

Профессиональный стресс и стратегии преодоления у сотрудников пожарной охраны (МЧС)

Научный руководитель – Правдина Лида Ромуальдовна

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

В настоящее время в условиях, когда жизнь человека и всего окружающего его мира развивается стремительно, 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. Кроме того, нередко сотрудники спасательной службы оказывают частичную психологическую помощь, успокаивая и поддерживая пострадавших [1]. Поэтому спасателям необходимо не только самим уметь справляться с трудными жизненными ситуациями, но и быть в силах поддержать других людей. В связи с этим у работников должны быть развиты адаптивные копинг-стратегии, помогающие справляться со стрессом [2]. Помимо травматического стресса, появляющегося вследствие столкновения с ситуацией, угрожающей жизни, спасатели сталкиваются с организационным стрессом, вызываемым ненормированным рабочим графиком, высокими и неравномерными нагрузками, неэффективными управленческими решениями. 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 неблагоприятно, что, в свою очередь, может привести к эмоциональному выгоранию и истощению, неспособности к критической ситуации [3].

В структуру МЧС входит федеральная противопожарная служба Государственной противопожарной охраны, однако детальных исследований стресса и его взаимосвязи с копинг-стратегиями у пожарных не проводились, что и определило цель нашей работы - изучение взаимосвязи копинг-стратегий пожарных с субъективным благополучием и развитием травматического и организационного стресса. Респонденты: 45 сотрудников противопожарной службы МЧС России от 21 до 58 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. Средняя выраженность субъективного благополучия сотрудников службы противопожарной охраны - 4,4 балла, что говорит о существовании некоторого дискомфорта и напряженности у сотрудников;
2. Субъективная оценка травматического стресса не превышает нормативных значений, наиболее развита субшкала «избегание»;
3. Показатели организационного стресса у спасателей находятся в норме; к поведению типа «А» предрасположены 100% исследуемых сотрудников, что говорит о большой подверженности стрессам на работе и склонности к агрессивному поведению, наиболее развита субшкала «принятие ценностей других»;
4. 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, обращает на себя внимание недостаточное развитие ассертивных действий, которые являются самым эффективным способом совладающего поведения;
5. В результате проведения корреляционного анализа были выявлены:
 - а) Взаимосвязи высокого уровня значимости между уровнем субъективного благополучия и: - влиянием травматического стресса ($r = 0,56$ при $p \leq 0,001$); - индексом конструктивности ($r = -0,583$ при $p \leq 0,001$) и влиянием организационного стресса ($r = 0,595$ при $p \leq 0,001$).
 - б) Также взаимосвязи зафиксированы между уровнем влияния травматического стресса и: - индексом конструктивности ($r = -0,524$ при $p \leq 0,001$) и субшкалой оценки влияния организационного стресса «способности» ($r = 0,595$ при $p \leq 0,001$).
 - в) Взаимосвязи высокого уровня значимости между стратегией совладающего поведения «вступление в социальный контакт» и субшкалой оценки влияния организационного стресса «Принятие ценностей других» ($r = -0,542$ при $p \leq 0,001$);
6. Регрессионный анализ показал:
 - а) коэффициент детерминации при независимой переменной «Шкала организационного стресса» равен 0,704, таким образом, объясняя 70% дисперсии зависимой переменной «Шкала субъективного благополучия» ($p = 0,000$);
 - б) коэффициент детерминации при независимой переменной «Шкала оценки влияния травматического стресса» равен 0,649, таким образом, объясняя 65% дисперсии переменной «Индекс конструктивности» ($p = 0,000$);
 - в) коэффициент детерминации при независимой переменной «Индекс конструктивности» равен 0,759, таким образом, объясняя 76% дисперсии переменной «Шкала организационного стресса» ($p = 0,000$).

Источники и литература

- 1) Кашкевич Е.И. Особенности средовых и организационных стресс-факторов и их влияние на психосоматическое здоровье спасателей подразделений МЧС России // Е.И. Кашкевич, Е.Ю. Екимова, О.П. Горлова / Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2020. Т.9.№2(31).
- 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.