

*Хмиров І.М., викладач-методист соціально-психологічного факультету
УЦЗУ*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ СЛУЖБИ

Стаття присвячена проблемі особливостей психологічної адаптації рятувальників різної акцентуації характеру до екстремальних умов служби. Велику роль у процесі адаптації до служби відіграє психологічна і психофізична готовність рятувальника. Психофізична готовність визначається рівнем розвитку необхідних загальних психічних і спеціальних фізичних якостей. Залежно від акцентуації характеру рятувальників екстремальні умови служби по-різному впливають на особистісні та психомоторні прояви психологічної адаптації.

Ключові слова: професійна діяльність рятувальників, екстремальні умови служби.

Постановка проблеми. У ситуації, яка склалася у світі за останні десятиліття, все частіше привертають увагу такі аспекти нашого життя як екстремальність зовнішніх умов життєдіяльності людини та її внутрішня готовність до їх подолання. Все частіше можна чути про виникнення надзвичайних ситуацій природного (ураган, цунамі, повінь, землетрус, посуха та ін), техногенного (аварійний викид отруйних хімічних речовин, руйнування будинків, дамб і багато чого іншого) або антропологічного (терористичний акт, масовий страйк, проведення військових операцій) характеру. Одночасно з цим має місце збільшення числа осіб, втягнутих в ті чи інші надзвичайні ситуації, як мимовільні учасники подій, так і покликані для її усунення (постраждалі, спостерігачі, фахівці, які ліквідують наслідки даної події, рятувальники). Впливати на розвиток цих екстремальних подій не завжди є можливим, а от вивчення їх є достатньо актуальним. Останнім часом вивченню цих позаштатних ситуацій та їх впливу на людину приділяється особлива увага (Бодров 2000; Леонова 1988, 2000; Судаков 1994; Носкеу 2003) [4, 5, 7].

Результати демографічних та медико-психологічних обстежень рятувальників показують, що представники цього класу професій належать до групи підвищеного ризику за показниками фізичного та психічного здоров'я

(Анісімова 2001; Леонова 2000; Касл 1995). Для представників цих професій характерний підвищений рівень захворювань т.зв. «стресової етіології» – хвороб серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, невротичних розладів та ін. (Касл 1995; Cooper 1996; Travers & Cooper 1993) [4].

Поведінка будь-якої людини в подібній ситуації, спрямована на забезпечення власної безпеки та безпеки життєдіяльності оточуючих, залежить від кількох факторів: внутрішньої готовності до подібних екстремальних ситуацій, знань і вмінь, що дозволяють успішно діяти в них (Бодров 2000; Касл 1995; Леонова 2000; Le Blanc 2000).

Хоча природа наділила людину можливістю швидко реагувати й адаптуватися до мінливих умов життєдіяльності, конкретні форми і способи їх використання в основному формуються у процесі тривалого виховання і навчання. Зазвичай цей процес відбувається спонтанно, під час накопичення життєвого досвіду і часто невиправдано високою ціною за допущені помилки (Кокс і Маккей 1995; Леонова та Кузнєцова 1993; Леонова і Медведєв 1981; Нікіфоров (ред.) 2003; Quick et al., 1997). На жаль, і такий шлях не може гарантувати адекватного співвідношення психологічних ресурсів і поведінкових навичок, які втягуються в діяльність. Навіть наявність необхідних умінь не може гарантувати адекватної успішної поведінки в екстремальній ситуації без фактора психологічної готовності [2].

Накопичені факти свідчать про те, що зміст та умови реалізації діяльності в ситуаціях професійного ризику вимагають підвищеної мобілізації внутрішніх ресурсів людини, перенапруження яких призводить до збоїв у процесах психологічної адаптації і, як наслідок, до порушень психічного здоров'я фахівців. Розробка питань про причини і механізми розвитку таких порушень безпосередньо пов'язана з проблематикою вивчення психічної напруженості і стресу (Бодров 2000; Китаєв-Смик 1983; Леонова 1984, 2000; Медведєв 1982; Сельє 1979; Cooper & Payne 1978). Однак, незважаючи на багаторічну історію вивчення даної проблеми, відмічається явний дефіцит конкретних досліджень, присвячених аналізу цілісних синдромів його проявів,

специфічних для різних видів професійної діяльності з акцентом на особливості її реалізації в сучасних умовах. До числа маловивчених, з цієї точки зору, видів професійної діяльності належать і професії, виконання обов'язків у яких здійснюється в умовах ризику, зокрема фахівців МНС. Однак до сьогодення не було проведено систематичних психологічних досліджень, спрямованих на аналіз особливостей виникнення, розвитку і прояву психічної напруженості в діяльності, пов'язаної з ризиком [1].

В той же час глобалізація та інтенсифікація міжнародних взаємин підвищує значущість і вимоги до фахівців, що здійснюють такі види діяльності. Тому вивчення факторів, які призводять до розвитку специфічних проявів стресу, дезорганізують діяльність і руйнують психічне здоров'я фахівця, має особливу важливість для планування і проведення цілеспрямованих інновацій в даних видах професійної діяльності (Бодров 2000, 2006; Кокс і Маккей 1995; Касл 1995; Леонова 2000, 2007 ; Леонова і Кузнєцова 1993; Леонова і Медведєв 1981; Нікіфоров (ред.) 2003; Quick et al., 1997; Le Blanc 2000).

В умовах відсутності спеціальних робіт, присвячених цій темі, зростає актуальність проведення конкретних емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення особливостей професійної діяльності рятувальників МНС України.

Виконання рятувальниками своїх професійних обов'язків передбачається не тільки у звичайних, але і в екстремальних умовах життєдіяльності. Сучасні уявлення про психологічні і соціально-психологічні наслідки екстремальних впливів на рятувальників традиційно розглядаються у двох основних напрямках: по-перше, з погляду їх впливу на ефективність професійної діяльності і, по-друге, з погляду збереження психічного здоров'я рятувальників.

Кожен працівник пожежно-рятувального підрозділу реагує на вплив екстремальних чинників залежно від своїх конституціональних характеристик, різної сприйнятливості до зовнішніх, зокрема енерго - інформаційних дій, етнічної приналежності, часу перебування в зоні екстремальності, екологічних і кліматичних особливостей місць постійного мешкання [3].

Велику роль у процесі адаптації до служби відіграє психологічна і психофізична готовність, тому для ефективного виконання поставлених завдань у напружених умовах життєдіяльності формування особистості рятувальника є не менш значущим, ніж цілеспрямоване формування технічної майстерності і фізичних якостей. Психофізична готовність визначається рівнем розвитку необхідних загальних психічних і спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності й витривалості, координації рухів, стійкості до навантажень, здатності протистояти дії екстремальних чинників, а також розвитком психомоторних здібностей, що дозволяють тонко регулювати кількість і якість рухових дій [2].

Незважаючи на інтерес психології діяльності в особливих умовах до проблеми адаптації особистості до звичайних і екстремальних умов несення служби, на сьогодні відсутня єдина теорія адаптації рятувальників, що приводить до неоднозначності визначення і змісту адаптаційного процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «екстремальні чинники навколишнього середовища» утвердилось у вітчизняній психологічній літературі в роки Другої світової війни в результаті виділення науковою медициною особливої категорії чинників військового часу, вплив яких на організм викликав напруження або перенапруження нервових процесів. У пресі цей термін почав з'являтися в післявоєнні роки у зв'язку з розробкою проблеми стресу.

Екстремальні чинники – це крайні, вельми тяжкі умови середовища, не адекватні природженим і набутим властивостям організму. До недавнього часу до їх числа в основному відносили кліматичні умови полярних областей, високогір'я, космічні простори; нині до цієї групи відносять чинники бойових дій, промислових аварій, стихійних, екологічних лих, інформаційні дії. Останніми роками у психологічній літературі екстремальними називають умови життя людини, що характеризуються високою невідомістю майбутнього при не сформованості для суб'єкта способів досягнення поточних і перспективних цілей. Екстремальні чинники середовища займають особливе місце в ієрархії

зовнішніх подразників організму, які можна класифікувати за інтенсивністю, новизною або специфічністю своєї дії, за соціальною або біологічною значущістю. В.С. Новиков і В.С. Смирнов (1995) пропонують виділяти п'ять класів чинників, які за певних умов можуть бути віднесені до розряду екстремальних: фізико-хімічні (мікрокліматичні, радіаційні, баричні, механічні, зміна природного газового стану середовища), незвичайні (фізичної або інформаційної природи), інформаційні (недостатність, надмірність або помилковість інформації, подвійна діяльність), семантичні (загрозливі для біологічних або соціальних мотивів) і внутрішні (біологічні і психологічні). У найбільш загальному вигляді всі екстремальні чинники можна розділити на фізико-хімічні та інформаційні. Для перших екстремальність визначається дозою дії, для других – новизною або когнітивною оцінкою реальної або прогнозованої дії, що представляє загрозу для людини [6, 8].

Екстремальні ситуації поділяються на короткочасні, коли актуалізуються «готові» програми реагування, і на тривалі, які вимагають адаптаційної перебудови функціональних систем людини і дуже часто є несприятливими для її здоров'я. При короткочасних сильних діях яскраво виявляються різні симптоми стресу з бурхливим витрачанням «поверхневих» адаптаційних резервів і разом з цим з початковою мобілізацією і включенням «глибоких» резервів. Генетична програма людини забезпечує розвиток цілого ряду адаптивних функцій і структур на основі певних функціональних програм. Універсальність процесу адаптації дозволяє формувати різні напрями розвитку залежно від впливу зовнішнього середовища, зокрема соціальної програми.

Для розуміння механізмів зміни адаптації в екстремальних умовах життєдіяльності необхідно розглянути поняття екстремального стану. Воно припускає перехід певних психологічних і фізіологічних адаптаційних можливостей організму, що супроводжуються вираженими неспецифічними змінами біохімічних, електрофізіологічних корелятивів. Великі адаптаційні можливості людини ускладнюють визначення адаптації. Показниками порушення адаптації можуть бути «внутрішньоорганізменні» сигнали до

свідомості людини, що викликають хворобливі відчуття, які спонукають людину уникати подібних чинників. Цей показник може мати градацію від слабо помітних відчуттів до нестерпного болю. Другим показником впливу екстремальності є рівень дієздатності (працездатності), який може неприпустимо знижуватися [9].

Географічний чинник, тип харчування, режим праці і мікроорганізми – це ті чинники, по відношенню до яких здійснюється адаптація рятувальників. Дія на організм подібних подразників здатна викликати у відповідь реакції різної спрямованості, що не піддаються прогнозуванню і відтворенню. А.П. Сорокін (1974), Г.В. Стрельников (1974), А.Н. Вазін (1974) встановили, що управління властивостями організму можливе не в системі «зовнішнє середовище — організм», а в підсистемі «індивідуальна доза чинника зовнішнього середовища – індивід». Екстремальність викликає стани динамічного розходження, критерієм якого є порушення адекватності фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій людини по відношенню до умов і характеру діяльності. Будь-яка дія, доза (інтенсивність, час) якої перевищує певну критичну величину, може виступати як екстремальна. Межі, що відокремлюють звичайні умови від екстремальних, не визначені. Екстремальність виявляється тільки при взаємодії конкретного чинника з конкретним індивідом. Закономірним підсумком дії екстремальних чинників на організм людини є зміна фізіологічних функцій, що приводить до зміни психофізіологічних, психомоторних і особових компонентів у структурі адаптації людини. При цьому можливий спектр порушень – від легких транзисторних реакцій до несумісних з життям уражень, від неврозів до глибоких психотичних розладів, від різного ступеня порушення керування основними параметрами рухів до ступору, повної втрати рухового контролю, психомоторної надійності.

Характер процесів адаптації при екстремальній дії залежить не тільки від умов навколишнього середовища (кількісна й якісна характеристика чинників), але і від стану організму. У зв'язку з цим виникає проблема розмежування чинників середовища на адекватні і неадекватні природженим (генотипічним),

конституціональним і набутим (фенотипічним) властивостям організму. Стресогенна ситуація висуває до людини вимоги, що сприймаються нею як можливості, що перевищують наявні у неї, що веде до дистресу або саморегуляції. Суб'єктна невизначеність вимоги і значущість стресора дозволяють відокремлювати вимоги людини до середовища від вимог середовища до людини, реальне або потенційне незадоволення цими вимогами веде до дистресу. Якщо фізіологічні, психологічні функції мобілізуються відповідно до умов середовища, то розвивається стан адекватної мобілізації. Коли психобіологічна відповідь організму людини не адекватна інтенсивності навантаження, не збігається за часом дії подразника або перевищує його психофізіологічні резерви, то виникає стан динамічного розходження, що є критерієм екстремальності, який веде до порушення адаптації [2, 9].

Таким чином, результати впливу екстремальних чинників на рятувальників оцінюються як за шкалою фізіологічних показників, так і за шкалою патологічних станів. Якісно-кількісна характеристика подразників зовнішнього середовища в екстремальних ситуаціях викликає адаптацію до подібних дій. Успішність пристосування залежить від адекватності фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій рятувальників вимогам середовища. Напружені умови життєдіяльності пред'являють підвищені вимоги до психофізіологічної і психічної організації індивіда, що виключає повну адаптацію організму до подібних умов.

В результаті впливу екстремальних чинників зовнішнього середовища на людину виникає стрес як індикатор стану адаптивно-присосовних реакцій. Термін «стрес» вперше ввів Ганс Сельє для опису сукупності неспецифічних реакцій і психофізіологічних змін, що виникають при надмірній дії подразника, не залежного від його природи. На сьогодні стрес розуміється як сукупність стереотипних, філогенетично запрограмованих реакцій при дії на індивіда екстремальних чинників.

Стрес — це багаторівневий процес формування нової функціональної системи термінової або довготривалої адаптації. Варіантами результату

взаємодії організму зі стресором може бути граничне напруження функціональних механізмів термінової адаптації із загрозою їх декомпенсації; залучення до реакції основних метаболічних процесів, що забезпечують стабільність життєдіяльності; допустимість сприятливого результату. Александровський Ю.І. (1997) виділяє системний і емоційний стреси. Індуктором системного стресу є порушення постійності внутрішнього середовища організму зі зміною діяльності нервової, ендокринної та імунної систем організму. Емоційний стрес, вперше описаний Г.Сельє в 1935 році, розглядається як психофізіологічний стан організму, викликаний тривалими, інтенсивними реакціями страху, безпорадності або жаху.

Психологічні наслідки екстремальних дій в особливих умовах діяльності виявляються у вигляді травматичного і посттравматичного стресу, що призводить до серйозних труднощів адаптації людини при поверненні у звичайне середовище.

Аналіз психологічної літератури показує, що підвищення адаптації в екстремальних умовах розглядається як адаптація особистості до життєдіяльності у стресовій ситуації, ґрунтуючись на концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє й екстремальних умов життєдіяльності особи В.І. Лебедева. Адаптація розуміється як процес формування психічних реакцій особистості, системи стосунків, адекватних середовищу, вимогам, що пред'являються до людини [3, 6, 8].

Спираючись на системний підхід у вивченні взаємодії організму із зовнішнім середовищем, роботи вітчизняних і зарубіжних психологів, можна зрозуміти, що адаптація – це універсальна здатність людини, що має зовнішні (моторні) і внутрішні (особистісно-психологічні) прояви, які структурно і функціонально взаємодіють, утворюючи єдину здатність пристосування. При різних психічних станах (у тому числі й екстремальних) формуються різні психомоторні підсистеми, які є наслідком реагування на зовнішні дії. Психомоторика забезпечує керування психічними процесами в напружених умовах виконання завдань. При вдосконаленні моторної регуляції діяльності

формується керування більш високого рівня, що забезпечує адекватну саморегуляцію в міжособистісних стосунках і діяльності. Це вказує на можливість цілеспрямованого розвитку якісних і кількісних показників адаптивних процесів. У сучасних умовах технологія підготовки рятувальників вимагає проведення комплексних методик психодіагностики для визначення їх психофізичних можливостей виконання обов'язків в екстремальних умовах життєдіяльності.

Актуальність нашої роботи зумовлена відсутністю на сьогоднішній день єдиної науково обґрунтованої концепції психологічної адаптації рятувальників до екстремальних умов служби, яка може істотно підвищити рівень успішності виконання діяльності (ефективного виконання професійних завдань), а також зберегти їх здоров'я [4].

Постановка завдання. Проблема дослідження зумовлена суперечністю між необхідністю підвищення психологічної адаптації рятувальників в екстремальних умовах служби і відсутністю єдиної концепції адаптації. Найбільш ефективний шлях подолання даної суперечності – це вивчення й узагальнення особливостей психологічної адаптації рятувальників до екстремальних умов служби.

Об'єкт дослідження – проблема адаптації рятувальників до екстремальних умов служби.

Предметом дослідження є особливості психологічної адаптації рятувальників різної акцентуації характеру, що виражаються у внутрішньому (особистісно-психологічному) і зовнішньому (психомоторному) аспектах єдиного процесу пристосування до екстремальних умов служби.

Мета роботи — аналіз психологічної літератури з метою вивчення особливостей психологічної адаптації рятувальників різної акцентуації характеру до екстремальних умов служби.

Завдання нашого дослідження: вивчення і аналіз психологічної літератури з метою виявлення основних концепцій і підходів вивчення особливостей психологічної адаптації людини.

Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих результатів

Ми припускаємо, що, залежно від акцентуації характеру рятувальників, екстремальні умови служби по-різному впливають на особистісні і психомоторні прояви психологічної адаптації. Існує певний взаємозв'язок між рівнем розвитку основних параметрів і модальностей руху і формуванням різних моделей адаптивної поведінки, формою вираження агресії, загальним рівнем адаптації, успішністю виконання поставлених завдань.

Наші припущення спираються на системний підхід у вивченні адаптивних процесів і припускають, що психологічна адаптація рятувальників різної акцентуації характеру залежить від рівня розвитку таких рухових здібностей, як розрізнявальна чутливість руки за основними психомоторними параметрами (зусилля, простір, темп і ритм), психомоторна пам'ять, швидкість і точність самоконтролю своїх максимальних моторних проявів, які є функціональним базисом для розвитку і формування особистісно-психологічних компонентів психологічної адаптації.

Методологічну і теоретичну основи нашої роботи склали вчення про вищу нервову діяльність, індивідуально-психофізіологічні та індивідуально-когнітивні відмінності людини (П.К. Анохін, 1968; Н.А. Бернштейн, 1966; К.М. Гуревич, 1970; В.Д. Небиліцин, 1976; В.Д. Русалов, 1979, Г.А. Берулава, 1995); вчення про здібності та їх структуру (В.Д. Шадриков, 1995; С.Л. Рубінштейн, 1999; К.К. Платонов, 1972; В.Н. Дружинін, 2000); уявлення про психологічну, психофізіологічну адаптацію людини (Н.А. Агаджанян, 1998; Т.З. Алексєєва, 1986; Ф.Б. Березін, 1988; В.Г. Волович, 1983; В.П. Казначєєв, С.В. Казначєєв, 1980; 1986; Ф.З. Меєрсон, 1987); теорія стресу і екстремальних чинників навколишнього середовища (Р.С. Лазарус, 1970; В.І. Лебедев, 1989; Р. Сельє, 1960; 1979); роботи в галузі вивчення наслідків травматичного стресу (Ю.А. Александровський, 1991, Б.С. Братусь, 1988; В.Ф. Гнучев, 2001; Б.В. Зейгарник, 1976; Н.В. Тарабрїна, 2000); роботи про особливості особистості військовослужбовця (Р.А. Абдурахманов, 1992; В.В. Знаков, 1990; Н.В. Короткова, 2000; В.Ф. Перевалов, 1991; Я.В. Подоляк, 1991); підходи до

формування успішної адаптації до певного виду діяльності (М.Н. Берулава, 1988; Ю.П. Вітров, 1995); принципи загальної і вікової психології в роботі психологів-практиків (І.В. Дубровіна, 1999); принципи професійного розвитку і акмеології (В.В. Краєвський, 1981; І.Н. Семенов, 1986); використовувалися дані спортивної психології про вплив стресу і фізичних навантажень на здатності людини (Ф. Генон, 1971; Л.Д. Гіссен, 1990; О.А. Конопкін, 1980; Б.Б. Коссов, 1971; Н.Г. Озолін, 1959; А.Ц. Пуні, 1984) [5, 7, 8, 9].

Нами також було використано роботи в галузі фізіології, диференціальної психології, кримінальної психології, патопсихології, психіатрії, соціальної психології, основні положення яких зводяться до наступного: в екстремальних умовах життєдіяльності найвиразніше виявляються особливості індивідуального адаптивного стилю (пасивний або активний тип реагування), який причинно пов'язаний з психологічною структурою особистості на рівні акцентуації характеру. Екстремальність викликає порушення адекватності фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій людини по відношенню до умов і характеру діяльності. Руйнівний потенціал психотравмуючих подій пов'язаний не тільки з самим чинником стресу, але і закладений в основу особистості. Одночасно залежно від структури особистості, соматичної обтяженості, екзогенних шкідників можливий розвиток дезадаптації і, як наслідок, патологічне формування особистості [3].

Висновки. Значущість нашого теоретичного дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути рекомендовані психологам, керівному складу пожежно-рятувальних підрозділів при роботі з рятувальниками. Дані рекомендації можуть використовуватися при комплектуванні підрозділів, проведенні професійної підготовки, при вирішенні питання зниження рівня психічних та фізичних втрат серед рятувальників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.Л., Пономаренко З.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. – Минск, 1985.
2. Кокурин О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
3. Кокурин А. Психологическое обеспечение экстремальной деятельности // Развитие личности, 2004.— № 4. – С.190-204.
4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я./за заг. ред. М.С. Корольчука . – К.: Інкос, 2002.
5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Ника-центр, 2006.— 580 с.
6. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1991 – 152 с.
7. Психология экстремальных ситуаций / Хрестоматия. Сост. А.Е.Тарас, К.В.Сельченко. – М., АСТ: Харвест, 2001.
8. Розов В.И. Психологическое обеспечение деятельности в экстремальных ситуациях // Социальная психология, 2007.— № 4(24).- С.174-188.
9. Розов В.И. Психологический анализ адаптивности в экстремальных условиях: Автореф. дисс...канд.психол.наук. (19.00.01).—К., 1993.—20 с.