

Вступительное слово тематического редактора

Дорогие друзья!

Представляем вашему вниманию новый тематический выпуск нашего журнала, тема выпуска — «Стрессогенные профессии».

Согласно определению, стрессогенные профессии — это профессии, в которых присутствует повышенный уровень стресса, вызванный исполнением должностных обязанностей. Стресс может носить как субъективный, так и объективный характер. Субъективный стресс связан с личностными особенностями работника и с его восприятием своих профессиональных обязанностей. Он может быть вызван несоответствием личностных особенностей профессионально важным качествам конкретной деятельности, или недостаточной компетентностью работника, или сложным психологическим климатом в коллективе. Все это ведет к высокому уровню персонального стресса для работника и его быстрому выгоранию. Однако существуют и объективные стрессогенные факторы профессии. Это выполнение работы, связанной с риском для жизни, работа в опасных (физических, климатических, химических и других) условиях, физически или психологически тяжелый труд и ряд других. В качестве объективного критерия стрессогенности профессии мы предлагаем рассматривать возможность выхода на пенсию досрочно. Это относится к специалистам, имеющим право получать досрочную страховую пенсию после достижения необходимого стажа в данной профессии или право на пенсию по выслуге лет. Основные группы профессий, удовлетворяющих этому требованию: профессии особого риска (служба военная, в системах МВД, ФСИН, МЧС, Росгвардии и др.), профессии физического труда, выполняемые в особых условиях (шахтеры, горняки, работники авиационной сферы и др.), некоторые профессии бюджетной сферы (учителя средней школы, отдельные категории медперсонала), государственная служба, творческая работа и ряд других категорий.

Этот номер в основном посвящен стрессогенным профессиям, определяемым по объективному критерию. Психологи сопровождают представителей этих групп на всем протяжении их профессионального пути, и наши статьи отражают этот факт. Объектами исследования становятся как профессионалы-адепты, только приобретающие стрессогенную специальность (см. — статью В.А. Богана и К.Э. Бузанова о курсантах Росгвардии), так и профессионалы-специалисты: сотрудники патрульно-постовой и кинологической службы МВД (исследование М.И. Морозовой, К.В. Купчик и М.Ю. Яшневой), медицинские работники (обзорное исследование В. Каплана, доктора из Харранского университета (Турция), представители профессий особого риска, в том числе вышедшие на пенсию (работа Т.Н. Березиной).

Выпуск открывает большая статья Т.Н. Березиной «Личностные ресурсы профессионального долголетия представителей профессий особого риска разных возрастных групп». Она посвящена продлению трудоспособного возраста представителей профессий особого риска. Развитие пенсионной реформы уже включило в себя ряд инноваций по профессиям особого риска — в частности, изменились возможные сроки нахождения на

службе для многих категорий военнослужащих. В настоящее время поднимается вопрос о расширении трудоспособного возраста в других категориях стрессогенных профессий, ведется кампания разъяснительного характера и публичное обсуждение мер для повышения престижа специалистов, продолжающих работать. В этой ситуации особенно актуальным становится поиск ресурсов, позволяющих продлить трудовой стаж безболезненно для профессионала. Как показано в опубликованной статье, не все активные ресурсы, которые обычно рекомендуют для поддержания здоровья: спорт, рукоделие, творческие и интеллектуальные хобби — одинаковы эффективны для всех людей. Некоторые хобби могут понижать индекс старения (быть ресурсами), а другие — повышать его (то есть выступать факторами дополнительной нагрузки). Позитивный эффект от использования активных личностных ресурсов наиболее заметен в пенсионном возрасте — пенсионерам подходят практически любые активные виды деятельности. В возрасте зрелых профессионалов эффект от использования активных личностных ресурсов незначителен. Для молодых профессионалов он противоречив. У мужчин сквозным позитивным ресурсом для всех возрастов является спорт. Для женщин такие ресурсы нужно подбирать индивидуально. Хобби, близкие к профессиональной деятельности, являются нагрузкой. Для стрессогенных профессий негативным эффектом обладают хобби, связанные с риском.

Исследованию факторов риска для представителей стрессогенных профессий посвящена статья московских и петербургских психологов М.И. Морозовой, К.В. Купчик и М.Ю. Яшневой «Эмоционально-личностные особенности стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел». Авторами выявлено, что сотрудники органов внутренних дел демонстрируют более высокий уровень стрессоустойчивости по сравнению с представителями гражданских профессий. В качестве факторов, понижающих стрессоустойчивость у сотрудников ОВД, выявлены следующие: личностная и ситуативная тревожность, беспокойство о будущем, выраженный уровень агрессивности и ригидности. У гражданских специалистов уязвимость к стрессу преимущественно связана с ситуативными факторами — ситуативной тревожностью и фрустрацией.

Авторами статьи «Психологическая подготовка курсантов Росгвардии к базовому обращению с оружием методами виртуальной реальности» предложены новые технологии обеспечения деятельности в экстремальных условиях. Целью их исследования являлась оценка влияния предварительной тренировки взаимодействия с оружием в виртуальной реальности на эмоциональное состояние курсанта и на его последующую уверенность при первом обращении с боевым оружием на полигоне. Как известно, первая встреча с любым видом вооружения для человека является мощным стресс-фактором, многие люди испытывают испуг при взаимодействии с оружием, а для курсантов неудачи при первом учебном использовании боевого оружия на полигоне может снизить мотивацию приобретения специальности. Как показало исследование, описанное в статье, у курсантов сразу после первых стрельбищ из боевого оружия увеличивается показатель тревожности и происходит общее угнетение эмоциональной сферы, снижается настроение. Однако преодолеть действие стресс-факторов может помочь разработанная авторами программа предварительной тренировки навыка взаимодействия с боевым оружием в виртуальной реальности. После такой тренировки у курсантов снизились тревожность и другие отрицательные эмоции, а количество положительных, наоборот, увеличилось. Кроме того, после подготовки в виртуальной

реальности курсанты показали более высокий уровень уверенности во владении оружием при первом занятии по огневой подготовке на полигоне. По результатам экспертной оценки, уверенность в обращении с оружием продемонстрировали 90% курсантов экспериментальной группы и только 59% — контрольной.

В выпуске представлены сразу две статьи наших зарубежных коллег. В статье В. Каплана «Стресс и психологическая безопасность медицинских работников: актуальные выводы и стратегии поддержки» анализируются причины стресса медицинских работников. Основные из них — высокая рабочая нагрузка, нехватка времени, эмоциональное напряжение и организационные проблемы. Автор предлагает свою оригинальную стратегию поддержки медиков: создание психологически безопасной профессиональной среды. Концепция психологической безопасности является центральным пунктом статьи: дается ее теоретическое определение и обсуждается ее важность для сферы здравоохранения. Кроме того, раскрывается взаимосвязь между психологической безопасностью и уровнем стресса, а также подчеркивается ее роль как защитного фактора. Автор в своей статье предлагает меры по управлению рабочей нагрузкой и временем работы, обеспечению психологической поддержки, развитию образовательных и информационных программ, поддержке эффективного управления, созданию безопасных условий труда и внесению изменений на политическом уровне. Он считает, что повышение уровня психологической безопасности является важнейшим фактором психического здоровья медицинских работников и обеспечения стабильности и надежности системы здравоохранения. Статья опубликована на английском языке.

В статье авторов из Индонезии Марии Криснаталии с соавторами «Влияние отношения к безопасному вождению на рискованное поведение водителя: исследование с использованием автосимулятора» приводятся данные интересного эмпирического исследования. Авторы использовали автосимулятор, чтобы проверить гипотезу о том, что высокий уровень безопасного вождения будет связан с меньшей частотой рискованного поведения за рулем. В исследовании изучали установку на безопасное вождение среди водителей автотранспорта посредством оценки их отношения к безопасному вождению и проверки на склонность к рискованному вождению. Был проведен эксперимент, в котором моделировались ситуации на дорогах (уровень плотности дорожного движения и пешеходов был установлен в 75%, чтобы создавать помехи для водителя), оценивалась степень рискованности вождения. Было показано, что чем лучше человек относится к безопасному вождению, тем ниже для него риск попасть в опасную ситуацию за рулем. Но, в целом, риск при управлении автомобилем остается высоким. Также выяснилось, что мужчины и женщины на дорогах подвержены примерно одинаковому риску. Статья опубликована на английском языке.

В разделе «Методический инструментарий» опубликованы две статьи, посвященные разработке и апробации новых диагностических методик, которые могут быть полезны, в том числе, для отбора специалистов стрессогенных профессий. В статье О.А. Ульяниной с соавторами «Программно-аппаратный комплекс Verum 1.0: инновационный инструмент отбора и оценки кадров» рассказывается об эмпирической проверке эффективности применения айтрекера VERUM-EYE в сочетании с проверочными вопросами и вопросами управляемой лжи для выявления намеренного сокрытия информации человеком. Эффективность предлагаемого авторами инструментального комплекса сопоставима с

применением для этих целей регистрации КГР, ФПГ и дыхания, полиграфом. Преимуществом разработанной программы является нестандартный подход к процедуре обследования, предусматривающий воздействие на зрительные, слуховые анализаторы, фиксацию глазодвигательной реакции, использование нейросетей в анализе и обработке данных. Он обеспечивает сокращение времени как проведения процедуры отбора, так и обработки результатов обследования.

Завершает номер статья И.Н. Носса «Проверка достоверности невербальных оценочных шкал семантического дифференциала». Автор провел апробацию и подтвердил эффективность графического варианта семантического дифференциала, сопоставив его со стимульным вербальным материалом. Ценность нового инструмента заключается в возможности применения его независимо от культурно-языковой специфики и формы стимульного материала.

В заключение отметим, что к стрессогенным профессиям относится большое количество различных видов деятельности, а роль, которую представители данных профессий играют в обществе, чрезвычайно велика. Поэтому исследования в этой области продолжаются, и наш журнал еще неоднократно будет представлять их на своих страницах.

Тематический редактор:

Татьяна Николаевна Березина, доктор психологических наук, профессор,
профессор кафедры научных основ экстремальной психологии
факультета «Экстремальная психология» МГППУ