

Профессиональный стресс и субъективное благополучие представителей экстремальных профессий

Долгушина Наталья Александровна

Студент (специалист)

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра психологии управления и юридической психологии, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: natasadolgusina@gmail.com

Конференция «Ломоносов 2023»

Секция «Экстремальная психология»

Профессиональный стресс и субъективное благополучие представителей экстремальных профессий

Долгушина Наталья Александровна

Студент (специалист)

Южный Федеральный Университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра психологии управления и юридической психологии, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: mailto:natasadolgusina@gmail.com

В настоящее время в условиях, когда человек существует в условиях информационного шума, стремительного развития технологий, к которым необходимо адаптироваться, когда социальная, экономическая и политическая сферы жизни подвержены кризисам, ровно как и сам человек, невозможно избежать стресса и стрессовых реакций. Стрессовые реакции и проявления стрессовых расстройств характерны не только для людей, переживших чрезвычайные или экстремальные ситуации, но и для людей, не сталкивавшихся с подобными жизненными обстоятельствами, но испытывающих на себе стрессовые воздействия, работающих с большой физической и/или психической нагрузкой.

Особенно таким нагрузкам подвержены представители экстремальных профессий, например, - спасатели МЧС России, которые находятся в состоянии поддержания оперативной готовности. Их деятельность связана с высокой ответственностью за жизнь и здоровье людей, столкнувшихся с экстремальной ситуацией. Нередко сотрудники спасательной службы оказывают частичную психологическую помощь, успокаивая и поддерживая пострадавших. Так же к представителям экстремальных профессий относятся и военнослужащие, которые в ходе своей трудовой деятельности регулярно сталкиваются с новыми ситуациями, в которых необходимо быстро принимать сложные и ответственные решения. Способность к подобным действиям наиболее важна для офицерского состава, у которого в подчинении находятся взводы и роты, а, следовательно, их решения будут влиять на жизни сотен людей. Исследования эмоционального состояния военнослужащих и подверженность стрессу особенно актуально в условиях нестабильной геополитической обстановки, поэтому важно анализировать их стратегии совладающего поведения, а так же подверженность стрессу и уровень субъективного благополучия [1]. В связи с этим у работников должны быть развиты адаптивные копинг-стратегии, помогающие справляться со стрессом [2]. Совокупность организационного и травматического стресса определяется как профессиональный стресс. В случае если у работника не будут развиты все вышеупомянутые качества, он может не справляться со стрессом и ощущать себя субъективно неблагополучно, что, в свою очередь, может привести к эмоциональному выгоранию и истощению, неспособности к критической ситуации [3].

Цель нашей работы - сравнение влияния организационного и травматического стресса на сотрудников разных профессий с различными уровнями субъективного благополучия

и выраженностью стратегий преодолевающего поведения. Респонденты: 45 сотрудников противопожарной службы МЧС России от 21 до 58 лет и военнослужащие в возрасте от 23 до 38 лет (30 человек: 4 женщины, 26 мужчин), со стажем службы от 5 до 20 лет. Использовались методики: «Шкала субъективного благополучия» в адаптации М.В. Соколовой, «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» («SACS») С. Хобфолл, в адаптации Водопьяновой Н.Е. и Старченковой Е.С., «Шкала организационного стресса» в адаптации Водопьяновой Н.Е., «Шкала оценки влияния травматического события» в адаптации Мельницкой Т.Б. Хавыло А.В. Так же нами были проведены: корреляционный анализ Спирмена, регрессионный анализ.

Основные результаты:

1. Субъективная оценка травматического стресса не превышает нормативных значений, у обеих групп наиболее развита субшкала «избегание», показатели организационного стресса у пожарных и у военнослужащих находятся в норме;

2. У пожарных и военнослужащих все копинг-стратегии развиты на среднем уровне и не выходят за границы нормативного коридора, наиболее развиты эффективные стратегии: вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, чуть менее развиты осторожные действия, меньше всего развиты агрессивные действия;

3. В результате проведения сравнительного анализа с применением U-критерия Манна – Уитни между пожарными и военнослужащими были выявлены значимые различия по следующим показателям:

а) возрасту ($p=0,000$, среднее значение в группе пожарных 41, в группе военнослужащих - 30);

б) субъективному благополучию ($p=0,000$, среднее значение в группе пожарных 4,4, в группе военнослужащих - 1,8);

в) избеганию травматических воспоминаний ($p=0,000$, среднее значение в группе пожарных 12, в группе военнослужащих - 3);

г) ощущению вторжения в связи с травматической ситуацией ($p=0,000$, среднее значение в группе пожарных 10, в группе военнослужащих - 3);

д) возбудимостью в связи с травматической ситуацией ($p=0,000$, среднее значение в группе пожарных 10, в группе военнослужащих - 2);

е) ассертивными действиями ($p=0,038$, среднее значение в группе пожарных 19, в группе военнослужащих - 21);

ж) вступлением в социальный контакт ($p=0,001$, среднее значение в группе пожарных 22, в группе военнослужащих - 25);

з) поиску социальной поддержки ($p=0,018$, среднее значение в группе пожарных 22, в группе военнослужащих - 24);

и) возрасту ($p=0,000$, среднее значение в группе пожарных 41, в группе военнослужащих - 30);

к) асоциальным действиям ($p=0,030$, среднее значение в группе пожарных 17, в группе военнослужащих - 19);

л) агрессивным действиям ($p=0,009$, среднее значение в группе пожарных 17, в группе военнослужащих - 14);

м) индексу конструктивности ($p=0,009$, среднее значение в группе пожарных 1,2, в группе военнослужащих - 1,5).

Источники и литература

- 1) Арпентьева М.Р. Военный стресс и реабилитация // Инвалиды и общество. 2016. № 1 (19). С. 51–58.

- 2) Правдина Л.Р. Совладающее поведение и посттравматический стресс у военных // Л.Р. Правдина, Н.Ю. Ульянова/ Психология и психотехника, 2017.
- 3) Савина Г. И. Психологическая подготовка сотрудников противопожарных служб // Г.И. Савина, Ю.В. Калегина/ XXI век. Техносферная безопасность, 2021.