

Секция «Психология»

**Психологическое благополучие и жизнестойкость как личностный ресурс, влияющий на физиологическую адаптацию на примере людей опасных профессий**

*Галанин Сергей Валерьевич*

*Студент*

*Томский государственный университет, Факультет психологии, Томск, Россия*

*E-mail: Galan621@mail.ru*

На сегодняшний день существует большое число опасных профессий. К опасным профессиям относится широкий круг специальностей (летчики, пожарные, милиционеры, водолазы), связанных с работой в экстремальных условиях. Как подчеркивают Пономаренко В.А., Гандер Д.В. психологическая суть опасности, состоит не только в самой экстремальной ситуации, но и в неготовности человека к ее ликвидации из-за природных психофизиологических ограничений. Принципиальная особенность опасной профессии – преодоление опасности в противоположность инстинктивной реакции избегания [1,2]. Для данных профессий постоянными спутниками являются экстремальные ситуации, связанные с риском и стрессом, что, в свою очередь, повышает требования к степени и скорости адаптивности у специалистов [1]. Для преодоления стрессорного воздействия человек должен обладать личностными и психологическими характеристиками, которые способствуют устойчивости к стрессорным воздействиям, и тем самым позволяют обеспечивать сохранность физиологического и психологического здоровья. К таким характеристикам могут быть отнесены жизнестойкость и психологическое благополучие. Эти два компонента представляют собой личностную установку, которая, по словам В.А.Пономаренко и С.Мадди выражает вовлеченность человека в выбранную деятельность, способность контролировать свои поступки и ситуацию, способность рисковать, быстро принимать решения и быть устойчивым к стрессорным воздействиям в физиологическом и психологическом плане [3]. Поэтому в контексте данного исследования были взяты жизнестойкость и психологическое благополучие человека как личностный ресурс совладания со стрессами и поддержания своего здоровья.

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого стало изучение влияния жизнестойкости и психологического благополучия на физиологические адаптивные возможности представителей опасных профессий.

Для проверки гипотезы, согласно которой: у людей занимающихся опасными профессиями жизнестойкость и психологическое благополучие могут выступать одним из адаптивных ресурсов организма, было проведено психодиагностическое исследование на базе Томского НИИ курортологии. Выборка состояла из 52 человек, Это сотрудники ГИБДД, МЧС и уголовного розыска проходившие курс лечения в данном учреждении.

**Методологическая база исследования.** В своей работе, мы в большей степени опирались на системный (структурно-уровневый) подход Роговина М.С., Залевского Г.В., на труды Ф.Б. Березина, посвященные психофизиологической адаптации. Также в ходе работы учитывались основные положения теории жизнестойкости С. Мадди.

В исследовании использовались следующие психодиагностические методики:

1. Методика «Шкалы психологического благополучия» (ШПБ) (Рифф К., 1995)
2. Методика «Жизнестойкость» (автор Мадди С., в адаптации А.Н.Леонтива, Е.И.Рассказово)

3. В качестве оценки адаптивных возможностей адаптации (физиологической) был проведен метод КИГ (кардиоинтервалография).

Исследование показало, что результаты по всем шкалам методики «Жизнестойкость» находятся выше пределов среднего диапазона нормативных значений.

С помощью метода кардиоинтервалографии были выделены две функциональные группы: с высокой физиологической адаптацией (81,8%) и низкой физиологической адаптацией (18,2%).

На основании корреляционного анализа были выявлены положительные взаимосвязи между показателями вовлеченность, риск и общая жизнестойкость с показателем удовлетворительная адаптация ( $R=0,7578$ ;  $P=,000$ ;  $R=0,5999$ ;  $P=,004$ ,  $R=0,6667$ ;  $P=,001$  соответственно).

На основании полученных результатов сделаны выводы, что данная выборка характеризуется высокой жизнестойкостью, вовлеченностью в социум, высоким контролем над ситуацией и своей деятельностью, а также им присуща готовность к действиям в неопределенных ситуациях, когда успех не гарантирован. Так же они обладают высоким уровнем психологического благополучия и тем самым имеют более высокие показатели физиологической адаптации и повышенную стрессоустойчивость, в меньшей степени склонны к соматическим заболеваниям.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные в процессе исследования результаты могут учитываться при разработке различных психокоррекционных программ, направленных на развитие жизнестойкости и повышения адаптивных возможностей людей, работающих в сфере опасных профессий.

## Литература

### 1. Список литературы

1. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
2. Пономаренко В.А., Гандер Д.В., Ворона А.А. Некоторые подходы к формированию образовательной среды для повышения мотивации к освоению опасных профессий. // Прикладная психология, 1998, № 4. – С.42-49.
3. Пономаренко В.А. Психология духовности профессионала. – М., 1997.