

Феномен жизнестойкости у специалистов экстремального профиля

Научный руководитель – Захарова Людмила Николаевна

Токтаева Ирина Михайловна

Выпускник (магистр)

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,

Чебоксары, Россия

E-mail: toktaeva.ira@yandex.ru

Трудовые функции специалистов экстремального профиля часто связаны с истощением психологических ресурсов, постоянным риском собственной жизнью ради выполнения профессиональной задачи и ненормированным временем пребывания в условиях повышенной стрессовой напряженности [1]. Актуальным становится вопрос поддержания эффективности выполнения трудовых функций сотрудниками экстремальной сферы деятельности. Одним из путей работы с описываемой проблемой является изучение феномена жизнестойкости специалистов экстремального профиля и последующее внедрение полученных результатов в практику.

Отечественные и зарубежные исследования психологической науки за предшествующие годы представляют разнообразные аспекты феномена жизнестойкости. По мнению А.А. Габбасовой, особенностью исследований жизнестойкости в отечественной психологии стало интегральное представление о личности на основе ее способностей, стратегий преодоления жизненных трудностей и личностного состояния субъекта. В свою очередь зарубежные ученые выделяют взаимосвязь жизнестойкости и соматического и психологического здоровья, физиологических процессов, поведенческих и социальных проявлений [2].

Жизнестойкость можно определить как внутренний ресурс, состоящий из следующих компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска [9]. Выраженность описанных структурных элементов ограничивает развитие напряжения в ситуациях стресса за счет стойкого совладания. Согласно концепции С. Мадди, структура жизнестойкости включает в себя установки и навыки, которые способны трансформировать дистресс в новые возможности для личностного развития [8]. С. Мадди обращал внимание, что проявление установок способствует поддержанию контакта с окружающими и принятию жизненного риска в ущерб безопасности, задает ценность возможности личности влиять на происходящие жизненные события. Таким образом, сохранение уровня работоспособности в экстремальных условиях зависит от эксплицированности всех трех компонентов жизнестойкости.

Реагирование на экстремальный стресс отличается в зависимости от окружающих условий и индивидуальных особенностей. Люди с развитой жизнестойкостью успешно извлекают опыт из стрессовых обстоятельств, сохраняют приверженность к своей работе и поддерживают вовлеченность в свою деятельность.

А.А. Земскова в своем эмпирическом исследовании выделила компоненты жизнестойкости курсантов экстремального профиля деятельности и отнесла к ним ценностно-смысловой, личностный, социальный, психофизиологический, когнитивный элементы [3].

Исследования жизнестойкости специалистов экстремального профиля позволили прийти к выводу, что феномен жизнестойкости связывается со стрессоустойчивостью, рассматривается как предиктор сопротивляемости к профессиональному выгоранию и сохранения психического здоровья в ситуациях стресса [4]. Отечественные, как и зарубежные ученые

приходят к выводу, что высокая жизнестойкость специалистов, чья деятельность связана с экстремальными условиями, предупреждает эмоциональное выгорание [6].

В.А. Пономаренко в своем исследовании пришел к мнению, что выраженность жизнестойкости у специалистов экстремального профиля имеет взаимосвязь с регуляцией эмоциональных состояний и особенностями выбора стиля постановки и достижения целей [7].

В работе М.В. Меткина, Г.В. Москаленко были сделаны выводы, что ведущими компонентами жизнестойкости у специалистов экстремального профиля являются вовлеченность и контроль, при этом кроме привычных компонентов концепции С. Мадди значимое место занимает саморегуляция. У специалистов экстремального профиля выражены гибкость и самостоятельность, а у других – целенаправленность [5].

Таким образом, феномен жизнестойкости у специалистов экстремального профиля включает в себя различные компоненты, имеет взаимосвязь со стрессоустойчивостью и обеспечивает невосприимчивость к профессиональному стрессу. Дальнейшее изучение жизнестойкости у специалистов экстремального профиля не теряет своей актуальности, результаты могут быть использованы в определении направлений психологической коррекции специалистов, чья деятельность связана с экстремальными условиями, и в работе по повышению эффективности профессиональной деятельности.

Источники и литература

- 1) 1. Дашевский А. Р., Шмелева Е. А., Кисляков П. А. Жизнестойкость в психологической безопасности курсантов противопожарной службы в образовательной среде вуза //Человек: преступление и наказание. – 2022. – Т. 30. – №. 2. – С. 255-265.
- 2) 2. Габбасова А. А., Тетерина Д. Е. Психология жизнестойкости: обзор теоретических концепций //ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2024-343 с. – 2024.
- 3) 3. Земскова А. А., Кравцова Н. А. Жизнестойкость, как интегральная характеристика личности, у курсантов МЧС России //Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2019. – №. 3. – С. 94-105.
- 4) 4. Клементинская Е. А., Назарова У. А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень жизнестойкости //Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория. – 2022. – №. 1 (9). – С. 9-27.
- 5) 5. Меткин М. В., Москаленко Г. В. Компоненты психологической структуры жизнестойкости сотрудников МЧС России, работающих в экстремальных условиях //Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2019. – Т. 31. – №. 1. – С. 42-48.
- 6) 6. Молчанова Л. Н., Редькин А. И. Жизнестойкость как детерминанта состояния психического выгорания у спасателей МЧС //Перспективы науки и образования. – 2014. – №. 1 (7). – С. 216-223. Пономаренко В. А. Социально-психологическое содержание боевого стресса //Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – №. 3. – С. 98-102.
- 7) 7. Пономаренко В. А. Социально-психологическое содержание боевого стресса //Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – №. 3. – С. 98-102.
- 8) 8. Lukey B. J., Tepe V. (ed.). Biobehavioral resilience to stress. – Crc Press, 2008.
- 9) 9. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice //Consulting psychology journal: practice and research. – 2002. – Т. 54. – №. 3. – С. 173.