

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС У СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ

И.М. Прищепа, А.А. Стреленко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Изучение личности как субъекта профессиональной деятельности, продуктивности и эффективности ее труда является одной из наиболее глобальных и актуальных задач психологической науки и практики.

Особую значимость эта проблема имеет для специалистов экстремального профиля (водителей, машинистов локомотивов, судоводителей, летчиков, спасателей, пожарных, космонавтов, военнослужащих и др.).

Профессиональная деятельность данных специалистов характеризуется влиянием значительного числа стрессогенных факторов и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, обеспечивающим преодолевающее стресс поведение и эффективность деятельности в экстремальных условиях [1].

Пусковым механизмом для развития стресса и кризисных состояний личности, в том числе и у специалистов экстремальных профессий, являются стрессорные факторы жизнедеятельности. Экстремальные ситуации активизируют у людей поведенческие, когнитивные, эмоционально-волевые компоненты их личности. Так как стресс имеет накопительное свойство, он может перерасти в хронические формы.

Хроническая стрессогенность профессиональной деятельности требует от субъекта больших резервов психики, самообладания, навыков саморегуляции и оказывает повышенные нагрузки на такое интегративное образование, как защитно-совладающее поведение. Совладающее поведение тесным образом связано с понятием психологической защиты. Однако чрезмерная психологическая защита может вести к невротизации личности, к дезадаптации и формированию девиантности и виктимности [2].

Цель исследования – разработка программы профилактики виктимности и социально-психологической реабилитации травматического стресса у специалистов, работающих в чрезвычайных и напряженных условиях.

Материал и методы. С мая по декабрь 2012 года в рамках договора №5-2012/м от 11 мая 2012 года осуществлялась поэтапная научно-исследовательская работа по осуществлению разработки программы про-

филактики виктимности и социально-психологической реабилитации травматического стресса у специалистов, работающих в чрезвычайных и напряженных условиях. Программа разрабатывалась для летного состава, проходящего медицинскую реабилитацию на базе государственного учреждения «Лепельский военный санаторий Вооруженных Сил Республики Беларусь».

С целью проведения социально-психологических реабилитационных мероприятий, а также для изучения особенностей психического здоровья специалистов, работающих в чрезвычайных и напряженных условиях, нами использовались следующие методики: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», анкета «Прогноз», методика «Диагностика нервно-психической неустойчивости», психодиагностический опросник «Модуль», методика «Характерологические акцентуации личности – нервно-психическая неустойчивость», методика оценки уровня невротизации и психопатизации.

Кроме того, руководству государственного учреждения «Лепельский военный санаторий Вооруженных Сил Республики Беларусь» было рекомендовано приобретение комплекса объективного психологического анализа и тестирования «ЭГОСКОП», являющегося новым эффективным инструментом для профессионального объективного психологического анализа, тестирования и основанного на синтезе общепринятых психологических методик с синхронной регистрацией физиологических показателей испытуемого и показателей моторики руки испытуемого (работа на графическом планшете или мониторе-планшете) в процессе выполнения тестов.

Результаты и их обсуждение. Впервые создана программа по профилактике виктимности и социально-психологической реабилитации травматического стресса у специалистов, работающих в чрезвычайных и травматических условиях, что имеет значение для развития концепции профессионального здоровья, в первую очередь, при реализации ее профилактической и социально-гигиенической составляющей. Основными критериями выступают: обеспечение безопасности профессиональной деятельности за счет учета личностных факторов ее субъектов, их физического и психического здоровья, психологической устойчивости к стрессогенным влияниям потенциального патогенного личностно-средового взаимодействия; внимание к личностным и социальным ресурсам, позволяющим преодолеть негативные последствия профессиональной деятельности, при постоянном ее осуществлении в условиях физического, интеллектуального и психоэмоционального напряжения, часто с риском для здоровья и жизни.

В программе представлены основные направления работы психолога с лицами данной категории: психоконсультация, психодиагностика, психокоррекция, психотерапия.

Программа включает в себя 3 этапа:

- I этап – «Оценка степени риска потенциальных и реальных стресс-факторов и факторов виктимности, а также других психологических последствий экстремальных воздействий в чрезвычайных и напряженных условиях»;

- II этап – «Обоснование целесообразности основных направлений работы по осуществлению профилактики виктимности и социально-психологической реабилитации травматического стресса у специалистов, работающих в чрезвычайных и напряженных условиях»;
- III этап – «Осуществление работы по снижению степени факторов виктимности и стресс-факторов в профессиональной деятельности специалистов, работающих в чрезвычайных и напряженных условиях».

На третьем этапе осуществления программы предложены следующие тренинги: «Стрессы в нашей жизни», который включает в себя алгоритм представления участников группы, правила группы, 1 игру на знакомство, 9 упражнений, 5 мини-лекций по темам «Стресс», «Плюсы и минусы стресса», «Фрустрация», «Субъективные параметры стресса», «Классификация стрессов»; «Профессиональные стрессы», включающий 5 упражнений и 4 мини-лекции «Профессиональные стрессы», «Профессионально-трудные ситуации», «Синдром эмоционального выгорания», «Правила передачи и принятия критики»; в тренинге «Психологический стресс. Личность и стресс» приводятся 9 упражнений и 7 мини-лекций по темам «Ресурс стрессоустойчивости», «Цель», «Модель управления стрессом Д. Гринберга. Позитивное мышление», «Темперамент и стресс», «Эмоциональный интеллект», «Как справиться со своими эмоциями», «Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса».

Таким образом, в разработанной программе рассмотрены не только теоретико-методологические вопросы проблемы профилактики виктимности и социально-психологической реабилитации травматического стресса у специалистов, трудящихся в чрезвычайных и напряженных условиях, но и представлен практический материал для решения прикладных задач по профилактике и осуществлению социально-психологической реабилитации.

Заключение. Результаты исследования виктимности и влияния травматического стресса у специалистов, работающих в чрезвычайных и напряженных условиях, будут способствовать обеспечению безопасности жизнедеятельности не только самих специалистов, но и снижению степени катастроф, профессиональных ошибок и других негативных явлений.

Успешная социальная адаптация данных категорий военнослужащих возможна в результате проведения комплекса мероприятий по социально-психологической реабилитации. Если медицинская реабилитация восстанавливает утраченные функции и свойства организма человека, то социально-психологическая – обеспечивает нормальное существование личности в социуме, предотвращает ее дезадаптацию и виктимизацию.

Список литературы

1. Медико-психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях: материалы междунар. науч.-практ. Конференции / под ред. С.С. Алексанина, В.Ю. Рыбникова. – СПб.: ВЦЭРМ, 2010. – 213 с.
2. Шойгу, Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.