

Психологические ресурсы преодоления трудностей в профессиональной деятельности спасателей

Научный руководитель – Битюцкая Екатерина Владиславовна

Федюнина Дарья Юрьевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра экстремальной психологии и психологической помощи, Москва, Россия

E-mail: dariafedyunina@mail.ru

Важным аспектом организации эффективной профессиональной деятельности спасателей является понимание возможных механизмов адаптации к экстремальной ситуации. Оптимальным вариантом адаптации спасателя к конкретным условиям профессиональной деятельности представляется такой уровень психической деятельности, который обуславливает адекватное заданным условиям среды поведение спасателя, его эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность [4].

В контексте сказанного становится понятна важность рассмотрения психологических ресурсов, с помощью которых достигается максимально адекватный тип ответа на трудные ситуации, помогающий эффективно выполнять профессиональные задачи и при этом дающий возможность минимизировать риск для психического здоровья спасателей.

Цель исследования - определить ресурсы, которые наиболее часто используются и являются субъективно наиболее эффективными в профессиональной деятельности спасателей.

Задачи исследования: 1) классифицировать ресурсы, которые спасатели считают значимыми; 2) проанализировать возможности рисуночных методик для исследования психологических ресурсов преодоления трудных ситуаций.

Объект исследования - психологические ресурсы преодоления трудностей в профессиональной деятельности спасателей.

Предмет исследования - виды, типы психологических ресурсов и частота их использования спасателями.

Гипотезы исследования: 1) для профессиональной деятельности спасателей будет свойственна высокая степень витальности и самоэффективности, умеренный уровень ситуативной и личностной тревожности, принятие изменений; 2) рисуночные методики могут быть инструментом для изучения субъективного восприятия трудной ситуации у спасателей.

Выборка: В исследовании приняли участие 75 спасателей в возрасте от 27 до 58 лет. Данные 65 спасателей любезно предоставлены научно-исследовательским отделом психологической подготовки и психологического консультирования Центра экстренной психологической помощи МЧС России (Емельяновой Х.И.).

В соответствии с задачами исследования и сформулированной гипотезой были подобраны следующие методики:

1. Методика структурированного описания ситуации Битюцкой Е.В. в адаптации для спасателей Емельяновой Х.И.
2. Методика для изучения стилей реагирования на изменения (СРНИ) [2]
3. Методика для изучения самоэффективности (СЭ) [5]
4. Методика «Диагностика реактивной (ситуативной) и личностной тревожности» [6]
5. Методика для изучения витальности [1]

6. Рисуночные методики:

Рисунок «Образ ресурса»

Инструкция: Изобразите в виде рисунка или схемы, что Вам помогает преодолеть трудности профессиональной жизни. На оборотной стороне листа напишите пояснения (инструкция разработана Е.В. Битюцкой, Д.Ю. Федюниной для целей настоящего исследования).

Рисунок «Образ изменений» (инструкция разработана Е.В. Битюцкой).

В основе применения рисуночных методик лежит принцип проекции психологического состояния, отражения эмоций и чувств. Они позволяют увидеть скрытые смыслы, так как присутствует неоднозначность используемых символов и отсутствует ограничение в выборе ответов [3].

Результаты: На основе диагностических методик можно констатировать, что у спасателей наблюдается положительное отношение к изменениям, высокий уровень самоэффективности и витальности, преобладает умеренный уровень тревожности.

Среди выбранных действий по преодолению трудностей профессиональной деятельности преобладает поиск решений (обдумывание своих действий, анализ ситуации), поиск внутреннего ресурса, обращение к коллективу и ориентация на свой опыт. Также была отмечена предпочитаемая стратегия действия - самоконтроль.

Проведенный анализ результатов показывает значимость рисунков для изучения ресурсов. Исследуя ресурсы с помощью рисунков, мы получили новые ответы, которые не учитывались в опросной форме. С помощью методики «Образ ресурса» можно увидеть следующее отражение ресурсов: коллектив и слаженность работы в нем, опыт, семья, друзья, вера и «жизнь вне работы» (хобби, отпуск, тренировки). Методика «Образ изменений» передает отношение к изменениям в жизни. Проанализировав рисунки, можно сделать вывод о позитивном принятии изменений в жизни.

В заключении хотелось бы отметить, что на данный момент существует достаточное количество различных источников и литературы на тему психологических ресурсов, однако пока не создано единой классификации всех психологических ресурсов специалистов экстремального профиля, что составляет перспективу данного исследования.

Как уже было сказано, специалисты, работая в условиях чрезвычайной ситуации, оказываются под воздействием большого количества стрессогенных факторов и цена ошибки в таких случаях чрезвычайно высока. Именно поэтому данная тема остается актуальной и в настоящее время, требуя дальнейших рассмотрений и исследований.

Отдельно хотелось бы выразить благодарность своему научному руководителю Битюцкой Екатерине Владиславовне за помощь в написании научной работы, при планировании исследования и разработке инструкции для исследования.

Также выражаю благодарность Емельяновой Христине Игоревне за помощь при работе с результатами диагностики и предоставление данных для анализа.

Источники и литература

- 1) Александрова Л.А. Субъективная витальность как предмет исследования // Исследование осуществлено в рамках программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ, 2012.
- 2) Базаров Т.Ю., Сычева М.П. Создание и апробация опросника «Стили реагирования на изменения» // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 25. С. 12. URL: <http://psystudy.ru>
- 3) Битюцкая Е.В., Карцева Е.В. Рисуночная методика «Моя трудная жизненная ситуация» как инструмент диагностики восприятия трудной ситуации // Журнал практического психолога, 2013, №4. С. 102-132.

- 4) Елисеева И.Н., Лернер Т.В., Соколова А.А. Методические сценарии учебных занятий по психологической подготовке специалистов МЧС России. ФКУ ЦЭПП, 2011.
- 5) Красноярцева О.М, Кабрин В.И, Муравьева О.И. и др. Психологические практики диагностики и развития самооффективности студенческой молодежи : учеб. пособие. – Томск : Издательский Дом ТГУ, 2014. С. 274