

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У РАБОТНИКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СТРЕССА

Канавина Надежда Владимировна

магистрант Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю.А.,
РФ, г. Саратов

FEATURES OF THE STRUCTURE OF THE PSYCHOEMOTIONAL SPHERE IN WORKERS WITH A HIGH LEVEL OF STRESS

Nadezhda Kanavina

*Undergraduate Department of Saratov State Technical University named after Gagarin Yu. A.,
Russia, Saratov*

Аннотация. Целью данной статьи является актуализация проблемы особенностей структуры психоэмоциональной сферы у работников, которые в своей профессиональной деятельности испытывают стресс, рассмотрение актуальности понятия стрессоустойчивости и специальных методик, помогающих решить данную проблему. Особый интерес у ученых вызывает изменения психоэмоционального состояния работников по таким показателям, как: активность, возбудимость, агрессия, тревога, депрессия, эмоциональное напряжение, уверенность в себе. Так как эти показатели играют существенную роль в формировании эмоционально стабильного состояния персонала. С точки зрения психологии психоэмоциональная сфера определяется как обобщающее понятие всех переживаний, и помогающая мотивировать и корректировать поведение и мышление человека. В статье рассматриваются такие вопросы, как эмоционально-чувственное состояние человека копинг-поведение, а также личностные опросники по Айзенку и Хеку-Хесу, которые помогает определить уровень нейротизма у специалиста.

Abstract. The purpose of this article is to update the problem of the peculiarities of the structure of the psychoemotional sphere in employees who experience stress in their professional activities, to consider the relevance of the concept of stress resistance and special techniques that help to solve this problem. Scientists are particularly interested in changes in the psychoemotional state of employees according to such indicators as: activity, excitability, aggression, anxiety, depression, emotional stress, self-confidence. Since these indicators play a significant role in the formation of an emotionally stable state of the staff. From the point of view of psychology, the psychoemotional sphere is defined as a generalizing concept of all experiences, and helps to motivate and correct a person's behavior and thinking. The article deals with such issues as the emotional and sensory state of a person's coping behavior, as well as personal questionnaires on Eysenck and Heck-Hes, which helps to determine the level of neuroticism in a specialist.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние; стресс; стрессоустойчивость; копинг-поведение.

Keywords: psychoemotional state; stress; stress resistance; coping behavior.

В условиях современной действительности возникает потребность в работниках, которые грамотно умеют отвечать на агрессию коллег и клиентов, понижать уровень эмоционального напряжения и тревоги, реагировать на человека в состоянии депрессии. В связи с этим работодатели особенное внимание начинают уделять подбору персонала и формированию у сложившегося коллектива навыков и знаний в преодолении стрессовых ситуаций. Ведь без отсутствия навыков справляться с профессиональными трудностями у человека может пропасть интерес к своей деятельности и к взаимодействию с людьми, с которыми он сталкивается по работе и как следствие чувствовать себя нереализованным.

Чтобы человек чувствовал всегда себя значимым и важным в своей профессии и грамотно выходил из «острых» ситуаций, нужно понимать структуру его психоэмоциональной сферы личности, то есть разбираться в реакциях человека, его эмоциях, чувствах, состояниях и свойствах. По мнению И.А. Орловой психоэмоциональная устойчивость личности тормозит развитию невротических ситуаций в стрессовых условиях и помогает принимать взвешенные решения.

Ученые считают, что работать со «сложными» клиентами и решать конфликтные ситуации – это уже высокий уровень профессионализма. Это связано с тем, что организм человека в подобные моменты находится в психическом напряжении от чего страдает его профессиональная деятельность, а соответственно снижается качество выполнения должностных обязанностей. Последнее может привести к повышенной текучести кадров и к снижению удовлетворенности своей работой.

Если рассматривать в более широком смысле, то ученые разделяют понятия стресс и стрессоустойчивость. Первое определяют как состояние повышенного напряжения в экстремальной ситуации, а второе как совокупность личностных качеств, позволяющие переносить действие стрессора.

Стрессоустойчивость позволяет сохранять эмоциональную и психическую стабильность, жизнестойкость, сопротивляемость, поисковую и надситуативную активность. Чего нельзя отметить о состоянии человека, когда его организм находится в стрессовой ситуации. Он чувствует себя постоянно уставшим, не может сконцентрироваться и воспринять необходимую информацию, бессонница, формирование зависимостей (алкогольная, пищевая, никотиновая и тд), резкие эмоциональные скачки от заторможенности до агрессии.

Чтобы выйти из подобного состояния человек научается использовать копинг-стратегии, которые помогают ему выходить из кризисной ситуации. В качестве примера копинг-поведения использую исследование О. П. Кролевеца, который изучил работников, работающих вахтовым методом. Он опросил 134 работника вахтового метода. 83 из них отметили, что подобный метод работы является для них стрессовым, так как в основном они испытывают негативные эмоции.

Исходя из этого выборку сформировали именно из этих 83 человек, где были 59 мужчин и 24 женщины, возраст которых 21- 56 лет.

Стаж работы - 3 месяца - 6 лет. Все сотрудники исследования работали по графику «месяц через месяц», без перерыва на выходные и праздничные дни, с первого по последнее число месяца. Исследование автор проводил в тот момент, когда все были на вахте.

Для проведения исследования автор использовал «Анкету оценки копинг-стратегий» Ч. Карвера в адаптации Л. И. Дементий, методику «Самооценка эмоциональных состояний» А. Е. Уэсс- О. П. Кролевец, Е. М. Самченко 12 манн, Д. Ф. Рикс, «Шкалу ситуативной (реактивной) и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина и «Шкалу нервно-

психологического напряжения» Т. А. Немчина. Но в этой статье я сделала акцент на методику Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина, так как благодаря ее опроснику есть возможность определить личную и ситуативную тревожность, которая отражает уровень стресса и предполагаемую реакцию на ситуацию.

52 % опрошенных испытывают угрозу и личностную тревожность. А 16 % не пугают трудности вахты, у них низкий уровень личностной тревожности. Для них не все жизненные ситуации – это угроза.

Что касается ситуативной тревожности – то она была выявлена у 71 % испытуемых, которые попадая в стрессовую ситуацию испытывают некоторое беспокойство, эмоциональное напряжение и озабоченность.

А у 9 % обратные признаки – спокойствие, чувство защищенности и внутреннего удовлетворения.

Таким образом, автор сделал вывод, что большая часть людей, работающая вахтовым методом, испытывают личностную и ситуативную тревожность.

При этом показатели ситуативной тревожности значительно превышают личностную, а значит работники, находясь в смене, в значительной степени испытывают напряжение, нервозность и озабоченность.

Это связано с напряженным характером работы и ответственным подходом сотрудников.

А также отдаленность от семьи и дома и невозможность присутствовать на важных событиях и участвовать в жизни своих близких и друзей.

И в этой ситуации важно рассматривать стресс как один из компонентов эмоционального состояния человека.

В процессе борьбы со стрессом снимаются эмоциональные напряжения, а проблемы переориентируются на решение реальной ситуации.

Кроме того, для преодоления стресса и формирования копинг-поведения, важно своё личное восприятие себя. Кто ты? Перфекционист, послушный, жертва, нытик, мученик, пай-девочка (мальчик).

К копинг-ресурсам, помогающим справиться со стрессогенными ситуациями, относятся также ресурсы личности (Я-концепция; эмпатия; ресурсы когнитивной сферы; интервальный локус контроля; аффилиация; позиция человека по отношению к жизни, смерти, любви, вере; духовность; ценностная, мотивационная структура личности) и ресурсы социальной среды (окружение и умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку).

Подводя итоги, можно сделать вывод, что человек адаптируется под любые обстоятельства, но это не гарантирует того, что его психоэмоциональное состояние будет всегда положительным.

И для того, чтобы у работников не было профессионального «истощения», им необходимо научиться уделять внимание своим негативным эмоциям: агрессии, гневу, злости, тревоге, утомлению и др.

И научиться спокойно реагировать на человека в нападающей позиции, стрессовым перегрузкам от обыденных столкновений с коллегами и повседневных неприятностей до хронических стресс- факторов в профессиональной среде.

Список литературы:

1. Акимова А.Р. Индивидуально-типологические особенности стрессоустойчивости личности//

современные исследования социальных проблем. – 2017. – Том 8. - №5. – С. 8

2. Ильин Е.П. Психофизиология состояние человека. – Спб: Питер, 2005. – С.32

3. Клячкина Н.Л. Стрессовые факторы и техники преодоления//

4. Кролевец О. П. Особенности психоэмоциональной сферы как фактор копинг-поведения в профессиональных стрессовых ситуациях лиц, работающих вахтовым методом. // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2015. – № 2. – С. 10-15.