

Секция «Психология»

Классификация стрессовых факторов у профессиональных спасателей

Заец Полина Николаевна

Студент

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет

психологии, Москва, Россия

E-mail: olee-08@mail.ru

Данная работа посвящена одной из наиболее актуальных проблем психологии профессиональной деятельности – изучению проблемы стресса в профессии спасателя. Профессия спасателя относится к самым стрессогенным видам профессиональной деятельности. Работа в чрезвычайных и экстремальных ситуациях подвергает риску здоровье и жизнь спасателя, что негативно влияет на психическое, эмоциональное и физическое состояние человека и приводит к развитию стресса.

Следствием экстремальной ситуации также могут быть изменения на личностном уровне индивида [1]. Восприятие одной и той же ситуации разными людьми происходит по-разному, однако чем более негативный оттенок имеют связанные с этой ситуацией эмоции, тем в большей степени выражается у человека фрустрация и тревога, что в конечном итоге приводит к формированию стресса.

Уровень стресса в процессе профессиональной деятельности возрастает за счет двух факторов: 1) тяжести психологического прессинга; 2) отсутствия свободы в принятии решений [2].

Основными неблагоприятными факторами, которые способствуют развитию профессионального стресса у спасателей, являются высокий уровень ответственности, работа в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, очень напряженный и «рваный» темп деятельности, большой поток информации, различные физические и психические перегрузки, нарушение режимы сна – бодрствования и т.д. Факторы, связанные с коммуникацией как внутри коллектива, так и за его пределами, а также внутриличностный конфликт, состояние здоровья специалиста, уровень его профессиональной компетентности, степень эмоционального выгорания и личностной деформации [3].

Посттравматическое стрессовое расстройство - это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека.

С точки зрения деятельностно-смысловой концепции [4] преодоление травматического стресса развивается, как правило, по трем основным сценариям: негативные последствия развиваются по схеме: «воздействие - расстройство»; нейтральные последствия развиваются по схеме «воздействие - устойчивость», позитивные последствия развиваются по схеме «воздействие – конструктивная трансформация».

В качестве обобщающего вывода можно подчеркнуть, что характеристиками, способствующими высокой степени способности сопротивляться стрессу, являются эмоциональная стабильность, самоконтроль, гармоничное сочетание коммуникативной направленности личности как на социум, так и на себя (отсутствие выраженной экстраверсии и интроверсии), активное поведение в ситуации принятия решения и выбор эффективной стратегии совладающего поведения с трудной ситуацией на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровне.

Теоретические и эмпирические материалы могут быть использованы для разработки рекомендаций для специалистов, чья профессиональная деятельность связана с риском развития профессионального стресса.

Литература

1. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. 2-е изд. - М.: Психоаналитическая ассоциация, 2008.
2. Элкин А.
3. Бойко В.В, Самоукина Н.В, Никифоров Г.С., Лайл М., Спенсер М и др.
4. Магомед-Эминова М.Ш