

Бакуров Дмитрий Николаевич

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Общая психология и история психологии

Психологические особенности снятия тревожности в ситуации риска

Аннотация. В статье раскрывается сущность психологических особенностей снятия тревожности в ситуации риска.

Ключевые слова: гибкость, личностная тревожность, планирование, оценивание результатов, нервно-психическая устойчивость, психологическая коррекция, самоанализ, тревожность.

Современные условия жизни людей характеризуются повышением уровня напряжения в различных сферах жизни и способствуют увеличению количества лиц с различными невротическими расстройствами. При этом, несмотря на заметный экономический, социальный и технический прогресс в нашем обществе, открытие базовых законов формирования и развития психики и личности, возрастает тенденция к увеличению числа различных страхов, приводящих к значительному дистрессу, повышению тревожности, снижению трудоспособности и неблагоприятным социально-экономическим последствиям [1].

Зная психологические механизмы возникновения тревожности, а также объекты или явления, ее вызывающие, можно выстраивать эффективную коррекционную работу по преодолению и профилактике тревожности. Особо значимой такая коррекционная работа является для психологического сопровождения социально значимой профессиональной деятельности, которая связана с повышенными травматическими для личности ситуациями риска, способными вызвать повышение тревожности [3]. К одной из таких профессий относится профессиональная деятельность сотрудников МЧС. Служебная и

боевая работа личного состава формирований МЧС России проявляется в чрезвычайных обстоятельствах и является одной из специфических форм человеческой деятельности. С психологической точки зрения, служебная и боевая работа сотрудника МЧС соединяет в себе аспекты обучения, труда, спорта и боевых действий в экстремальных условиях по спасению людей, тушению пожаров, ликвидации аварий на промышленных предприятиях, в других чрезвычайных ситуациях. Чрезвычайные ситуации – это ситуации, которые ставят перед человеком очень большие, даже предельные трудности, связаны с ситуациями риска и требуют от него полного проявления всех сил и возможностей.

Изучение рисков, возникающих в профессиональной деятельности, продолжает оставаться особенно актуальным в связи с возможностью решения ряда прикладных задач, связанных с оптимальным использованием человеческого ресурса, в том числе профилактикой негативных эффектов той или иной профессии [2].

В последнее десятилетие существенно усилился интерес российских психологов и к изучению тревожности в связи с резкими изменениями в жизни общества, непредсказуемыми политическими шагами правительств разных стран, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревоги. Интерес к проблеме тревожности нашел отражение в работах таких отечественных психологов, как Л. И. Божович, Ф. Б. Березин, А. М. Прихожан, Р. С. Немов, Е. И. Рогов и др., которые придают большое значение исследованию состояния тревоги, являющемуся универсальной формой эмоционального предвосхищения неуспеха и рассматривают тревожность как свойство и состояние личности [5].

При этом, как показал анализ литературы, с одной стороны, проблема тревожности исследуется достаточно активно: выявляются факторы развития тревожности, специфические симптомы определенных страхов, изучаются особенности проявления тревожности в определенном возрасте, в том числе

детские и взрослые страхи, в определенных состояниях и различных видах профессиональной деятельности [4]. С другой стороны, данная область научного знания в аспекте ситуаций риска еще требует тщательного изучения и систематики полученных эмпирических и теоретических данных для выстраивания эффективной психологической помощи по преодолению и профилактике тревожности у представителей экстремальных профессий [6].

В ходе теоретического анализа литературы по проблеме исследования были сформулированы следующие выводы:

1. В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее актуальных. При этом единого определения данного понятия на сегодняшний день нет. Мы под тревожностью понимаем особое эмоциональное состояние человека, которое проявляется в повышенной эмоциональной напряженности, беспокойстве, сопровождается страхами и опасениями, нарушающими нормальную жизнедеятельность человека, а также его общение с другими людьми. Являясь достаточно устойчивым личностным качеством, тревожность характеризуется двумя показателями – личностной и ситуативной тревожностью.

2. Профессия спасателя, безусловно, одна из самых опасных. Его деятельность имеет большую общественную значимость и связана с осознанной персональной ответственностью за результаты выполнения профессиональных задач (несопоставимой с ответственностью специалистов в обычных условиях), высокой степенью риска, опасностью для жизни и здоровья.

3. Специалист в любой сфере деятельности в определенной степени может научиться управлять своим состоянием. При этом многочисленные методы коррекции тревожного состояния можно отнести к трем основным направлениям: I направление – физиологические средства регуляции; II направление – эмоционально-волевая регуляция; III направление – ценностно-смысловой уровень регуляции. Причем, эффективная психотерапия лиц с повышенным уровнем тревожности должна базироваться, в первую очередь, на

использовании интегративного подхода с учетом личных особенностей пациентов и особенностей проявления симптоматики тревожности.

4. В заключении была проведена диагностика по методике «Оценка нервно-психической устойчивости» (методика «Прогноз-1»). Высокий уровень нервно-психического срыва был отмечен у троих сотрудников. У остальных испытуемых маловероятны нервно-психические срывы.

Выявленные результаты позволили сделать следующие выводы:

1. Сотрудники МЧС подвержены стрессам. Проведенный анализ по методике «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В. И. Моросанова) показал, что большая часть респондентов – это люди, с сформированными потребностями в осознанном планировании деятельности, они знают, чего хотят, все планируют достаточно точно, с деталями, легко овладевают новыми видами активности, увереннее чувствуют себя в незнакомых ситуациях.

2. Проведенный анализ по методике субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина), показал, что половина испытуемых имеет низкий уровень ситуативной тревожности, они легко выходят из стрессовой ситуации, спокойны. У семерых испытуемых отмечен высокий уровень личностной тревожности. Данные личности склонны воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. Для них каждая стрессовая ситуация вызывает у них тревогу. В особенности это выражено у испытуемого, который был обозначен ранее.

3. Анализ по методике Шкала депрессии Бека (BDI), показал, что у одного сотрудника наблюдается легкая депрессия. У шестерых испытуемых нулевой уровень депрессии, у остальных испытуемых, несмотря на то что есть параметры, которые могут выразить депрессивное состояние, не имеют депрессивного настроения.

На основании проведенного анализа была разработана программа коррекции тревожности у сотрудников МЧС в ситуациях риска, целью которой являлось: разработка и реализация программы обучения испытуемых

сотрудников МЧС навыкам использования методов саморегуляции в ситуациях риска.

Участники программы: сотрудники подразделений МЧС. Форма проведения: групповая. Структура и условия проведения. Программа рассчитана на общий срок 4 месяца. Занятия проводились 1 раз в неделю (по вторникам) по 60 минут. Время проведения: сентябрь-декабрь 2019 года.

Программа состоит из 16 занятий и реализуется в форме мини-тренингов. Структура каждого занятия отражает логику проведения одного занятия и включает этапы, которые в процессе подготовки программы заполнялись конкретным содержанием: приветствие – 5 мин.; разминка (разогрев) – 5-10 мин.; основная часть (дискуссии, игры, упражнения) – 30-40 мин.; завершение работы группы. Рефлексия приобретенного опыта – 5-10 мин.

Для оценки эффективности реализованной программы как психологического механизма снижения тревожности и депрессивных симптомов у сотрудников МЧС проведено повторное тестирование испытуемых по методикам констатирующего этапа, которое показало, что уровень тревожности и депрессивного состояния снизился до низкого. Испытуемые стали лучше справляться с эмоциями в процессе своей работе стали более хладнокровны. Данные люди отлично подходят для работ в МЧС, так как для них характерны хорошие данные для специальности, требующей повышенной нервно-психической устойчивости.

По результатам проведенной диагностики можно сделать вывод о том, что, программа коррекции помогла испытуемым справиться с тревогой, у многих уровень снизился, на основании чего можно судить о правильно выдвинутой гипотезе, которая гласит что внедрение в практическую деятельность структур МЧС программу обучения сотрудников навыкам использования методов саморегуляции, будет способствовать повышению уровня нервно-психической устойчивости, и тем самым степень выраженности депрессивных симптомов и тревожности – снизится.

Литература

1. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. М.: Эксмо, 2007.
2. Емеленко Е., Балабан Л. Программы работы с молодыми специалистами. Что? Где? Когда? // Управление персоналом. 2004. № 13.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. СПб.: Питер, 2008.
4. Могилёвкин Е.А. Карьерный рост: диагностика, технологии, тренинг: монография. СПб.: Речь, 2007.
5. Мясищев В.Н. Психология отношений: учебник. М.: МПСИ, 2005.
6. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности Москва / Тревога и тревожность: хрестоматия: учебное пособие / Сост. В.М. Астапов. СПб: Пер Сэ, 2008.

© Бюллетень магистранта 2020 год № 7