

УДК 159.9

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ, РАБОТАЮЩИХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Самохвалова Екатерина Андреевна, студентка магистратуры; кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности; факультет психологии; Институт общественных наук; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); проспект Вернадского, 84, корп. 8; Москва, Россия; e-mail: e.a.russia@yandex.ru

Носов Алексей Владимирович (научный руководитель), доцент; кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности; факультет психологии; Институт общественных наук; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); проспект Вернадского, 84, корп. 8; Москва, Россия; e-mail: av-nosov@mail.ru

РЕЗЮМЕ

В данной публикации рассмотрены: а) актуальность разрешения проблемы стрессоустойчивости сотрудников, работающих в экстремальных ситуациях; б) теоретическое изучение особенностей психоэмоционального состояния личности при деятельности, связанной с экстремальными ситуациями; в) эмпирическое исследование особенностей стрессоустойчивости сотрудников, сталкивающихся и с экстремальными ситуациями в профессиональной деятельности; г) психологические методы развития стрессоустойчивости сотрудников.

Ключевые слова: экстремальные ситуации, стрессоустойчивость, особенности стрессоустойчивости, сотрудники, сталкивающиеся с экстремальными ситуациями, развитие стрессоустойчивости.

Актуальность нашего исследования обуславливает тот факт, что выполнение деятельности, связанной с наличием экстремальных ситуаций, сопровождается высокими физическими и нервно-психическими перегрузками сотрудников. Наличие экстремальных ситуаций в профессиональной деятельности способствует накоплению стресса, а также может приводить к серьезным психологическим травмам. Они могут приводить к истощению внутренних резервов организма, негативным эмоциональным состояниям сотрудников, а также к соматическим и психическим нарушениям и заболеваниям. Как следствие, персонал может выходить из строя, что серьезно может сказываться на эффективности работы штата, поскольку при деятельности, связанной с экстремальными ситуациями, важна сплоченность коллектива и выполнение задач в команде. Данный аспект часто является ключевым при преодолении чрезвычайных ситуаций.

С одной стороны, этим обусловлены определенные требования к личности сотрудника, деятельность которого связана с экстремальными ситуациями, такие, как наличие высокого уровня адаптивности и стрессоустойчивости. С другой стороны, поскольку резервы человека под воздействием внешних стрессовых условий истощаются, необходимо психологическое сопровождение сотрудников, направленное на снятие эмоционального напряжения и развитие стрессоустойчивости.

Целью нашего исследования является развитие стрессоустойчивости сотрудников, сталкивающихся с экстремальными ситуациями в профессиональной деятельности..

Нами была выдвинута гипотеза, что сотрудники, сталкивающиеся с экстремальными ситуациями в профессиональной деятельности, испытывают состояние стресса, с которым не всегда способны эффективно справиться, у них недостаточный уровень нервно-психической устойчивости, моральной нормативности, адаптивных способностей, а также они склонны к ожиданию неприятностей. Также мы считаем, что психологические методы способствуют оптимизации эмоционального состояния и развитию стрессоустойчивости сотрудников.

Для эмпирического исследования использовался следующий инструментарий: методика для диагностики состояния стресса К. Шрайнера; Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина; тест «умеете ли Вы справляться со стрессом?» Таминдаровой М.Р.; проективная методика «Человек под дождем».

Участие в исследовании приняли сотрудники ОЛРП по СВАО Главного управления Росгвардии по г. Москве. Всего приняли участие 60 человек, среди которых 28 женщин и 32 мужчины, возрастом от 21 до 53 лет. Среди испытуемых 30 человек часто сталкиваются с экстремальными ситуациями в профессиональной деятельности и 30 человек не сталкиваются с ними.

Анализ научной литературы по выдвинутой проблеме позволил нам определить, что деятельность в экстремальных условиях понимается большинством авторов, как выполнение служебных обязанностей и решение профессиональных задач с риском для жизни и здоровья [5].

Экстремальные ситуации во всех случаях требуют колоссального вклада физических и психологических ресурсов человека, их мобилизации и резервов [6]. Соответственно, нервно-психические перегрузки являются неотъемлемым компонентом выполнения профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях. Продолжительность, интенсивность и частота экстремальных ситуаций может являться фактором негативного эмоционального состояния сотрудников, истощения внутренних резервов, психических и соматических заболеваний и т.д.

Наличие экстремальных ситуаций в профессиональной деятельности обуславливает определенные требования к личности сотрудника, такие, как эмоциональная стабильность, адаптивность, выносливость, стрессоустойчивость и т.д. [1]

Стрессоустойчивость мы понимаем, как совокупность качеств личности, способствующих переносимости существенных нагрузок человеком без вреда для здоровья.

Сотрудникам, сталкивающимся с экстремальными ситуациями в профессиональной деятельности, необходимо психологическое сопровождение, направленное на профилактику стресса, подготовку к стрессовым ситуациям, снятие эмоционального напряжения. Такие мероприятия способствуют сохранению психического здоровья сотрудников и повышению эффективности выполнения их профессиональной деятельности.

Результаты эмпирического исследования позволяют нам констатировать, что:

Сотрудники, сталкивающиеся с экстремальными ситуациями в профессиональной деятельности, склонны испытывать сильный стресс и не всегда способны правильно вести себя в стрессовой ситуации, в том числе сохранять самообладание.

Респонденты данной группы склонны к нервно-психическим напряжениям и срывам. Они не всегда способны адекватно оценивать свои возможности. Эмоциональная устойчивость испытуемых невысокая, а успешность их адаптации часто зависит от условий внешней среды.

Сотрудники, сталкивающиеся с экстремальными ситуациями, склонны проявлять агрессию, участвовать в конфликтах, могут стремиться перенести ответственность за свою работу на других. Сложные ситуации они часто воспринимают, как постоянное явление,

способное нанести негативное воздействие. Им свойственно ожидание неприятностей и чувство тревоги.

В свою очередь, для респондентов, не сталкивающихся с экстремальными ситуациями в профессиональной деятельности, способны регулировать и контролировать собственные эмоции. Им характерен достаточный уровень нервно-психических ресурсов. Трудности они воспринимают, как временные преодолимые явления и не думают о предстоящих неприятностях.

Исходя из полученных результатов, мы приняли решение о проведении занятий, направленных на снятие эмоционального напряжения и развитие стрессоустойчивости сотрудников, сталкивающихся с экстремальными ситуациями в профессиональной деятельности.

По результатам контрольного исследования, нами было определено, что сотрудники, сталкивающиеся с экстремальными ситуациями в профессиональной деятельности, стали более эффективно и адекватно вести себя в стрессовых ситуациях. Они стали проявлять самообладание, адекватно воспринимать сложности и оценивать собственные возможности. К новым условиям им стало проще адаптироваться и вырабатывать стратегию поведения в сложных условиях. О возможных предстоящих трудностях они стали думать меньше и воспринимать их, как временные преодолимые явления.

Таким образом, нам удалось выяснить, что сотрудники, сталкивающиеся с экстремальными ситуациями в профессиональной деятельности, испытывают состояние стресса, с которым не всегда способны эффективно справиться, у них недостаточный уровень нервно-психической устойчивости, моральной нормативности, адаптивных способностей, а также они склонны к ожиданию неприятностей. Кроме того, мы выяснили, что психологические методы способствуют оптимизации эмоционального состояния и развитию стрессоустойчивости.

ССЫЛКИ

- [1]. Кленова М.А., Захарова Ю.С. Индивидуально-психологические особенности склонности к стрессу. Журнал «Психология, социология и педагогика» Апрель, 2015.
- [2]. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях. - М.: Политиздат, 1989. - 304 с.
- [3]. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса, - СПб.: изд-во Сентябрь, 2001. - 260 с.

DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF EMPLOYEES WORKING IN EXTREME SITUATIONS

Samokhvalova Ekaterina Andreevna, Graduate Student; Chair of acmeology and psychology of professional activity; Faculty of Psychology; Institute of social Sciences,; Russian Academy of National Economy and State Service under the President of the Russian Federation (RANEPA); Vernadsky Prospect, 84/ 8; Moscow, Russia; e-mail: e.a.russia@yandex.ru

Nosov Alexey Vladimirovich (supervisor), associate Professor, chair of acmeology and psychology of professional activity; Faculty of Psychology; Institute of Social Sciences,; Russian Academy of National Economy and State Service under the President of the Russian Federation (RANEPA); Vernadsky Prospect, 84/8; Moscow, Russia; e-mail: av-nosov@mail.ru

ABSTRACT

In this publication is reviewed : a) the urgency of solving the problem of stress of employees working in extreme situations; b) the theoretical study of the features of person psycho-emotional state with the activities associated with emergencies; C) an empirical study of the peculiarities of stress resistance of employees faced with extreme situations in their professional activities; d) psychological methods of development of stress resistance of employees.

Key words: extreme situations, stress resistance, features of stress resistance , employees faced with extreme situations, the development of stress resistance.

Key words: children psychological state, parental divorce, emotional

REFERENCES

- [1].Klenova M. A., Zakharova Yu. S "Individual psychological characteristics of the propensity to stress" , Periodical "Psychology, sociology and pedagogy" April, 2015.
- [2]. Lebedev V. I. the Personality in extreme situations. - M.:Politizdat, 1989. - 304 p.
- [3]. Marishchuk V. L., Evdokimov V. I. Behaviour and self-regulation in stress - SPb.: September, 2001. - 260 p.