних рішень;
- ускладнення виконуваних функцій;
- збільшення темпу діяльності;
- монотонність роботи в умовах очікування сигналу до екстрених дій (праця очікування);
- поєднання різних за цілями дій в одній діяльності (поєднана або роздвоєна діяльність);
- перероблення великих обсягів і потоків інформації (перевантаження інформацією);
- дефіцит часу на виконання потрібних дій;
- ускладнені фактори робочого процесу. Критичну ситуацію в найзагальнішому плані має бути визначено як ситуацію неможливості, тобто таку, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей). Існують чотири ключові поняття, якими в сучасній психології описуються критичні життєві ситуації: стрес, фрустрація, криза та конфлікт (Гримак Л.П., 1987, Ложкин Г.В., 2003) [9, с.182]. Дослідники, які вивчають одну з цих тем, будь-яку критичну ситуацію підводять під улюблену категорію. Екстремальність діяльності може визначатися складністю робочої ситуації та неможливістю розв'язуваної задачі, що визначається несподіванкою виникнення, дефіцитом інформації та часу для її розв'язування, недостатньою професійною підготовленістю фахівця, наявністю суперечливої інформації, або несприятливими умовами її виконання (недостатня освітленість, підвищений рівень шуму, вологості, вібрації тощо).

«Позаштатні» ситуації характеризуються порушенням звичного (штатного) трудового процесу внаслідок несправності техніки, несподіваної зміни умов роботи, істотним відхиленням від нормативно схваленого способу діяльності.

Професійна діяльність може обтяжуватися (ускладнюватися) виникненням на цьому тлі особливих умов, що призводить до інтерференції несприятливих впливів на функціональний стан і працездатність та супроводжується надмірним психічним і фізичним напруженням, зниженням професійної надійності, розвитком аварійної ситуації. В авіації існує поняття "особливі випадки (ситуації) польоту", яке відображає можливість виникнення надзвичайних обставин на тлі напруженої, екстремальної діяльності (наприклад, відмова двигуна під час приземлення, зіткнення з птахами на зльоті, порушення радіообміну, політ у грозовій зоні або за погіршення видимості). Таке поєднання екстремальності та особливих умов є одним із проявів діяльності в "суміщених" умовах (ситуаціях).

Під час опису характеристик особливих умов використовується термін "проблемна ситуація", яка згідно з Костюком Г.С., характеризується не просто не знанням, а усвідомленням людиною того, що у відомому є щось невідоме, істотно важливе для неї і водночас таке, що не можна одразу з'ясувати. Значний інтерес становить визначення проблемної ситуації Дункером К. Він писав, що в проблемній ситуації обов'язково чогось бракує (інакше вона була б не проблемною, а просто ситуацією) [6, с.182]. Тут заслуговує на увагу думка Балла Г.А. (2009), який розрізняє поняття проблемності та труднощів. Якщо для визначення труднощів достатньо охарактеризувати обсяг психічної діяльності, наприклад, розумової праці для виконання завдання, то проблемність має на увазі вихід за межі алгоритму, який є в розпорядженні суб'єкта. Проблема існує завжди для конкретної людини, для іншої її може й не бути. Проблемна ситуація відображає необхідність підготовки й ухвалення рішення про дії у змінених, іноді критичних умовах на основі формування й оцінки різних способів розв'язання завдань і досягнення необхідної мети діяльності [6, с.197].

Сукупність перелічених ситуацій та умов розв'язання трудових завдань, впливу екстремальних чинників середовища за високого рівня відповідальності за результати діяльності та безпеки для життя і здоров'я фахівця та інших людей може виявитися важкою, критичною, аварійною ситуацією. У контексті особливих умов діяльності обговорюється і проблема ризику.

Поняття ризику використовується в різних науках. Психологія трудової діяльності. Тому можна виокремити різні аспекти його розуміння: психологічний, економічний, правовий, клінічний тощо. Існують і різні шляхи його вивчення: як міри очікуваного неблагополуччя в разі неуспіху, як ситуація вибору між двома діями, як особистісна характеристика або як частота реалізації небезпек. Ризик - це діяльнісна характеристика, на яку впливає ситуація та особистісні властивості суб'єкта, зокрема й схильність до нього. Ще 1961 р. Грей Волтер ставив питання: чи слід підбирати в космонавти людей, схильних до ризику, і чи сумісні високий рівень тренування, прекрасна технічна оснащеність людини зі схильністю до ризику. У дослідженнях Предко С.В., 2010 виокремлено два види ризикованих дій [9, с.165].

Перший - дії з добровільним ризиком. До них належать деякі види спорту: альпінізм, гірські лижі, підводне плавання, парашутизм. Інший вид - дії з недобровільним ризиком: атомна енергетика, авіація, хірургія. Зазвичай у дослідженнях з ризику подають результати непрямих спостережень, і це природно, оскільки експериментальні завдання досить штучні й набагато простіші, ніж небезпечні та ризиковані, з якими стикається в реальності людина. З одного боку, досягнення в галузі техніки значною мірою зменшують небезпеки, що існували раніше, з іншого - нове технологічне досягнення тягне за собою небезпечну ситуацію. Необхідною передумовою будь-якого виду діяльності та поведінки загалом є адекватне сприйняття та оцінка безпеки. Сприйняття безпеки залежить від цілої низки об'єктивних і суб'єктивних чинників. Суб'єктивні змінні, що опосередковують безпеку, можна розділити на три категорії: когнітивні змінні (досвід, знання норм, правил, інструкцій); скороминущі психічні стани, які знижують критичність мислення, емоції та

ослаблення уваги; особистісні особливості, що впливають на поведінку суб'єкта в небезпечних ситуаціях і його ставлення до їхніх наслідків. Більш вивчені змінні, що належать до першої та другої категорій. Роль особистісних особливостей у сприйнятті небезпек менш очевидна, проте відомі дослідження переконують у тому, що такі, наприклад, риси, як тривожність, самооцінка, стратегії копіngu впливають на поведінку в небезпечній ситуації. Рівень сприйняття ризику залежить від інформації про ступінь реальної загрози, системи цінностей суб'єкта, ситуації та особистісних характеристик суб'єкта. Глибше розуміння проблеми, пов'язаної з ризиком, передбачає оцінку сприйняття людиною незвичного середовища проживання, можливих наслідків і шкідливості для здоров'я.

Глибше розуміння проблеми, пов'язаної з ризиком, передбачає оцінку сприйняття людиною незвичного середовища проживання, можливих наслідків і шкідливості для здоров'я. Під безпекою слід розуміти явище, в якому можливе виникнення процесів, здатних вражати людей (фізично, психічно), завдавати їм матеріальної та моральної шкоди. Візьмемо до уваги, що безпека може бути уявною і реальною. Це пояснюється суб'єктивним сприйняттям одного й того самого явища різними людьми. Суб'єктивний образ безпеки - усвідомлене або неусвідомлене уявлення суб'єкта про фактори, що мають загрозовий характер для життя і здоров'я. Суб'єктивний образ безпеки залежить: - від конкретного джерела безпеки; - від актуальної близькості безпеки або її наслідків; - від поінформованості про джерела безпеки; - від предметної включеності суб'єкта в небезпечний об'єкт; - від особистісних особливостей суб'єкта (кругозір і досвід). Залежно від досвіду працівники під час оцінювання безпеки керуються різними суб'єктивними критеріями і, як свідчать спостереження, людина, оцінюючи величину якоїсь безпеки, зазвичай не в змозі описати свій суб'єктивний критерій оцінювання, не може перелічити характеристики, на які вона при цьому зважала. Багато авторів пов'язують діяльність в умовах ризику з виникненням психічної напруженості. При цьому відзначають три її види: оптимальну, екстремальну та

надекстремальну. Екстремальна напруженість пов'язана з умовами, що вимагають мобілізації "буферних" резервів психіки, а надекстремальна виникає за обставин, які потребують аварійних резервів. І, нарешті, останнє поняття "несприятливі умови". Їх розглядають у контексті погіршення самопочуття у практично здорової людини, яке може призвести до зниження якості діяльності. Вивчення впливів особливих умов на людину в процесі професійної діяльності залежно від її особистісних та індивідуальних властивостей є актуальним і перспективним, оскільки дає змогу не тільки враховувати можливості людського фактора, а й сприяти розвитку самого суб'єкта, зміцненню його психологічного потенціалу.

Дезорганізація діяльності виражається в сповільненості (або, навпаки, надмірній прискореності) протікання психічних процесів; у помилках, порушеннях, труднощах здійснення процесів сприйняття, пам'яті, мислення, моторних компонентів; в імпульсивності та неадекватності дій. Можливий також повний розпад діяльності. Дефіцит часу може чинити і позитивний (оптимізує) вплив на діяльність людини. Організувальний вплив пов'язаний переважно з лімітом часу й опосередковується доцільною перебудовою діяльності, спрямованою на збереження надійності ефективності її виконання в ускладнених умовах (Волянчук Н.Ю., Ложкин Г.В., 2011). У разі оптимізувального впливу дефіциту часу можливі дві ситуації: або мають місце несприятливі фізіологічні зрушення, або їх немає, що свідчить про відносну незалежність інформаційної (психологічної) і базової (фізіологічної) підсистем людської діяльності. Зокрема, можливий також безпосередній сприятливий вплив часових обмежень ("високого темпу") на діяльність ("зарядка" високим темпом). Виокремлюють сім основних принципів доцільної перебудови діяльності: 1) мобілізація всіх резервних, захисних і компенсаторних сил організму; 2) інтенсифікація (пришвидщення) сенсорних, розумових і моторних процесів; 3) перехід на інший рівень регулювання діяльності (зокрема, спрощення діяльності); 4) "багатоканальність" діяльності, що полягає, по-перше, у довільному розширенні сенсорного входу (паралельне використання

різних аналізаторів або збільшення чутливості "вихідного" аналізатора або "вихідної" сенсорної системи); 2) "багатоканальність" діяльності, що полягає, по-перше, в довільному розширенні сенсорного входу (паралельне використання різних аналізаторів чи збільшення чутливості вихідної. Трудова діяльність в особливих умовах залежить від різних чинників зовнішнього середовища, що впливають на людину. Унаслідок цього у працівника можуть відбуватися певні зміни на поведінковому та функціональному рівні, які зводяться до: - втрати пластичності (гнучкості) поведінки; - порушення структури складної діяльності; - зниження працездатності; - порушення моторики (тремор, скутість, м'язова слабкість); - зсувів у вегетативній системі та ін. Переносимість особливих умов залежить від багатьох змінних, серед яких, насамперед, виділяють: - інтенсивність і тривалість впливів на людину несприятливих чинників зовнішнього середовища; - досвід діяльності в особливих умовах; - характер діяльності; - індивідуальні якості людини. Особливі умови праці створюються як зовнішнім середовищем, так і характером самої діяльності (серед останньої виділяють окремо чинники інформаційного характеру). Зовнішні умови заломлюються через внутрішні компоненти діяльності (Сингл тон В.Т., 1979): - інтенціональний компонент (потребово-мотиваційна сфера); - операційний компонент (структура діяльності та її ефективність); - активаційно-регулятивний компонент (регуляція стану та поведінки); - базовий компонент (функціональний стан організму). Вплив зовнішніх умов проявляються в: - кінцевому результаті (продукті) діяльності; - структурі діяльності; - стані та самопочутті суб'єктів трудової діяльності; - характерних протиріччях між завданням та умовами його виконання.

Серед чинників зовнішнього середовища велике значення належить групі так званих абіотичних чинників (від гр. а - префікс, що означає заперечення, і bios - життя). Одним із проявів несприятливого впливу абіотичних чинників на організм людини є виникнення в неї кліматичного стресу, окремими різновидами якого є тепловий і холодний стреси. Це зумовлено тим, що людський організм не може переносити зміни температури тіла, якщо її

підвищення або зниження виходить за певні межі. Наприклад, умови роботи, пов'язані з плавленням металу або заморожуванням, можуть спричинити додатковий стрес, що є наслідком цих екстремальних чинників. Тепле вологе оточення може переноситися важче і більше заважати роботі, ніж спекотне, але сухе; холодний вітряний день набагато неприємніший, ніж морозний, але тихий. Переносимість впливу тепла можна оцінити, використовуючи об'єкт впливу (працюючу людину) як сенсорний датчик

Висновок до першого розділу.

Професійна екстремальна діяльність - це специфічний вид соціально і соціально значуща, але небезпечна для здоров'я і небезпечна для життя діяльності, що здійснюється в екстремальних ситуаціях спеціально підготовленим персоналом[8]. Характерним для професійної діяльності рятувальників є виконання професійного завдання в екстремальних умовах, велика відповідальність за порятунок людей, матеріальних цінностей, виявлення та ліквідацію надзвичайних ситуацій, дефіцит часу на обробку інформації, що надходить, прийняття рішення та виконання необхідних дій; високий рівень нервово-психічного напруження, підвищене фізичне навантаження тощо. Зазначені вище умови діяльності рятувальника висувують підвищені вимоги не тільки до його здоров'я та фізичного стану, але й до його індивідуально-психологічних особливостей. Акцентуація - це поняття, що застосовується в психології для позначення специфічних особливостей особистості. Цим терміном позначають сукупність рис характеру, якими людина помітно виділяється на загальному тлі. У результаті акцентуації змінюється взаємодія людини з оточуючими людьми. Типи акцентуації характеру залежать від вираженості, яка може бути як легкою, так і доходити до крайніх варіантів (психопатія). На відміну від психопатії, акцентуації характеру проявлені не завжди. З роками вони здатні значно згладжуватися, наближаючись до норми. Німецький психіатр Карл Леонгард виділив 12 типів акцентуації. Теорія копінгу, як питання взаємодії людини з життєвими

проблемами, з'явилася в психологічній науці в другій половині ХХ століття. Під копінгом розуміють постійні поведінкові та когнітивні зусилля індивіда, спрямовані на подолання специфічних внутрішніх або зовнішніх вимог, які вважаються стресовими або перевищують його здатність впоратися з ними. У більш звичному розумінні копінг - це форма поведінки, яка відображає готовність людини долати життєві виклики; це поведінка, яка спрямована на адаптацію до обставин і свідчить про вже розвинену здатність використовувати специфічні методи для подолання стресу. Обираючи активні дії, людина з більшою ймовірністю усуває вплив стресогенних чинників на свою особистість.

Деталі цієї здатності пов'язані з самосприйняттям, емпатією, умовами навколишнього середовища та локусом контролю. Копінг-стратегія за третім критерієм може бути успішною - з використанням конструктивної поведінки для подолання стресової ситуації, або неуспішною - з використанням неконструктивної поведінки, яка не дозволяє подолати стресову ситуацію. Будь-яка копінг-стратегія, яку використовує людина, може бути оцінена за вищезазначеними критеріями ще й з тієї простої причини, що людина в стресовій ситуації може використовувати одну або кілька копінг-стратегій одночасно. На сьогодні існує три підходи до розуміння категорії "копінг". Перший підхід визначає копінг у термінах динаміки "Его" як один зі способів психологічного захисту, застосовуваного для ослаблення напруги. Другий підхід трактує копінг у термінах рис особистості - як відносно перманентну схильність реагувати на стресори певним чином. Однак, перманентність, стабільність розглянутих способів реагування вкрай рідко підтверджується емпірично і, отже, таке розуміння копінгу не є широко поширеним серед дослідників. Згідно з третім підходом, копінг розглядається як динамічний процес, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, а й стадією розвитку внутрішнього конфлікту зіткнення суб'єкта із зовнішнім світом. Дослідники виокремлюють різні види копінг-стратегій, які визначаються специфікою стресогенних ситуацій та індивідуальними особливостями особистості, її когнітивного реагування та поведінки в ситуації стресу. Таким чином, копінг-

стратегія співробітника рятувальної служби являє собою форму поведінки, яка відображає готовність особистості вирішувати різні життєві проблеми та адаптуватися до екстремальних умов професійної діяльності. Більшість дослідників копінг-стратегій співробітників рятувальних служб зазначають, що для них характерний вибір переважно конструктивних способів подолання стресу, що підвищують імовірність усунення впливів стресорів на особистість. При цьому вибір неконструктивних копінг-стратегій рятувальником може стати поштовхом до розвитку емоційного вигорання або гострого переживання ПТСР (посттравматичного стресового розладу). Отже, особливості копінг-стратегій співробітників рятувальних служб багато в чому визначають адаптацію до професійної діяльності та успішність у ній.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ РЯТУВАЛЬНИКІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ

2.1. Організація дослідження

Головна мета даного дослідження полягає в тому, щоб шляхом застосування діагностичних методик дослідити взаємозв'язок між різними типами акцентуації характеру та особливостями копінг-стратегій рятувальників. Щодо емпіричних методів, то використовувався один з основних методів роботи - тестування. Враховуючи той факт, що робота рятувальників в умовах повномасштабного військового вторгнення ненормована й потребує швидкого реагування, дослідження проводилось в за допомогою електронної платформи Google forms. Результатом тесту зазвичай є кількісна характеристика, яка показує вираженість досліджуваної риси у людини. Вона повинна бути співвіднесена з нормами, встановленими для даної категорії випробовуваних. Таким чином, за допомогою тестування можна визначити наявний рівень розвитку певної характеристики в об'єкта дослідження і порівняти його з нормою або з розвитком цієї якості у випробовуваного в попередній період.

На відміну від інших методів дослідження, тести мають такі переваги:

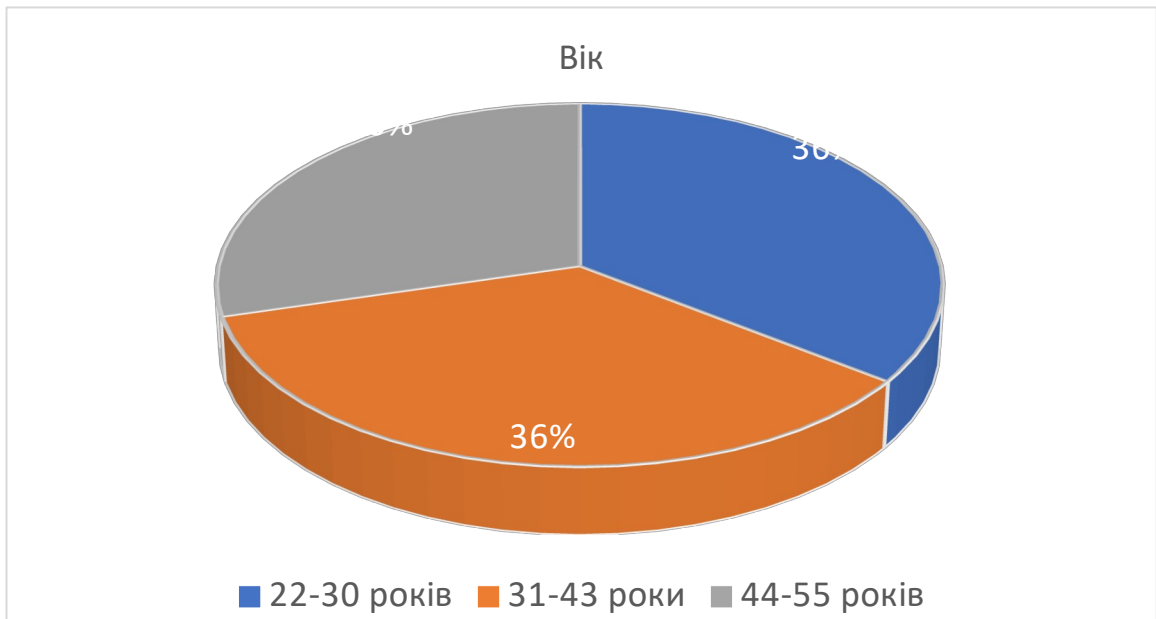
- вони передбачають стандартизовану, перевірену процедуру збору, обробки та інтерпретації даних;

- за допомогою тестів можна вивчати та порівнювати людей між собою, оцінювати їхню психологію та поведінку.

Ще одним важливим методом у цій роботі є анкетування. Це метод соціально-психологічного дослідження за допомогою анкетування. Анкета - це сукупність питань і тверджень, упорядкованих за змістом і формою у вигляді запитальника, опитувального листа. Вона будується на основі теоретичних уявлень про сутність теми дослідження, відповідно до яких обираються шкали оцінювання, типи запитань, визначається кількість і порядок їх постановки. Тож, була розроблена авторська анкета для визначення основних демографічних, професіно- соціальних характеристик для формування репрезентативної вибірки. Крім того, анкета містить питання, відповіді на які дозволяють визначити додаткові фактори ризику несприятливого впливу екстремальних умов праці, такі як стаж роботи, задоволеність взаємовідносинами в команді, наявність родини.

2.2. Підбір репрезентативної вибірки та її характеристики.

На базі навчального пункту аварійно-рятувального загону спеціального призначення управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій (Чернівці) були відібрані 50 рятувальників, які виявили бажання прийняти участь у дослідженні. Враховуючи той факт, що робота рятувальників в умовах повномасштабного військового вторгнення ненормована й потребує швидкого реагування, дослідження проводилось за допомогою електронної платформи Google forms. В дослідженні прийняли участь лише чоловіки у віці від 22 до 55 років. Середній вік- 38,5 років Віковий склад учасників дослідження представлено на рисунку 2.1.



В дослідженні прийняли участь представники рядового, молодшого, середнього та старшого начальницького складу. Професійно-соціальний статус учасників дослідження представлено на рисунку 2.2.

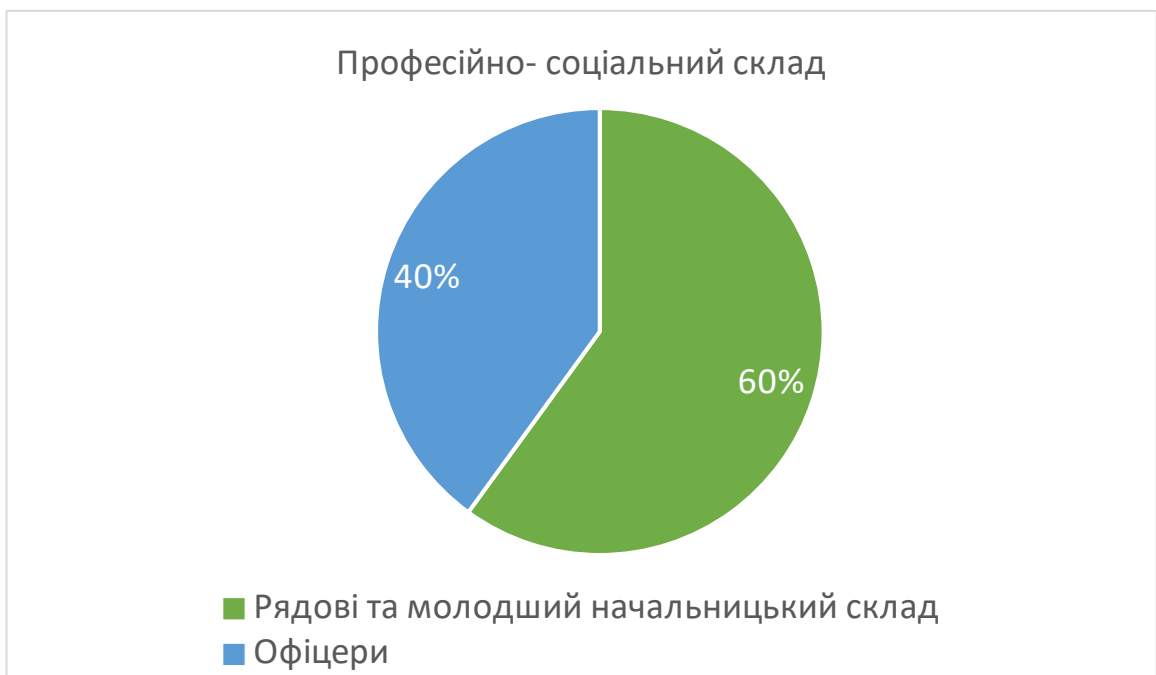


Рис. 2.2. Професійно-соціальний склад учасників дослідження
Стаж роботи учасників дослідження представлено на рисунку 2,3.

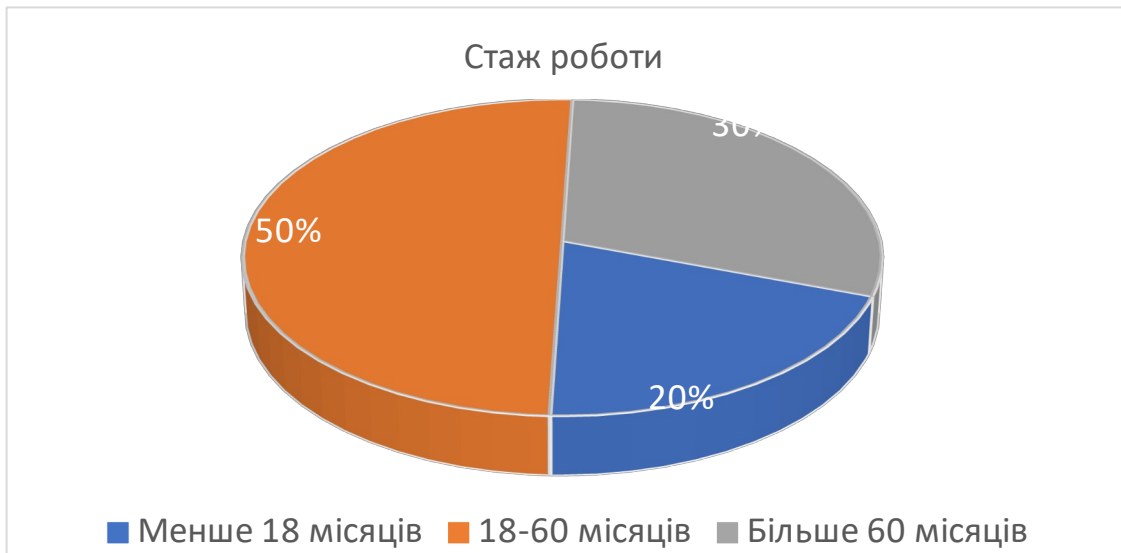


Рис. 2.3. Стаж роботи учасників дослідження

Інші показники опитування представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Данні учасників на момент проведення дослідження

	Так	Ні
Наявність родини	72%	28%

Рівень задоволеності взаємовідносинами в команді представлено на рисунку 2.4.

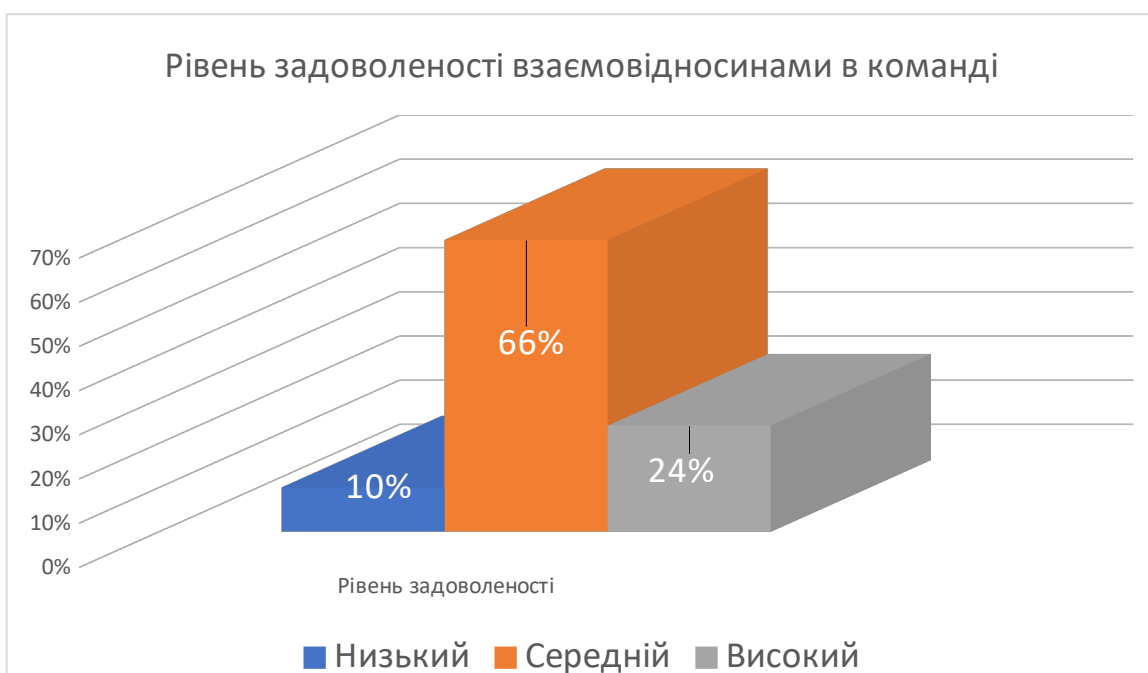


Рис. 2.4. Рівень задоволеності взаємовідносинами в команді.

Тобто, як можна бачити більшість учасників дослідження вважають, що працюють в команді, в якій встановлені гарні як професійні, так і міжособистісні стосунки.

2.3. Методики дослідження.

2.3.1. К. Леонгард назвав індивідів, основні характеристики яких мають високий ступінь вираження виділень. Виділені особистості не є патологічними. «При іншій інтерпретації, - вважає К. Леонгард, - ми повинні були б прийти до висновку, що нормальною слід вважати лише середньостатистичну людину, а будь-яке відхилення від цього середнього (середньостатистичної норми) слід визнати патологічним. Це призвело б до необхідності «вилучити» з норми ті особистості, які суттєво відрізняються від середнього за своєю особливістю, але тоді в цю категорію потрапили б і ті, кого називають Особистостями тому, що вони мають блискучу і оригінальну, але позитивну психіку». [14, 92]. На основі своєї концепції К. Леонгард виділив десять основних типів акцентуйованих особистостей, які в цілому відповідають систематиці психопатій у прикордонній психіатрії. Для діагностики акцентуйованих типів особистості був розроблений опитувальник Г. Шмішека. Опитувальник базується на концепції «акцентуйованої особистості» К. Леонгарда (2000). Згідно з цією концепцією, риси особистості можна розділити на дві групи: основні риси та додаткові риси. Базових рис набагато менше, але вони формують ядро особистості і є фундаментальними для розвитку, адаптації та психічного здоров'я. Якщо базові риси сильно виражені, вони накладають свій відбиток на особистість в цілому і за несприятливих соціальних умов можуть зруйнувати структуру особистості. Цей тест на акцентуацію складається з 97 запитань, що стосуються 10 типів акцентуацій (опитувальник не охоплює екстравертований та інтровертований типи). 88 запитань стосуються безпосередньо акцентуацій, а ще 9 визначають чесність (достовірність) відповідей.

Типи акцентуацій

1. Демонстративний тип. Визначається розвинуеною здатністю до пересування.
2. Педантичний тип. Слабкий механізм витіснення негативних подій. Висока психічна ригідність.
3. Застрягаючий тип. Основна характеристика - стійкість емоцій.
4. Збудливий тип. Підвищена імпульсивність. Знижений самоконтроль очікувань і бажань.
5. Гіпертимний тип. Характеризується підвищеним емоційним фоном, життєрадісністю, оптимізмом.
6. Дистимічний тип. Низький емоційний фон, песимізм, зацикленість на негативних моментах, уповільненість психічних реакцій.
7. Тривожно-боязкий тип. Сором'язливість, боязкість і боягузтво.
8. Циклотимічний тип. Чергування фаз гіпертимії та дистимії.
9. Афективно- екзальтований. Часті перепади настрою. Радість і смуток - типові емоції цього типу.
10. Емотивний тип. Схожий на афективно- екзальтований тип, але реакції не такі бурхливі. Ці люди характеризуються надмірною вразливістю і чуттєвістю.

2.3.2. Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Особистісний опитувальник Роджерса-Даймонда (RDI) - це опитувальник, призначений для визначення особистісних особливостей людини, що тестується, і ступеня її соціально-психологічної адаптації, найчастіше до нового середовища, обставин і правил поведінки. Теоретичною основою методу є теорія особистості Карла Роджерса, основні положення якої були розроблені на основі досліджень ефективності психотерапії, критеріїв психічного здоров'я і розладів. З гуманістичної психологічної точки зору, людина природно прагне до самовдосконалення, зміцнення здоров'я, самореалізації, здатна вільно і свідомо робити власний вибір і нести за нього відповідальність. Цим принципам відповідає образ адаптованої людини - активної, наполегливої, оптимістичної, яка самостійно приймає рішення [19]. Опитувальник містить

101 безособове твердження, і досліджуваний повинен висловити свою згоду або незгоду з ними за 7-бальною шкалою відповідей. У таблиці S самосприйняття - це процес, за допомогою якого людина орієнтується у своєму внутрішньому світі в результаті самоусвідомлення та порівняння з іншими людьми. Існує п'ять основних джерел сприйняття себе та інших у контексті спілкування: 1) сприйняття через порівняння (ідентифікацію, розрізнення) себе з іншими; 2) сприйняття себе через сприйняття інших; 3) сприйняття себе через результати власної діяльності; 4) безпосереднє сприйняття своєї зовнішньої розповіді; 5) сприйняття себе через спостереження за своїми внутрішніми станами. Самосприйняття відіграє вирішальну роль у формуванні самооцінки, яка є важливим чинником здатності людини до адаптації. Ослаблена самооцінка призводить до фрустрації, страху перед можливими життєвими труднощами, розвитку емоційних станів з високим рівнем особистісної та реактивної тривожності тощо. Прийняття (неприйняття) інших - показник, який відіграє важливу роль у соціально-психологічній адаптації людини. На думку А.А. Налчанджана, соціально-психологічну адаптованість можна охарактеризувати як стан взаємовідносин між індивідами в групі, при якому людина продуктивно виконує свою керівну діяльність без зтяжних зовнішніх і внутрішніх конфліктів, задовольняє свої основні соціогенні потреби, переживає стан самоствердження і вільного вираження своїх творчих здібностей. Неприйняття оточуючими та соціальним середовищем може призвести до девіантної адаптації. Е - емоційний комфорт - риса, яка свідчить про спокійний і зрівноважений стан особистості. У стані емоційного комфорту людина всім задоволена, оптимістично налаштована, відкрито висловлює свої почуття і вільна від страхів і переживань. І - інтернальність - схильність людини до певного типу локусу контролю. При інтернальності людина бере на себе повну відповідальність за події, що відбуваються в її житті, пояснюючи їх своєю поведінкою, характером і здібностями. Високий бал за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над усіма важливими ситуаціями. Такі особи вважають, що більшість важливих подій у житті є результатом їхніх

особистих дій, що вони можуть їх контролювати, а отже, відчувають особисту відповідальність за ці події та життя в цілому. D - прагнення до домінування - показник, що характеризує схильність людини здійснювати контроль над поведінкою інших членів соціальної групи, брати на себе роль лідера в соціальній взаємодії.

2.3.3. Опитувальник "Індикатор копінг-стратегій" призначений для діагностики домінуючих копінг-стратегій людини і є одним з найуспішніших інструментів для вивчення основних поведінкових стратегій. Ідея опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються протягом життя, можна розділити на три групи: стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії уникнення. Д. Амірхан розробив індекс копінг-стратегій на основі факторного аналізу різних копінг-відповідей на стрес. Він виділив три групи копінг-стратегій: вирішення проблем). - активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих шляхів вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки- активна поведінкова стратегія, при якій людина шукає допомоги і підтримки з боку інших. та уникнення Людина може використовувати пасивні методи уникнення, такі як занурення в хворобу або вживання алкоголю чи наркотиків, або ж вона може «взагалі уникнути вирішення проблеми», використовуючи активний метод уникнення: самогубство (Amirkhan J., 1990). Стратегія уникнення є однією з найважливіших поведінкових стратегій у формуванні дезадаптивної та псевдоконформної поведінки. Вона спрямована на подолання або зменшення тривожності в індивіда, який перебуває на нижчому рівні розвитку. Використання цієї стратегії пов'язане з недостатнім розвитком особистісних ресурсів подолання та навичок активного розв'язання проблем, пов'язаних з навколишнім середовищем. Однак вона може бути доречною або недоречною залежно від конкретного стресора, віку та стану ресурсної системи людини. Найефективніше використовувати всі три поведінкові стратегії, залежно від ситуації. В одних випадках людина здатна впоратися самотійно, в інших -

потребує підтримки інших, а в третій - просто уникає вирішення проблемної ситуації, заздалегідь думаючи про негативні наслідки. В анкеті представлено кілька можливих способів подолання проблем і труднощів. Прочитавши твердження, респондент зможе визначити, який із запропонованих варіантів він використовує найчастіше. Респондента просять пригадати одну з серйозних проблем, з якою він стикався протягом останнього року і яка змусила його дуже хвилюватися, і описати її кількома словами. Потім, прочитавши наведені нижче твердження, він/вона обирає одну з трьох найбільш підходящих відповідей на кожне твердження: повністю згоден, згоден, не згоден. Відповіді випробуваного порівнюються з ключем. Для отримання загального балу за певну стратегію підраховується сума балів за всіма 11 твердженнями, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальний бал за кожною шкалою - 11 балів, максимальний - 33 бали.

2.3.4. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга, адаптована за Ю. Ханіним. Ханіна. Ця методика була розроблена в 1964 році Ч. Д. Спілбергом і складається з двох частин по 20 запитань у кожній. Перша шкала (STAI: X-1) дає змогу з'ясувати, як людина почувається зараз, у момент проведення опитування, тобто діагностувати актуальний стан або ситуативну тривожність. Друга шкала (STAI: X-2) має на меті визначити, як людина почувається зазвичай, і діагностувати тривожність як особистісну рису. Особистісна тривожність (ОТ) вважається відносно стійкою індивідуальною рисою, яка характеризує ступінь тривоги, занепокоєння та емоційного напруження, що виникають під впливом стресових факторів. Реактивна тривожність (РТ) або ситуативна тривожність (СТ) - це стан людини, який характеризує ступінь тривоги та емоційної напруги, що виникає і розвивається у відповідь на певний стресор. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга - єдина методика, яка дозволяє виміряти тривожність і як особистісну рису, і як стан. При інтерпретації результату бал оцінюється наступним чином: менше 30 балів - низька тривожність, 31-45 - помірна

тривожність, 46 і вище - висока тривожність. Опитувальник та інтерпретація представлені в Додатку Г.

Висновок до другого розділу

Методологічні аспекти психологічних особливостей, що пов'язані з акцентуаціями характеру та визначають вибір копінг- стратегій рятувальниками є індикаторами для розуміння та дослідження цього питання. Для досягнення цілей дослідження важливим є використання комплексного підходу, який передбачає застосування різних методів та інструментів психологічного дослідження. Одним з найважливіших методологічних аспектів є вивчення психологічних особливостей рятувальників та їх впливу на вибір копінг- стратегій й готовність до виконання завдань в екстремальних умовах. Вивчення цього аспекту допомагає виявити фактори, що впливають на вибір- копінг стратегій рятувальниками, і дає можливість розробити ефективні методи з урахування типів акцентуацій характеру.

Іншим важливим методологічним аспектом є вивчення соціально- психологічних факторів, які впливають на вибір копінг- стратегій рятувальниками та виконання завдань в екстремальних умовах.

Виявивши ці фактори, можна забезпечити позитивний психологічний клімат в команді, а також покращити адаптаційні можливості рятувальників що, в свою чергу, може підвищити їхню готовність до роботи в екстремальних умовах.

РОЗДІЛ III. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ РЯТУВАЛЬНИКІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ

3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

3.1.1.1. Визначення акцентуацій характеру за допомогою тесту- опитувальника К. Леонгард- Г. Шмишека.

Загальні показники акцентуацій характеру представлені в таблиці 3.1 та на рисунку 3.1.

Таблиця 3.1.

Показники типів акцентуацій характеру

Тип акцентуації	Властивість не виражена	Середній ступінь вираженості	Ознака акцентуації
Демонстративний	29 (58%)	16 (32%)	5 (10%)
Застрагаючий	19 (38%)	22 (44%)	9 (18%)
Збудливий	27 (54%)	19 (38%)	4 (8%)
Гіпертимний	18 (36%)	24 (48%)	8 (16%)
Педантичний	26 (52%)	16 (32%)	8 (16%)
Дистімічний	35 (70%)	11 (22%)	4 (8%)
Тривожно-боязкий	30 (60%)	16 (32%)	4 (8%)
Циклотимічний	30 (60%)	18 (36%)	2 (4%)
Екзальтований	31 (62%)	15 (30%)	4 (8%)
Емотивний	23 (46%)	24 (48%)	3 (6%)

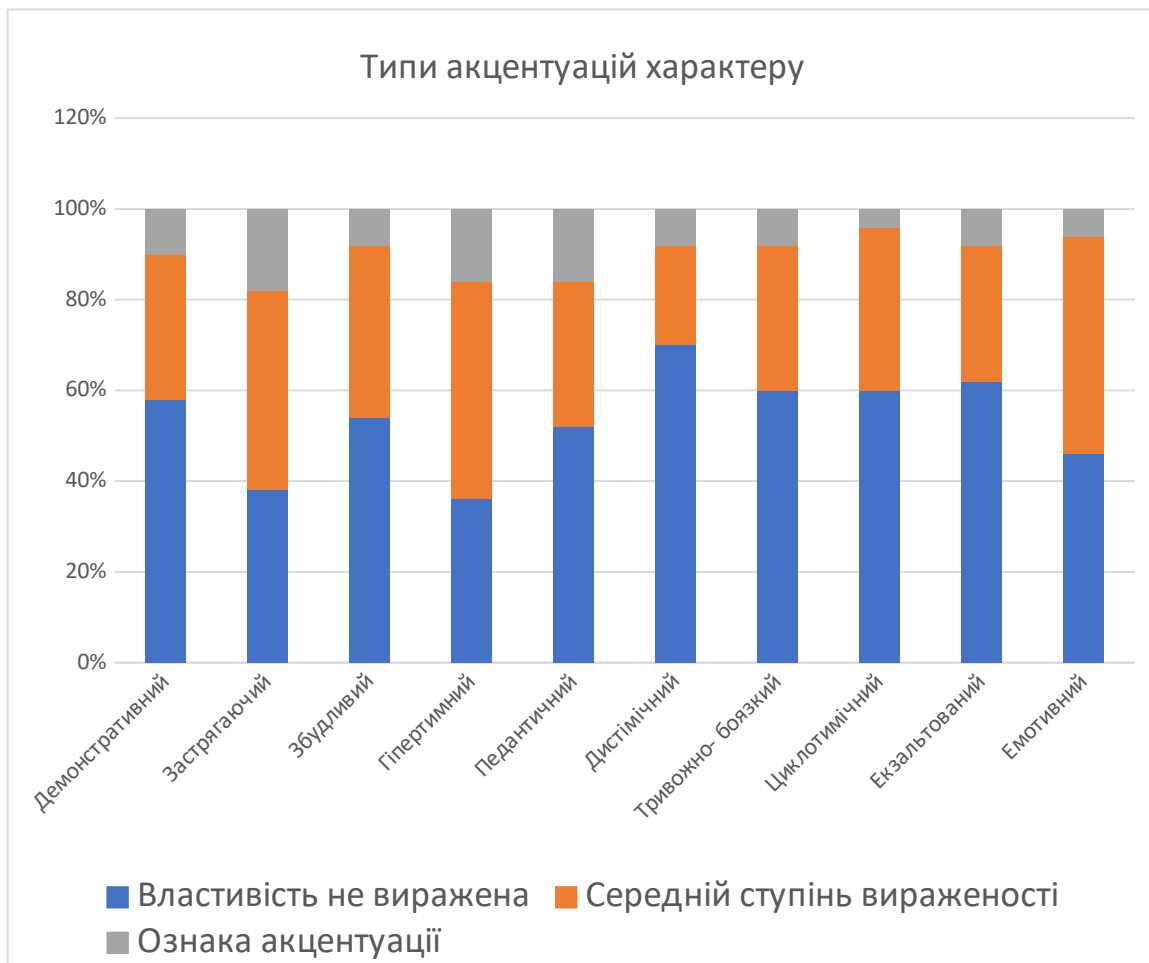


Рис. 3.1. Типи акцентуацій характеру в учасників дослідження

Тож, як можна бачити, серед рятувальників, що прийняли участь у дослідженні найчастіше зустрічається застрагаючий тип акцентуацій характеру (18%), який характеризується помірною товариськістю, занудливістю і схильністю до моральної та спокійної поведінки. Часто страждає від уявної несправедливості по відношенню до нього. У зв'язку з цим він обережний і недовірливий до людей, чутливий до образ і кривд, вразливий, підозрілий, мстивий, тривалий час заклопотаний і не може легко "пережити" образу. Йому властива зарозумілість, що часто призводить до конфліктів. Самовпевненість, жорсткість поглядів і думок, високорозвинені амбіції часто призводять до того, що він відстоює власні інтереси, які відстоює з особливою енергією. Він прагне до високих результатів у всіх своїх починаннях і проявляє велику наполегливість у досягненні поставлених цілей.

Трохи рідше зустрічаються гіпертимний (16%) та педантичний (16%) типи акцентуацій. Люди гіпертимного типу характеризуються високою рухливістю, товариськістю, балакучістю, виразними жестами, мімікою, пантомімікою, надмірною незалежністю, схильністю до пустощів і відсутністю дистанції у відносинах з оточуючими. Вони часто спонтанно відхиляються від початкової теми розмови. Вони всюди створюють багато шуму, люблять спілкуватися з однолітками і намагаються вирішувати за них. У них майже завжди відмінна вдача, міцне здоров'я, високий життєвий тонус, часто квітучий зовнішній вигляд, хороший апетит, міцний сон, схильність до обжерливості та інших радощів життя. Це люди з високою самооцінкою, життєрадісні, легковажні, поверхневі і в той же час ділові, заповзятливі, блискучі співрозмовники; люди, які вміють розважати інших, енергійні, енергійні і активні. Сильне прагнення до незалежності може бути джерелом конфліктів. Для них характерні спалахи гніву і роздратування, особливо коли вони стикаються з сильною опозицією і невдачами. Схильні до аморальної поведінки, дратівливості та проєкції. Вони недостатньо серйозно ставляться до своїх обов'язків. Мають проблеми з суворою дисципліною, монотонною роботою і вимушеною самотністю.

Представники педантичного типу характеризуються ригідністю, уповільненими психічними процесами, труднощами підйому та тривалим переживанням травматичних подій. Він рідко вступає в конфлікти і є скоріше пасивним, ніж активним учасником. Водночас гостро реагує на будь-яке занепокоєння. На роботі поводить як бюрократ і має багато формальних вимог до оточуючих. Пунктуальний, акуратний, приділяє особливу увагу чистоті і порядку, сумлінний, схильний чітко слідувати плану, не поспішає, старанний, орієнтований на якість роботи і особливу акуратність, схильний до частих самоперевірок, сумнівів у правильності виконуваної роботи. Схильний делегувати лідерство іншим.

Найрідше зустрічаються циклотімічний (4%) та емотивний (6%) типи.

Циклотімічний тип акцентуацій характеризується чергуванням гіпертимних і дистимічних станів. Характеризується частими і періодичними перепадами

настрою, навіть залежністю від зовнішніх подій. Радісні події викликають гіпертимію: жагу до діяльності, підвищену балакучість і спалахи ідей; сумні події викликають депресію, уповільнення реакцій і мислення, часто змінюється манера спілкування з оточуючими. У підлітковому віці можна виділити два варіанти загострення циклотимії: типова циклотимія і нестійка циклотимія. У дитинстві типові примхливі люди зазвичай справляють враження гіпертимів, але потім з'являється млявість і занепад сил, і те, що раніше давалося легко, тепер вимагає надмірних зусиль. Спочатку галасливі і жваві, вони стають млявими вдома, зі зниженим апетитом, безсонням або, навпаки, сонливістю. На зауваження реагують роздратуванням, навіть грубістю і гнівом, але в глибині душі прикидаються зневіреними, глибоко пригніченими і можуть спробувати покінчити життя самогубством. Вони вчаться непослідовно, їм важко встигати за навчанням, у них з'являється небажання вчитися. Нестійкі перепади настрою, як правило, коротші, ніж типові перепади настрою. «Погані» дні характеризуються більш інтенсивною депресією, ніж апатією. Під час одужання виражається прагнення до друзів і компанії. Настрій впливає на самооцінку.

Емоційний тип характеризується сентиментальністю, чутливістю, тривожністю, балакучістю, сором'язливістю і глибокими реакціями у сфері тонких емоцій. Найважливішими характеристиками є людяність, емпатія до інших людей або тварин, чутливість, м'якість і радість від успіху інших. Вони вразливі, плаксиві і сприймають життєві події серйозніше, ніж інші люди. Підлітки гостро реагують на сцени у фільмах, в яких комусь загрожує небезпека; такі сцени можуть викликати сильний шок, який довго не забувається і може порушити сон. Вони рідко беруть участь у конфліктах, несуть гіркоту з собою і не «розливаються». Характеризуються сильним почуттям обов'язку і працьовитістю. Вони дбайливо ставляться до природи і люблять вирощувати рослини.

3.1.2. Діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Загальні результати діагностики соціально- психологічної адаптації учасниць дослідження за методикою Роджерса-Даймонда (Опитувальником СПА) представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати діагностики соціально- психологічної адаптації

Показник	Порушення адаптації	S	L	E	I	D
Кількість учасників	11 (22%)	30 (60%)	12 (24%)	28 (56%)	37 (74%)	26 (52%)

Відповіді на питання, які відносяться до шкали неправдивості співвідносяться з середніми нормативними показниками, тож, можна вважати, що учасники дослідження чесно та щиро відповідали на поставлені запитання.

На рисунку 3.3 представлено графічне відображення результатів діагностики соціально- психологічної адаптації особистості.

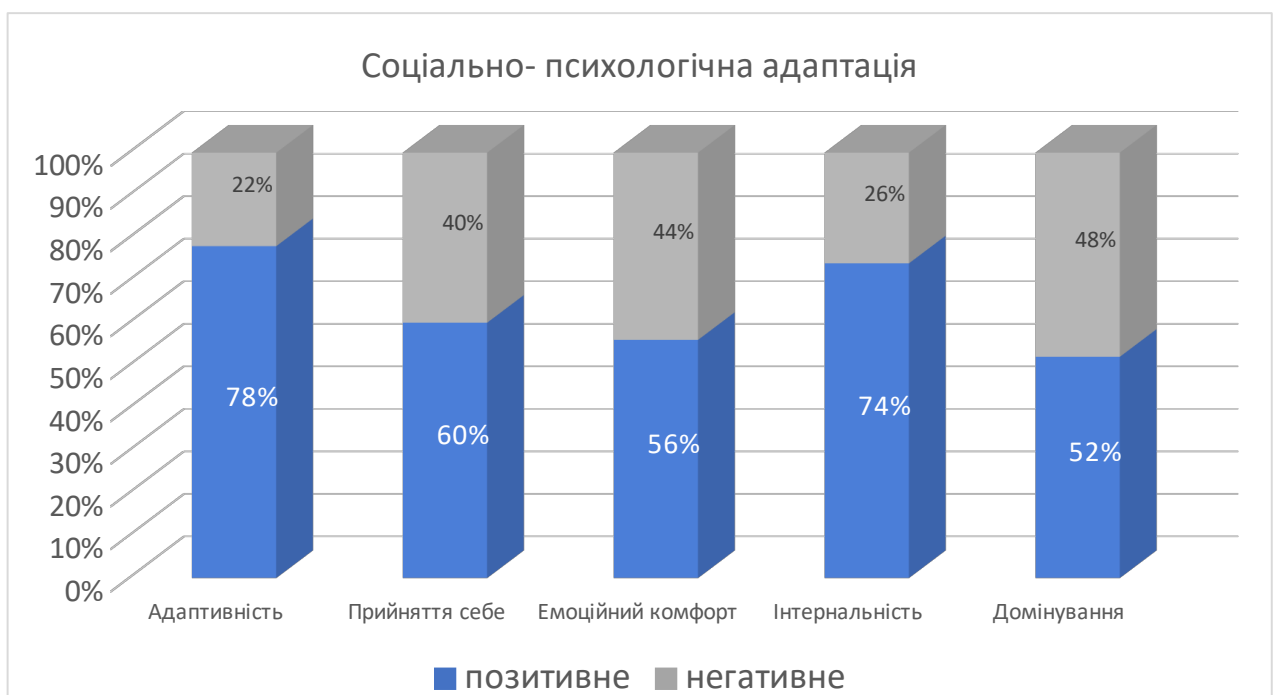


Рис. 3.2. Соціально- психологічна адаптивність учасниць дослідження

Тож, як можна бачити, у 22% учасників визначена дезадаптивність, 40% - не приймають себе, 44% рятувальників мають емоційний дискомфорт, 74% мають високу інтернальність, проте, 26% рятувальників вважають, що від них мало що залежить, 52% учасників дослідження прагнуть домінувати.

2.3.3. Результати опитування за методикою "Індикатор копінг-стратегій" Дж. Амірхана представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Копінг стратегії рятувальників

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Дуже низький	10	16	12
Низький	5	10	16
Середній	5	14	12
Високий	30	10	10

Візуально результати визначення копінг стратегій за методикою Дж. Амірхан «Опитувальник "Індикатор копінг-стратегій» представлено на рисунку 3.3.



Рис. 3.3. Копінг стратегії рятувальників

Як можна бачити, 60% рятувальників обирають конструктивні копінг-стратегії, які спрямовані на вирішення проблем.

2.3.4. Визначення ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга в адаптації Ю. Ханіна

Результати визначення ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга в адаптації Ю. Ханіна представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.5.

Середній рівень ситуативної та особистісної тривожності в учасників дослідження в залежності від статі й віку.

	СТ	ОТ
Рядові та молодший начальницький склад	47	56
Офіцери	53	60
22-30 років	42	48
31-43 років	58	63
44-55 років	48	67
Стаж роботи до 18 міс.	48	59

Стаж роботи 18-60 міс	47	48
Стаж роботи більше 60 місяців	51	54
Мають родину	45	48
Родини не мають	52	53
Низький рівень задоволеності взаємовідносинами в колективі	64	68
Середній рівень задоволеності взаємовідносинами в колективі	48	51
Високий рівень задоволеності взаємовідносинами в колективі	45	43

Тож, як можна бачити, в офіцерів висока як ситуативна, так і особистісна тривожність, й відмічається статистична різниця рівня тривожності в залежності від професійно- соціального статусу $p < 0,001$ (визначено за допомогою т- критерія Стьюдента). Що може бути обумовлено рівнем відповідальності, яку несуть офіцери. Також, звертає на себе відмінність в рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності між тим , хто має родину, й тими , хто вважає себе одинаком. У тих, хто родини не має показники достовірно вище $p < 0,05$. Особливу увагу потрібно звернути на тих 10% учасників дослідження, які мають низький рівень задоволення взаємовідносинами в колективі. Дуже висока тривожність є ознакою дезадаптації, сприяє емоційному вигоряння та суттєво підвищує ризик виникнення психічних розладів, таких, як панічні атаки й генералізований тривожний розлад.

Загальний рівень ситуативної тривожності рятувальників, які приймали участь в дослідженні, представлено на рисунку 3.4., а рівень особистісної тривожності- на рисунку 3.5.



Рис. 3.4. Рівень ситуативної тривожності в учасників дослідження

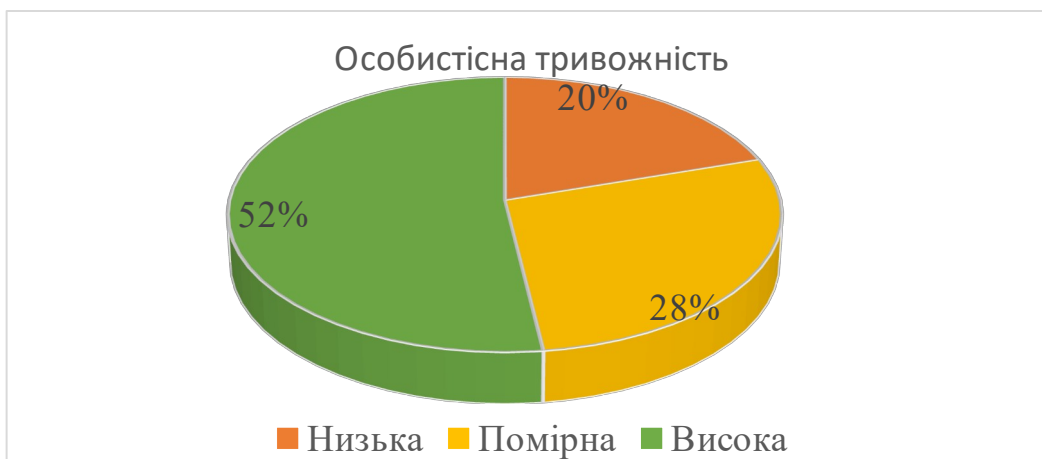


Рис. 3.5. Рівень особистісної тривожності в учасників дослідження

Як показують результати опитування за методикою Ч. Д. Спілберга в адаптації Ю. Ханініна, 30% мають високу й 42 % помірну ситуативну тривожність, однак, при цьому більше ніж половина учасників дослідження мають високу особистісну тривожність(52%), і ще 28% – помірний рівень особистісної тривожності.

3.2. Статистичний аналіз отриманих результатів.

Для встановлення взаємозв'язків між отриманими показниками був проведений кореляційний аналіз з використанням програми Excel.

Вибір копінг- стратегії уникнення сприяє порушенню адаптації ($r= 0,746$). З віком адаптація погіршується ($r= -0,326$). Висока інтернальність, тобто внутрішній локус контролю сприяє вибору копінг стратегії «вирішення проблем» ($r= 0,251$) та має зворотній зв'язок з вибором уникнення. ($r=- 0,289$). Емоційний комфорт особистості сприяє вибору стратегії «вирішення проблем» ($r= 0,372$). Вік значно підвищує вибір копінг- стратегії «пошук соціальної підтримки»

Встановлено, що демонстративний тип акцентуації сприяє вибору стратегії уникнення ($r= 0,281$) й має зворотній зв'язок зі стратегією вирішення проблем ($r= -0,283$). Застрагаючий тип, навпаки сприяє вибору стратегії вирішення проблем ($r= 0,358$), й має зворотній кореляційний зв'язок з уникненням проблем ($r= -0,374$). Гіпертимний тип акцентуації характеру має зворотній кореляційний зв'язок зі стратегією «пошуку соціальної підтримки ($r=- 0,236$). Педантичний й циклотимічний типи акцентуацій характеру також мають негативний кореляційний зв'язок з пошуком соціальної підтримки ($r= -0,324$) і ($r= -0,196$) відповідно. Дистимічний тип сприяє використанню стратегії уникнення ($r= 0, 263$). Чим більше проявляються акцентуації емотивного типу, тим менше людина використовує стратегію вирішення проблем ($r=- 0,248$).Тривожно- боязкий тип сприяє використанню стратегії уникнення ($r= 0,265$)

Вплив збудливого й екзальтованого типів акцентуацій характеру на вибір копінг- стратегій не встановлено.

З'ясовано, що особистісна тривожність має зворотній корелятивний зв'язок із задоволеністю відносинами в команді ($r= -0,605$).Тобто, чим менше задоволеність взаєминами в команді, тим більше особистісна тривожність. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між особистіною тривожністю та копінг- стратегією «пошук соціальної підтримки» ($r= 0,233$). Особистісна тривожність негативно впливає на вибір стратегії «вирішення проблем» ($r= - 0,218$) Тобто, чим менше людина впевнена в своїх можливостях ефективно

впливати на результат, тим частіше вона шукає зовнішньої підтримки й допомоги.

Кореляційна плеяда для копінг -стратегії «пошук рішень» представлена на рисунку 3.6.

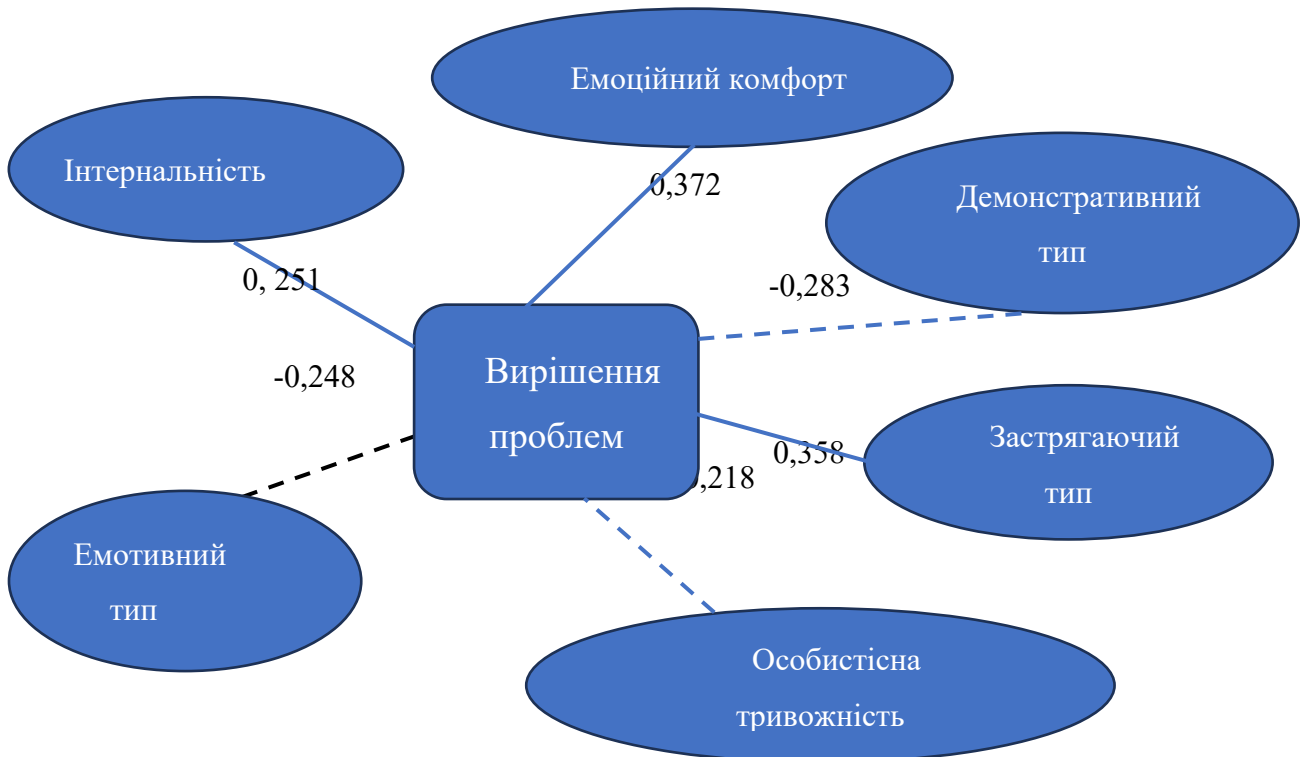
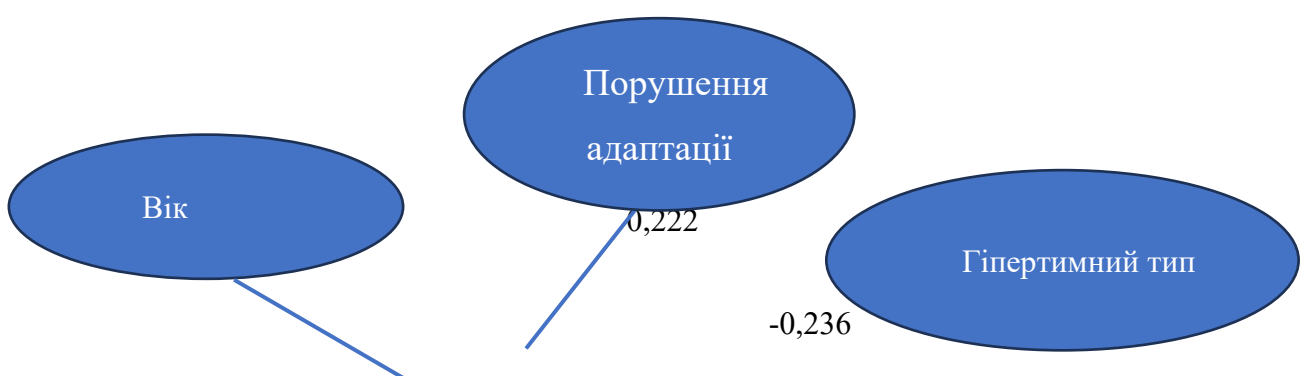


Рис. 3.6. Кореляційна плеяда для копінг- стратегії « пошук рішень».

Тож, можна зробити висновок, що вибору копінг- стратегії «вирішення проблем» сприяє висока інтернальність, емоційний комфорт особистості, застрягаючий тип акцентуацій характеру. Зменшують вибір конструктивної копінг- стратегії, яка спрямована на пошук рішення сприяють емотивний й демонстративний типи акцентуацій характеру а також висока особистісна тривожність.

Кореляційна плеяда для копінг- стратегії «пошук соціальної підтримки» представлена на рисунку 3.7.



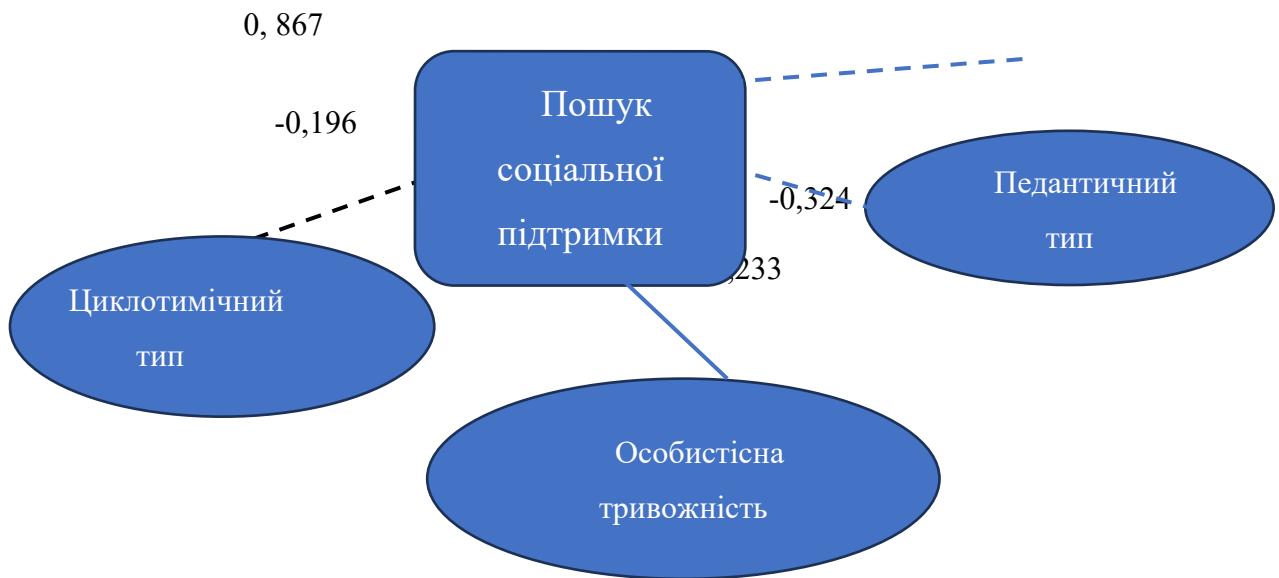


Рис. 3.7. Кореляційна плеяда для копінг- стратегії « пошук соціальної підтримки».

Таким чином, вибору копінг- стратегії «пошук соціальної підтримки» сприяє вік, порушення адаптації, особистісна тривожність. Гіпертимний, педантичний та циклотимічний типи акцентуації навпаки, навпаки, негативно впливають на вибір особистістю саме цієї стратегії, навіть тоді, коли допомога інших людей буде зовсім не зайвою.

Кореляційна плеяда для копінг- стратегії «уникнення» представлена на рисунку 3.8.

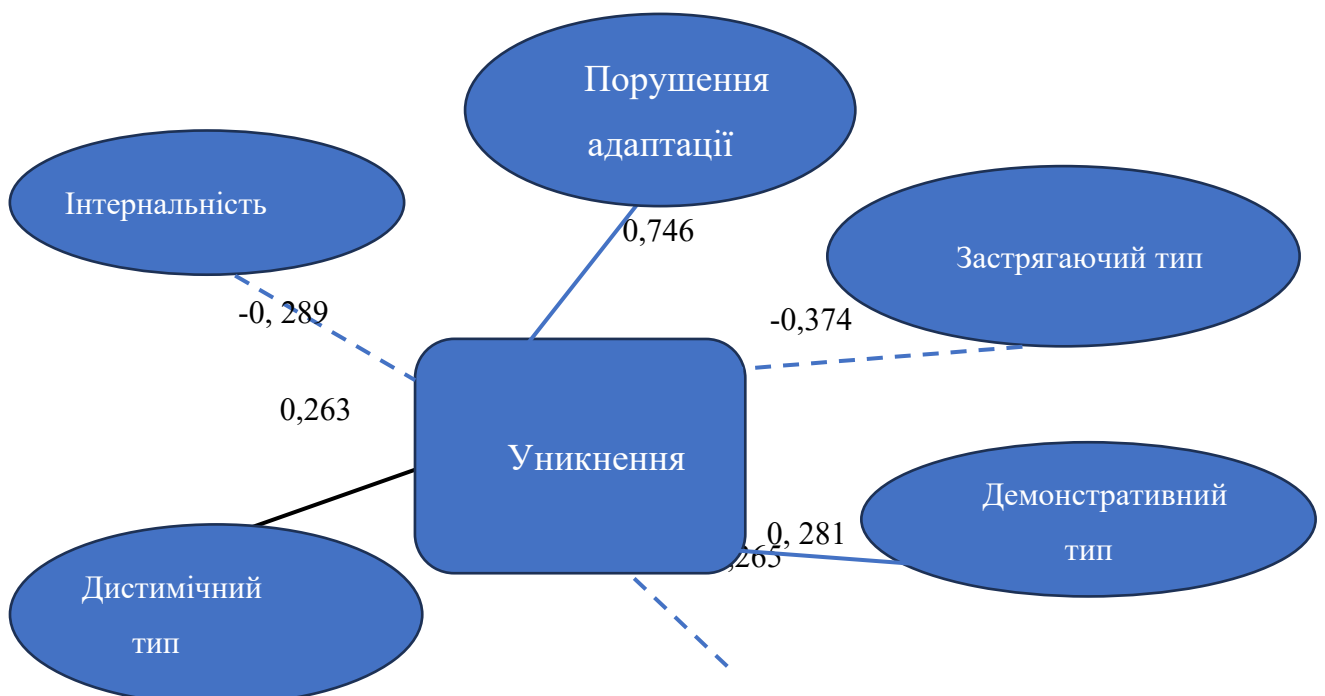




Рис. 3.8. Кореляційна плеяда для копінг- стратегії «уникнення».

Вибору копінг- стратегії уникнення сприяє порушення адаптації, демонстративний, тривожно- боязкий й дистимічний типи акцентуацій характеру. Висока інтернальність а також застрягаючий тип акцентуації характеру, навпаки , зменшують використання цієї деструктивної копінг- стратегії.

3.4. Методичні рекомендації щодо покращення виконання рятувальниками своїх професійних обов'язків з урахуванням акцентуацій характеру.

У відповідності до законодавства України, психологічна допомога надається з метою забезпечення психологічної підтримки, підвищення соціально-психологічної компетентності особистості, відновлення порушеного функціонального стану психіки працівників та членів їхніх сімей.

Це первинний, але надзвичайно важливий рівень, на якому найбільшій кількості людей можна надати своєчасну допомогу, щоб запобігти поглибленню психологічних проблем та їх переростанню у розлади.

Крім того, психологічна допомога - це частина роботи психолога, спрямована на підвищення соціально-психологічної компетентності людини шляхом надання психологічної підтримки для успішного виконання нею своїх службових обов'язків.

Провівши аналіз провідних психологічних теорій «зустрічі людини зі світом», а також здійснивши власний багаторічний емпіричний аналіз, зберігаючи фокус дослідження на цих здорових способах подолання людиною кризових ситуацій, М. Лахад запропонував власну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» – модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини. Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ»

Ця модель базується на природних механізмах подолання стресу, яких М. Лахад виділив шість типів. Модель припускає, що кожна людина може мати шість можливих рис, кожна з яких представляє різні стилі подолання, і що чим більше з цих стилів людина здатна використовувати, тим більшу стійкість вона може розвинути, щоб відновити відчуття контролю в ситуації, яка інакше лякала.

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Отже, «B» означає переконання. Переконання може бути важливим фактором життєстійкості. Це може бути віра або будь-яке інше спільне переконання, засноване на внутрішніх цінностях. Спільні переконання особливо корисні, оскільки вони також забезпечують зовнішню підтримку.

A - Почуття або емоція. Висловлюючи почуття через емоції, людина може поділитися страхом, гнівом, сумом тощо, отримати зовнішнє підтвердження цих почуттів і відчути себе менш самотньою.

S - соціальна підтримка. Шукаючи підтримки через дружбу або організації, людина може отримати почуття відповідальності в групі, що може допомогти

їй залишатися на землі. Зменшення ізоляції та підвищення соціальної відповідальності може відновити емоційну безпеку.

Я - уява. Творчість - це метод подолання травми, який особливо корисний для дітей. Творче вираження думок і почуттів може забезпечити більш безпечний вихід для емоцій через мистецтво, письмо, драму чи музику.

К – когнітивний. Когнітивні навички подолання включають вирішення проблем і прямий підхід до проблеми. Розробка стратегій разом з іншими може допомогти почуватися менш самотніми і більше контролювати ситуацію.

Ф – фізичний аспект, тіло. Спосіб боротьби зі стресом, який передбачає переключення на фізичну активність тіла. Цей метод пов'язаний з фізичними можливостями організму, такими як здатність відчувати через слух, зір, нюх, дотик, смак, гаряче і холодне, біль і задоволення, орієнтацію і напругу або внутрішнє розслаблення. Він також включає різні види фізичної активності (фізичні вправи або фізичні тренування, ходьба, походи, скелелазіння тощо) та тілесні практики (техніки релаксації, дихальні вправи тощо). Фізична активність має подвійну перевагу: вона забезпечує неформальне опрацювання ситуації та непрямий вихід для емоцій.

Кожен використовує ці стилі подолання труднощів у своєму житті, будь то серйозна криза або незначне роздратування. Деякі з цих стилів вже відомі, деякі знайомі, а деякі є чужими для звичного способу життя, але чим більше людина вчиться використовувати різні стратегії, тим більш стійкою вона стає. Коли йдеться про психокорекційну роботу, варто розглянути такі методи, як тілесно-орієнтована психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія та позитивна терапія. Тілесно-орієнтована психотерапія - це психологія, яка базується на тілесності та емоціях людини, і ґрунтується на цілісному підході до вирішення труднощів, стресів і криз, з якими люди стикаються протягом життя. Це система психологічної допомоги, підтримки, лікування та корекції широкого спектру людських проблем. Ключовою особливістю тілесно-орієнтованої терапії є те, що робота з тілом створює унікальні можливості для терапевтичного впливу «поза цензурою свідомості», дозволяючи виявити справжні причини

хворобливих проблем і отримати доступ до глибинних рівнів несвідомого, представлених в тілі. Під час терапевтичної роботи стають усвідомленими і доступними для зміни негативні стани та емоції: гнів, лють, агресія, страх, тривога, гіперконтроль тощо. Ця особливість робить тілесно-орієнтований підхід дуже ефективним у наданні психологічної допомоги та створенні умов для вирішення проблем, якими рясніє життя людини. Впливаючи на фізичне тіло, соматоцентрична терапія здатна змінювати психологічний стан у позитивний бік. Соматоцентрична терапія - це специфічний метод роботи з пацієнтом. Специфічний тому, що соматоцентрична терапія не ділить людину на різні частини, а тому, що пацієнт - це перш за все тіло і його енергія. Сьогодні соматоцентрична терапія поєднує в собі роботу з тілом і розумом. Вона базується на наступній аксіомі: Тіло і розум нерозривно пов'язані між собою. Те, як ви думаєте, може впливати на те, як ви себе відчуваєте. І навпаки, це теж вірно. Але на відміну від розуму, тіло не може брехати.[18, с. 56] Через соціальні та культурні умови люди намагаються приховати свої постійні сумні думки, депресію та відчуття безнадії. Але завдяки "безпечному" впливу тіла цю ситуацію можна виправити. Тілесно-орієнтована терапія не тільки покращує настрій і самопочуття, а й дозволяє дивитися в майбутнє якщо не з оптимізмом, то принаймні з надією. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - це форма короткострокової поведінкової терапії. Вона допомагає людям вирішувати проблеми. КПТ також визначає взаємозв'язок між переконаннями, думками і почуттями та їхньою поведінкою. Завдяки КПТ люди дізнаються, що їхні переконання безпосередньо впливають на те, як вони реагують на певні ситуації. Іншими словами, процес мислення людини визначає її поведінку та вчинки. Когнітивно-поведінкова терапія - це не окремий вид терапії. Це узагальнюючий термін для групи терапевтичних методів. Ці методи мають певну схожість з точки зору терапевтичної методології. До групи входять раціональна емоційно-поведінкова терапія, когнітивна терапія та діалектична поведінкова терапія. Когнітивно-поведінкова терапія базується на переконанні, що те, як людина сприймає події, визначає те, як вона буде діяти. Не самі події

визначають дії чи почуття людини. Наприклад, людина, яка страждає від тривоги, може вважати, що "сьогодні все піде не так". Ці негативні думки можуть впливати на концентрацію людини. Вона може сприймати лише негативні речі, які відбуваються. Як наслідок, вона може блокувати або уникати думок чи дій, які могли б кинути виклик системі негативних переконань. Пізніше, коли справи впродовж дня йдуть не дуже добре, людина може відчувати ще більший стрес, ніж раніше. Негативна система переконань може стати сильнішою. Людина ризикує потрапити в пастку замкненого і безперервного циклу тривоги. Когнітивно-поведінкові терапевти вважають, що ми можемо керувати своїми думками. Вважається, що це безпосередньо впливає на наші емоції та поведінку. Процес регулювання називається когнітивною реструктуризацією. Аарон Т. Бек - психіатр, якого вважають батьком когнітивної терапії [20]. Він вважав, що спосіб мислення людини може мати коріння в дитинстві. Він виявив, що певні когнітивні помилки можуть призвести до депресивних або дисфункціональних припущень. Когнітивно-поведінковий процес базується на освітній моделі. Людям, які проходять лікування, допомагають відучитися від негативних реакцій і засвоїти нові. Це позитивні відповіді на складні ситуації. КПТ допомагає розбити серйозні проблеми на маленькі, керовані частини. Терапевти допомагають людям ставити і досягати короткострокових цілей. Потім терапевт поступово коригує те, як людина, яка проходить лікування, думає, відчуває і реагує на складні ситуації. Позитивна психотерапія - це підхід до психічного здоров'я, який має на меті сприяти особистісному зростанню і допомагати людям процвітати, а не просто мати справу з негативними аспектами ситуації. Дослідження показали, що ця терапія може підвищити рівень щастя і задоволеності навіть у людей без фізичних або психічних захворювань. Зосереджуючись на позитивних аспектах лікування, терапевти намагаються допомогти людям взяти на себе особисту відповідальність за своє лікування. Визначаючи сфери для зростання, клієнти краще підготовлені до того, щоб рухатися вперед і реалізувати свій вроджений потенціал. Один з основних принципів позитивної психотерапії полягає в тому,

що всі люди мають дві основні здібності: сприйняття і любов. Завдяки позитивній психотерапії люди можуть використовувати ці здібності для розвитку корисних якостей. Наприклад, здатність до сприйняття, яка пов'язана зі знанням, може допомогти розвинути вторинні здібності до точності, чесності та порядку. Здатність до любові, або емоційного подолання, може допомогти людині розвинути терпіння, довіру і віру. Ці якості посилюють здатність клієнта долати перешкоди та керувати ситуацією [58]. Також рекомендується практикувати вдячність, прощення та емпатію, щоб стати більш стійкими до майбутніх викликів і жити щасливіше в сьогоденні.

Висновок до третього розділу.

Серед рятувальників, що прийняли участь у дослідженні найчастіше зустрічається застрягаючий тип акцентуацій характеру, трошки рідше зустрічаються гіпертимний та педантичний типи акцентуацій. Найрідше зустрічаються циклотімічний та емотивний типи.

При дослідженні соціально- психологічної адаптованості у 22% учасників визначена дезадаптивність, 40% - не приймають себе, 44% рятувальників мають емоційний дискомфорт, 74% мають високу інтернальність, проте, 26% рятувальників вважають, що від них мало що залежить, 52% учасників дослідження прагнуть домінувати. З віком адаптація погіршується ($r = -0,326$). Прийняття себе позитивно впливає на задоволеність взаємовідносинами в команді ($r = 0,234$). Висока інтернальність, тобто внутрішній локус контролю сприяє вибору копінг стратегії «вирішення проблем» ($r = 0,251$) та має зворотній зв'язок з вибором уникнення. ($r = -0,189$). Емоційний комфорт особистості сприяє вибору стратегії «вирішення проблем»

60% рятувальників обирають конструктивні копінг- стратегії, які спрямовані на вирішення проблем. Проте, 20% співробітників ДСНС, що прийняли участь в дослідженні обирають стратегію уникнення, що може бути показником емоційного вигорання й потребує особливої уваги та психологічної допомоги.

Встановлено, що демонстративний тип акцентуації сприяє вибору стратегії уникнення ($r = 0,281$) й має зворотній зв'язок зі стратегією вирішення проблем

($r = -0,283$). Застрагаючий тип, навпаки сприяє вибору стратегії вирішення проблем ($r = 0,358$), й має зворотній кореляційний зв'язок з уникненням проблем ($r = -0,374$). Гіпертимний тип акцентуації характеру має зворотній кореляційний зв'язок зі стратегією «пошуку соціальної підтримки» ($r = -0,236$). Педантичний й циклотимічний типи акцентуацій характеру також мають негативний кореляційний зв'язок з пошуком соціальної підтримки ($r = -0,324$) і ($r = -0,196$) відповідно. Дистимічний тип сприяє використанню стратегії уникнення ($r = 0,263$). Чим більше проявляються акцентуації емотивного типу, тим менше людина використовує стратегію вирішення проблем. Вплив збудливого й екзальтованого типів акцентуацій характеру на вибір копінг-стратегій не встановлено.

30% мають високу й 42% помірну ситуативну тривожність, однак, при цьому більше ніж половина учасників дослідження мають високу особистісну тривожність (52%), і ще 28% – помірний рівень особистісної тривожності. З'ясовано, що особистісна тривожність має зворотній корелятивний зв'язок із задоволеністю відносинами в команді ($r = -0,605$). Тобто, чим менше задоволеність взаєминами в команді, тим більше особистісна тривожність. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між особистіною тривожністю та копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» ($r = 0,233$). Тобто, чим менше людина впевнена в своїх можливостях ефективно впливати на результат, тим частіше вона шукає зовнішньої підтримки й допомоги.

ВИСНОВКИ

Характер - це сукупність стійких, індивідуально-психологічних особливостей людини. Риси характеру не визначаються біологічними та соціальними факторами. Характер формується в групах і діяльності. Акцентуація характеру - це крайній варіант норми, як результат посилення окремих рис характеру. Акцентуація характеру може розвиватися під різних факторів. Значну роль відіграє тип нервової системи, особливості сімейного виховання та соціального оточення. Діяльність супроводжується змінами в структурі особистості. З одного боку, відбувається зміцнення та інтенсивний розвиток якостей, а з

іншого - зміна і навіть руйнування структур. Акцентуація характеру може призвести до змін у поведінці. Зміни, які порушують цілісність особистості і знижують адаптивність і продуктивність діяльності, вважаються негативними. Акцентуація характеру - це надзвичайне посилення деяких рис характеру, при якому виникають відхилення в психології та поведінці людини, що виходять за межі нормативної поведінки, але межують з патологією. У процесі виконання однієї і тієї ж діяльності акцентуація проявляється як індивідуальний стиль діяльності людини. Проблемі акцентуації характеру та її аналізу приділяли багато уваги К. Леонгард та В. Личко. Вони визначили особливості та специфічні риси акцентуації в характері людини. Вивчаючи акцентуованих особистостей на практиці, Карл Леонгард запропонував повну систему практичних методик, які дозволяють порівнювати індивідуальні особливості людської психології та особистості з метою адаптації до існуючих умов. Наявність певної акцентуації залежить від виду діяльності. На основі різних класифікацій Ганнушкіна П. Леонгарда, К. А. Личко та ін. виділяють десять різних типів акцентуацій: гіпертимний, дистимічний, циклотимний, збудливий, педантичний, тривожний, емотивний, демонстративний, екзальтований. Отже, акцентуація - це особливість характеру, яка призводить до змін у поведінці.

Робота рятувальника пов'язана, з одного боку, з високим ризиком для здоров'я та життя самого працівника, а з іншого – з неймовірною відповідальністю за життя інших людей. В надзвичайних ситуаціях представнику ДСНС необхідно прийняти оптимально-правильне рішення. Вибір типу копінг-стратегії визначається особистістю, індивідуальними особливостями, досвідом копінг-поведінки, умовами середовища, усвідомленістю вибору копінг-стратегії та особистими ресурсами особистості. Свідома саморегуляція забезпечує усвідомлення та координацію психологічних особливостей особистості для досягнення цілей та регуляції поведінки. Збалансовані часові орієнтації та свідомий вибір ефективних копінг-стратегій дозволяють підвищити ресурси особистості й знайти найкращий спосіб адаптації до умов сучасного життя в Україні, й попри всі складнощі не тільки

отримувати задоволення від життя, а й ефективно виконувати свої професійні обов'язки.

В межах даної кваліфікаційної роботи, на базі навчального пункту аварійно-рятувального загону спеціального призначення управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій (Чернівці) були відібрані 50 рятувальників, які виявили бажання прийняти участь у дослідженні. Враховуючи той факт, що робота рятувальників в умовах повномасштабного військового вторгнення ненормована й потребує швидкого реагування, дослідження проводилось за допомогою електронної платформи Google forms. В дослідженні прийняли участь лише чоловіки у віці від 22 до 55, середній вік- 38,5 років. За допомогою авторської анкети були виявлені додаткові соціально- демографічні показники, що можуть впливати на копінг- стратегії рятувальників, а саме: професійно-соціальний статус, наявність родини, задоволеність роботою в команді, стаж роботи рятувальником. У відповідності до завдань роботи були підібрані та обґрунтовані відповідні психодіагностичні методики.

- Визначено, що серед рятувальників, що прийняли участь у дослідженні найчастіше зустрічається застрягаючий тип акцентуацій характеру, трошки рідше зустрічаються гіпертимний та педантичний типи акцентуацій. Найрідше зустрічаються циклотімічний та емотивний типи.
- При дослідженні соціально- психологічної адаптованості у 22% учасників визначена дезадаптивність, 40% - не приймають себе, 44% рятувальників мають емоційний дискомфорт, 74% мають високу інтернальність, проте, 26% рятувальників вважають, що від них мало що залежить, 52% учасників дослідження прагнуть домінувати. З віком адаптація погіршується. Прийняття себе позитивно впливає на задоволеність взаємовідносинами в команді
- Було встановлено, що 60% рятувальників обирають конструктивні копінг-стратегії, які спрямовані на вирішення проблем. Проте, 20% співробітників ДСНС, що прийняли участь в дослідженні обирають стратегію уникнення, що може бути показником емоційного вигорання й потребує особливої уваги та

психологічної допомоги. Вибір копінг- стратегії уникнення сприяє порушенню адаптації.

З'ясовано, що 30% мають високу й 42 % помірну ситуативну тривожність, однак, при цьому більше ніж половина учасників дослідження мають високу особистісну тривожність (52%), і ще 28% – помірний рівень особистісної тривожності. Встановлено, що особистісна тривожність має зворотній корелятивний зв'язок із задоволеністю відносинами в команді. Тобто, чим менше задоволеність взаєминами в команді, тим більше особистісна тривожність. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між особистіною тривожністю та копінг- стратегією «пошук соціальної підтримки»- чим менше людина впевнена в своїх можливостях ефективно впливати на результат, тим частіше вона шукає зовнішньої підтримки й допомоги. Висока інтернальність, тобто внутрішній локус контролю сприяє вибору копінг стратегії «вирішення проблем» та має зворотній зв'язок з вибором стратегії уникнення. Емоційний комфорт особистості сприяє вибору стратегії «вирішення проблем»

- Можна зробити висновок, що вибору копінг- стратегії «пошук рішень» сприяє висока інтернальність, емоційний комфорт особистості, застрягаючий тип акцентуацій характеру. Зменшують вибір конструктивної копінг- стратегії, яка спрямована на пошук рішення сприяють емотивний й демонстративний типи акцентуацій характеру а також висока особистісна тривожність.
- Встановлено, що вибору копінг- стратегії «пошук соціальної підтримки» сприяє вік, порушення адаптації, особистісна тривожність. Гіпертимний, педантичний та циклотимічний типи акцентуації навпаки, навпаки, негативно впливають на вибір особистістю саме цієї стратегії, навіть тоді, коли допомога інших людей буде зовсім не зайвою.
- Вибору копінг- стратегії уникнення сприяє порушення адаптації, демонстративний, тривожно- боязкий й дистимічний типи акцентуацій характеру. Висока інтернальність а також застрягаючий тип акцентуації характеру, навпаки , зменшують використання цієї деструктивної копінг- стратегії.

Таким чином, гіпотеза дослідження: рятувальники з різними типами акцентуацій характеру мають особливості копінг- стратегій повністю підтверджена.

Розроблені методичні рекомендації щодо покращення виконання рятувальниками своїх професійних обов'язків з урахуванням акцентуацій характеру.

Робота рятувальна складна й відповідальна, і дуже актуальна в Україні під час повномасштабного військового вторгнення. І подальше дослідження як особистісних рис, так і поведінки в стресових ситуаціях представників ДСНС дозволить поглибити теоретичні знання та практичні рекомендації щодо покращення виконання професійних обов'язків.