

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПРОФЕССИЙ, СВЯЗАННЫХ С РИСКОМ

Целик Е.В. Email: Tselik651@scientifictext.ru

Целик Екатерина Владимировна - студент магистратуры,
направление: психология,
Самарский национальный исследовательский университет им. ак. С.П. Королева, г. Самара

Аннотация: актуальность исследования субъективного благополучия представителей профессий, связанных с риском, вызвана тем, что в науке существует дефицит знаний о том, как риск и стресс влияют на субъективное благополучие представителей экстремальных профессий.

Существует проблема прогнозирования поведения людей в экстремальных условиях. Вследствие этого, сложилось противоречие между необходимостью выявления факторов субъективного благополучия и средств самоподдержки и неоднозначным влиянием экстремальных факторов на человека.

Задачей нашего исследования является выявление факторов субъективного благополучия и средств самоподдержки, используемых представителями экстремальных профессий.

Теоретическая гипотеза исследования заключается в том, что использование средств самоподдержки представителями экстремальных профессий повышает уровень их субъективного благополучия.

Ключевые слова: субъективное благополучие, экстремальные профессии, риск, стресс, копинг-стратегии.

SUBJECTIVE WELL-BEING OF RISK-RELATED PROFESSIONS

Tselik Ye.V.

Tselik Yekaterina Vladimirovna - Master's degree Student,
DIRECTION: PSYCHOLOGY
SAMARA NATIONAL RESEARCH UNIVERSITY OF A NAME OF THE ACADEMICIAN S.P. KOROLEV, SAMARA

Abstract: the relevance of a research of subjective well-being of representatives of professions, the bound to risk, is caused by the fact that in science there is a deficiency of knowledge of how the risk and a stress influence subjective well-being of representatives of extreme professions.

There is a problem of prediction of behavior of people in extreme conditions. Thereof, there was a contradiction between need of identification of factors of subjective well-being and means of self-support and ambiguous influence of extreme factors on the person.

Problem of our research is identification of factors of subjective well-being and the means of self-support used by representatives of extreme professions.

The theoretical hypothesis of a research is that use of means of self-support by representatives of extreme professions increases the level of their subjective well-being.

Keywords: subjective well-being, extreme professions, risk, stress, coping strategies.

УДК 159.9:331.101.3

Исследуя феномен субъективного благополучия, Э. Диннер предлагает трехкомпонентную структуру субъективного благополучия, включающую в себя: удовлетворенность жизнью, позитивный аффект и негативный аффект. В своих последующих работах ученый включил в структуру удовлетворенность в конкретных сферах жизни [15].

Среди авторов работ, посвященных субъективному благополучию человека, можно выделить и отечественного исследователя Н.Ю. Литвинову. Ученая выделила следующие факторы субъективного благополучия: счастье, удовлетворенность качеством жизни и здоровьем, самоактуализация, самореализация, эмоциональный комфорт. А также, исследователь сделала акцент на том, что сформированная психологическая устойчивость личности, которая выражается в высоком уровне удовлетворения всех вышеперечисленных факторов, является важнейшим условием субъективного благополучия [3].

Мы считаем вполне обоснованными данные утверждения, и в дальнейшей работе под субъективным благополучием будем понимать состояние эмоционального комфорта, переживание счастья, удовлетворенность в различных сферах жизни и здоровьем.

Среди профессий, где большое значение имеет выявление факторов субъективного благополучия и средств самоподдержки, можно выделить экстремальные профессии. В.Ю. Рыбников и Е.Н. Ашанина, изучающие особенности представителей данных профессий, к ним относят спасателей, пожарных, подводников, космонавтов, летчиков, военнослужащих-участников боевых действий, сотрудников

правоохранительной системы и т.д., тех, чья профессиональная деятельность связана с повышенным риском и стрессом [10].

Чтобы не путаться в терминологии, в нашей работе под «профессиями, связанными с риском» мы понимаем «экстремальные профессии» в виду того, что оба термина подразумевают под собой влияние стресса и риска на сотрудников в ходе профессиональной деятельности.

Исследователь С.Д. Джаррулаева утверждает, что непредсказуемость смерти и риск являются стрессовыми факторами, непосредственно влияющими на поведение и субъективное благополучие [1]. Ю.В. Петрова и Н.В. Жигинас поддерживают это мнение, понимая под риском ситуативную характеристику деятельности, состоящую в неопределенности ее исхода и возможных неблагоприятных последствиях в случае неуспеха, также, они делают акцент на том, что это один из стрессовых факторов, оказывающий непосредственное влияние на благополучие человека [9]. Многие исследователи (П.И. Сидоров, А.М. Ксенофонтов, И.И. Беликов, И.А. Новикова, Е.А. Петрова), изучающие влияние стресса на общее состояние человека, пришли к выводу, что стрессовые факторы, включая риск, могут способствовать: нарастанию депрессивной симптоматики, фиксации на телесных ощущениях, вытеснению психотравм, замкнутости и повышенной тревожности, увеличению вероятности формирования стрессовых расстройств, среди которых: депрессивные, тревожные, посттравматические, психосоматические, а также, возникновению зависимых состояний (наркомания, алкоголизм и т.д.), суицидальному поведению [8, 11].

Однако, наш интерес вызвало противоречие, которое осветили Ю.В. Петрова и Н.В. Жигинас в своей работе «Стресс и готовность к риску сотрудников МЧС». Они утверждают, что риск не всегда носит негативный характер. По их мнению, некоторые люди активно предпочитают опасный вариант действия безопасному. Переживание опасности, сопровождающееся страхом, обычно неприятно, то есть носит характер отрицательной эмоции. Однако, опасные ситуации и рискованные действия могут вызывать разнообразные и, притом, противоположные эмоциональные отношения и реакции у людей в виду различных индивидуально-психологических особенностей, например, хорошо развитых волевых черт. У таких людей в ситуациях риска повышается активность, инициативность, смелость, обостряется анализирующая и обобщающая способности мышления, жажда борьбы. Подобные переживания остаются в воспоминании как яркие, увлекательные, интересные минуты жизни. Ученые утверждают, что под влиянием неблагоприятных факторов возможно и состояние полного душевного благополучия [9].

Данный неоднозначный вывод, по нашему мнению, является одним из оснований противоречия нашего исследования. Оно состоит в том, что, с одной стороны, необходимо выявить факторы субъективного благополучия представителей экстремальных профессий, учитывая характер их профессиональной деятельности, и зная факторы субъективного благополучия, важно обозначить и средства самоподдержки, которые способствуют повышению уровня каждого из указанных факторов. С другой стороны, стресс и риск не всегда однозначным образом влияют на человека. В виду этого, достаточно сложно эмпирическим путем исследовать субъективное благополучие представителей профессий, связанных с риском. Ю.В. Петрова и Н.В. Жигинас, также, делают акцент на сложности прогнозирования поведения человека непосредственно в экстремальной ситуации [9].

В нашем исследовании мы склоняемся к тому, что риск – это состояние неопределенности, которое в чрезвычайных экстремальных ситуациях напрямую связано с потенциальным негативным влиянием на здоровье и жизнь человека, состоянием эмоционального напряжения и дискомфорта, привести к возникновению травматического синдрома. Следовательно, мы делаем вывод, что риск негативным образом влияет на субъективное благополучие.

Однако, основываясь на том, что неоднозначное влияние стресса и риска на человека в контексте исследования субъективного благополучия представителей экстремальных профессий изучено мало, и имеется достаточно информации о средствах, помогающих улучшить благополучие человека, мы в своей работе анализируем влияние использования средств самоподдержки представителями экстремальных профессий на их субъективное благополучие.

Ряд исследователей (В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина, Н.В. Останина, Я.С. Сунцова, Л.Н. Молчанова, А.И. Редькин, А.А. Земскова, Н.А. Кравцова, В.Н. Сочнев, И.В. Сочнева, Н.М. Миличевич, М.Б. Миленович, Д. Маркович) в своих работах делают акцент на профилактических мерах, ссылаясь на то, что эффективнее предупредить различные негативные последствия [2, 4, 5, 7, 10, 12, 13].

Мы считаем данное утверждение обоснованным. Работая на раннем этапе, возможно ни только снизить влияние негативных последствий, но и вовсе предупредить их, или, по мнению М.А. Одинцовой, изучающей преодолевающие стратегии поведения лиц, объединенных схожим травматическим опытом, извлечь опыт из травмирующей ситуации [6]. Поэтому, в нашем исследовании под средствами самоподдержки мы понимаем профилактические меры.

В.Ю. Рыбников и Е.Н. Ашанина, исследующие деятельность специалистов экстремальных профессий, утверждают, что профилактической мерой предупреждения воздействия стрессовых

факторов является использование копинг-стратегий или совладающего поведения. Под данным понятием авторы предлагают рассматривать процессы преодоления субъектом трудных жизненных событий [10].

На наш взгляд, стоит учитывать тот факт, что американский исследователь К. Гарвер, а также отечественный исследователь Я.С. Сунцова, изучающая взаимосвязь копинг-стратегий и защитных механизмов, которые используют мужчины и женщины, подчеркивают, что использование активных или проблемно-фокусированных копинг-стратегий повышает адаптацию, позволяет предотвратить возникновение негативных последствий стресса и риска, с которыми ежедневно сталкиваются представители экстремальных профессий. Кроме того, следует обратить внимание, что проблемно-фокусированные копинг-стратегии, предложенные Я.С. Сунцовой («активный копинг», «планирование», «положительное истолкование и рост» и «принятие»), на наш взгляд, имеют сходство с первым блоком копинг-стратегий, предложенным К. Гарвером и его сотрудниками [13]. В него они включили: «активный копинг» - активные действия по устранению источника стресса; «планирование» - планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации; «поиск активной общественной поддержки» - поиск помощи, совета у своего социального окружения; «положительное истолкование и рост» - оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта; «принятие» - признание реальности ситуации [14].

В своем исследовании мы полностью поддерживаем мнение о том, что использование активных или проблемно-фокусированных копинг-стратегий позволяет предотвратить негативное влияние стрессовых факторов. Однако, наше внимание привлекло утверждение Я.С. Сунцовой о том, что экстремальные ситуации, в зависимости от доминирующей опасности, привлекают различные виды совладающего поведения или копинг-стратегий [13]. Данный феномен стоит учитывать при выявленном нами противоречии между необходимостью выявления факторов субъективного благополучия и средств самоподдержки представителей профессий, связанных с риском, и неоднозначным влиянием экстремальных факторов на человека.

В заключении, мы можем утверждать, что в своем теоретическом исследовании нами выявлены факторы субъективного благополучия и средства самоподдержки, используемые представителями профессий, связанных с риском, обосновали важность и необходимость выявления данных факторов субъективного благополучия, поскольку, учитывая их, можно активно влиять на их уровень через средства самоподдержки. Кроме того, мы понимаем необходимость использования представителями экстремальных профессий активных или проблемно-фокусированных копинг-стратегий, позволяющих предотвратить негативные последствия психотравмирующих ситуаций.

На наш взгляд, теоретическая гипотеза исследования, заключающаяся в том, что использование средств самоподдержки представителями экстремальных профессий повышает уровень их субъективного благополучия, подтвердилась.

Список литературы / References

1. Джаруллаева С.Д. Проблема отношения человека к смерти: психологический аспект // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология, 2012. № 2 (9). С. 101-104.
2. Земскова А.А., Кравцова Н.А. Копинг-стратегии у сотрудников МЧС России с различными уровнями креативности // Вестник психиатрии и психологии Чувашии, 2015. Т. 11. № 2. С. 26-42.
3. Литвинова Н.Ю. Психологические факторы субъективного благополучия // Изв. Саратовского университета. Нов. сер. Сер. Аксмеология образования. Психология развития, 2015. Т. 4. Вып. 2 (14). С. 147-149.
4. Миличевич Н.М., Миленович М.Б., Маркович Д. Война и психотравма: размышления о психиатрических потерях в войнах XX столетия // Научный результат. Серия «Социальные и гуманитарные исследования», 2016. Т. 2. № 1 (7). С. 40-45.
5. Молчанова Л.Н., Редькин А.И. Жизнестойкость как детерминанта состояния психического выгорания у спасателей МЧС // Перспективы науки и образования, 2014. № 1. С. 216-223.
6. Одинцова М.А. Преодолевающие стратегии поведения лиц, объединенных схожим травматическим опытом // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика, 2015. Т. 15. Вып. 1. С. 104-110.
7. Останина Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, 2008. С. 127-131.
8. Петрова Е.А. Феномен психотравмы: теоретический аспект // Вестник Новгородского государственного университета, 2013. Т. 2. № 74. С. 89-91.
9. Петрова Ю.В., Жигинас Н.В. Стресс и готовность к риску сотрудников МЧС // Вестник Томского государственного педагогического университета, 2014. № 1 (142). С. 52-55.

10. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2009. № 2 (37). С. 46-50.
11. Сидоров П.И., Ксенофонтов А.М., Беликов И.И., Новикова И.А. Динамика психического состояния сотрудников органов внутренних дел в зоне боевых действий // Экология человека, 2007. № 10. С. 44-48.
12. Сочнев В.Н., Сочнева И.В. Саморегуляция сотрудников МЧС: приемы и методы // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки, 2011. Т. 16. Вып. 1. С. 332-335.
13. Сунцова Я.С. Особенности психологических защит и копинг-стратегий мужчин и женщин // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика», 2014. Вып. 3. С. 50-60.
14. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology, 1989. V. 56. P. 267-283.
15. Diener E., Lucas R.E., Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. The handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press., 2002. P. 63-73.