

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА СОТРУДНИКАМИ, СТАЛКИВАЮЩИМИСЯ С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ СИТУАЦИЯМИ

Самохвалова Е.А.<sup>1</sup>, Носов А.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Самохвалова Екатерина Андреевна - студент магистратуры;

<sup>2</sup>Носов Алексей Владимирович – доцент,

кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности, факультет психологии,  
Институт общественных наук

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,  
г. Москва

**Аннотация:** 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.

Организационная работа психологической подготовки должна отвечать требованиям формирования готовности выдержать различные воздействия стресс-факторов и высокого боевого духа с целью поддержания высокого уровня профессиональной надежности при исполнении служебных задач сотрудниками [4].

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 выработать 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.

#### *Список литературы*

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.
4. *Пацакул И.И.* Психология профессиональной безопасности сотрудников спецподразделений правоохранительных органов в экстремальных условиях деятельности (на материалах исследования индивидуальной профессиональной безопасности): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Рязань, 2001.