

Арзамасцева Олеся Александровна, магистрант

ФГБОУ ВО МГУТУ им В.Г. Разумовского ПКУ (филиал), г. Пенза

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПОВ ОДИНОЧЕСТВА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ МЧС

Аннотация: В статье раскрывается необходимость более глубокого исследования особенностей чувства одиночества у сотрудников МЧС. В работе анализируются корреляционные связи типов одиночества и стрессоустойчивости у спасателей. Работники МЧС часто переживают стрессовые состояния в своей профессиональной деятельности, что мешает им эффективно выполнять свои профессиональные обязанности. Мы считаем, что чувство одиночества, переживаемое каждой личностью в той или иной форме, усугубляет стресс, выявление взаимосвязи между чувством одиночества и стрессоустойчивостью позволит разработать практические методические указания, позволяющие повысить стрессоустойчивость у спасателей.

Ключевые слова: одиночество, стрессоустойчивость, стресс, типы одиночества, спасатель, МЧС.

Annotation: The article reveals the need for more in-depth studies of the feeling of loneliness among firefighters. The paper analyzes the correlation types of loneliness and stress among firefighters. Emergency MES workers often experience stressful conditions in their professional activity, that prevents them from effectively carrying out their professional duties. We believe that the feeling of loneliness experienced by each person in one form or another exacerbates stress, identify the relationship between loneliness and stress tolerance will develop practical methodical instructions allowing firefighters to handle stress.

Keywords: the loneliness, the stress, the stress, the loneliness types, firemen, MES.

Довольно длительное время общество уделяло внимание влиянию экологии на человека и росту числа природных, техногенных аварий, катастроф, что оказывает негативное воздействие на здоровье и поведение людей. Именно в подобных ситуациях значительную роль играет работа служб экстренного вызова («скорая помощь», «служба спасения», служба пожарной охраны и т.д.). В настоящее время в связи с ухудшением экологических условий общество столкнулось с новой волной этой проблемы, которая, на данный момент, стала еще острее. Все чаще ощущается влияние экстремальных ситуаций, и сотрудники служб экстренного вызова сталкиваются с различными чрезвычайными ситуациями, которые требуют от них незамедлительных, а главное спланированных и скоординированных решений и действий. Любая экстремальная ситуация обладает высокой степенью стрессогенности и конфликтогенности, что непосредственно накладывает отпечаток на людей, которые работают в данных условиях по спасению жизни и предотвращению последствий чрезвычайных ситуаций, так и на пострадавших. Но следует упомянуть, что особые нагрузки в связи с вышеуказанными обстоятельствами приходится на министерство по чрезвычайным ситуациям (МЧС). Таким образом, на сотрудники службы в своей работе сталкиваются с тем, что их стрессоустойчивость подвергается практически ежедневным воздействиям, а она в свою очередь влияет на работоспособность.

Одним из существенных факторов стресса является чувство одиночества (Рогова Е.Е.). Проблемой изучения состояния одиночества занимались исследователи: К. Роджерс, Р. Вейс, Г. Салливан, Ф. Фромм-Рейхман, К. Ясперс и другие. В отечественной психологии мало работ, посвященных изучению данного феномена. Среди российских исследователей можно отметить таких авторов, как Н. Е. Покровский, С. Г. Корчагин. Однако проблема взаимосвязи типа одиночества и стрессоустойчивости изучена мало.

В настоящее время ряд авторов Л.П. Марищук, А.Г. Маклаков, В.Н. Машков, В.А. Пономаренко, К.К. Платонов, Ю.П. Платонова, В.Ю. Рыбников, В.П. Третьяков и др. высказывают мнения о том, что сотрудники МЧС в своей профессиональной деятельности подвержены развитию огромному количеству стресса и главной задачей психолога является уменьшить стрессы с целью повышения выполнения профессиональной деятельности.

Цель нашего исследования – взаимосвязь типов одиночества со стрессоустойчивостью. Выборку составили 54 спасателя МЧС в возрасте 24–50 лет (средний возраст – 37,7 лет).

В качестве метода исследования был использован опросник Е.Е. Роговой «Исследование одиночества». В целом полученные данные по данной методике свидетельствуют о том, что человек испытывает определенное чувство одиночества на определенном промежутке жизни. Анализ типов одиночества выявил следующие особенности, представленные ниже (Таблица 1).

№ п/п	Тип одиночества	% респондентов
1	Временное	31
2	Постоянное	16
3	Эмоциональное	22
4	Поведенческое	16
5	Когнитивное	15

Таблица 1. Типы одиночества у спасателей МЧС

Из Таблицы 1 видно, что преобладающим типом одиночества является временное. Оно встречается у 31% респондентов. Для испытуемых, которые относятся к данному типу одиночества, характерны кратковременные приступы чувства одиночества. Чаще всего его возникновение временного чувства одиночества связано с разного рода жизненными обстоятельствами, которые влияют человека. Мы можем предположить, что временное одиночество может

возникнуть в кризис отношений, при осознании человеком его несоответствии профессиональной пригодности, в стрессовых ситуациях.

По степени переживания чувства одиночества на втором месте представлено – эмоциональное. Данный тип одиночества выявлен у 22 % респондентов. При преобладании данного типа одиночества можно сказать о том, что для таких людей характерна неудовлетворенная потребность в общении.

По полученным показателям третье место разделяют между собой поведенческое и постоянное чувство одиночества. Данные типы чувства одиночества преобладают у 16 % респондентов. Для людей с поведенческим переживанием чувства одиночества характерны частые конфликты с окружающими, в результате чего могут теряться связи с окружающими. Постоянное чувство одиночества развивается, когда в течение длительного времени человек не может установить удовлетворяющие психосоциальные связи [1, с. 178].

Менее представлен когнитивный тип одиночества, выраженный у респондентов 15 %. Для людей относящиеся к данной группе характерно осознавать чувство одиночества и собственную депривацию, испытывать внутреннюю опустошенность.

Таким образом, мы можем сделать вывод о преобладающем типе одиночества. По полученным результатам, мы видим, что преобладает временное чувство одиночества. Временное одиночество, как правило, возникает время от времени и зависит оно от влияния жизненных обстоятельств в жизни человека. Данное чувство одиночества не носит стрессовый характер и в некоторых моментах может быть даже полезен. В меньшей мере выражен эмоциональный тип одиночества. В меньшей степени представлены следующие типы одиночества постоянное, когнитивное и поведенческое.

Стрессоустойчивость измерялась с помощью теста Щербатых Ю.В. Результаты, полученные по тесту, свидетельствуют о том, что у спасателей

преобладает тип стрессоустойчивости Б, с набранными результатами от 10 до 20 баллов. По этому типу у респондентов 34%. Это говорит нам о том, что люди, относящиеся к этому типу часто стрессоустойчивые. Данная категория тяготеет к типу Б, но выражена умеренно. По типу Б, с набранными результатами от 0 до 10 баллов у респондентов 28 %. Люди, относящиеся к данному типу являются стрессоустойчивыми. Это проявляется в четком определении целей своей деятельности, выбираются оптимальные пути их достижения. Такие люди стремятся справиться с трудностями сами, без помощи других, делают правильные выводы и анализируют ситуации. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Частые неожиданности и жизненные обстоятельства не выбивают их из колеи [2, с. 211].

Результаты по типу А (от 20 до 30 баллов) у респондентов 28 %. Это свидетельствует от том, что людей проявляется склонность к типу А. Нередко возможно проявление неустойчивости к стрессам.

Тип А (от 30 до 40 баллов) у респондентов 6%. Это свидетельствует о том, что люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что показатели по категории 34% респондентов тяготеют к типу Б являются стрессоустойчивыми. Респонденты, набравшие 28 % по типу Б меньше всего могут попасть под влияние стресса, оптимально решают трудности и анализируют ситуации. К типу А относятся 6 % респондентов. Они характеризуются проявлением неустойчивости в отношении стресса. Респонденты, которые набрали 28%, тяготеют к типу А, проявляться это может в стремлении конкуренции и доминировании, такие люди бывают не удовлетворены своими достижениями, могут проявлять агрессию и нетерпеливость к другим [3, с. 134].

Ниже на графике мы можем увидеть процентное соотношение типа одиночества и типа стрессоустойчивости у сотрудников МЧС. Как мы видим у типа А (20-30) выражен тип временного одиночества 6%. Менее выражено эмоциональное одиночество 4%. Когнитивное и поведенческое одиночество 2%, а поведенческий тип одиночества не представлен. Тип А (30-40) являются не стрессоустойчивыми, показатели одиночества в данном типе не представлены, не ярко выражен тип временного одиночества 2%. К типу Б (0-10) относятся люди стрессоустойчивые. Среди одиночества высокие показатели у временного одиночества 24%, средние показатели по эмоциональному одиночеству 12%. Ниже среднего показатели у когнитивного одиночества 10% и постоянного 6% , и ниже показатели у поведенческого 4%. У типа Б (10-20), к которым относятся так же люди стрессоустойчивые выражено временное одиночество 18%. Ниже среднего представлены показатели по эмоциональному 12% и когнитивному одиночеству 6%. Ниже среднего показатели по поведенческому одиночеству 2% и не выражен тип постоянного одиночества [4, с. 190].

Для того чтобы выяснить, имеет ли место быть наличия взаимосвязи между типом одиночества и стрессоустойчивостью у специалистов необходимо проанализировать коэффициент корреляции с данными переменными. Изобразим полученные данные в виде схемы 1.

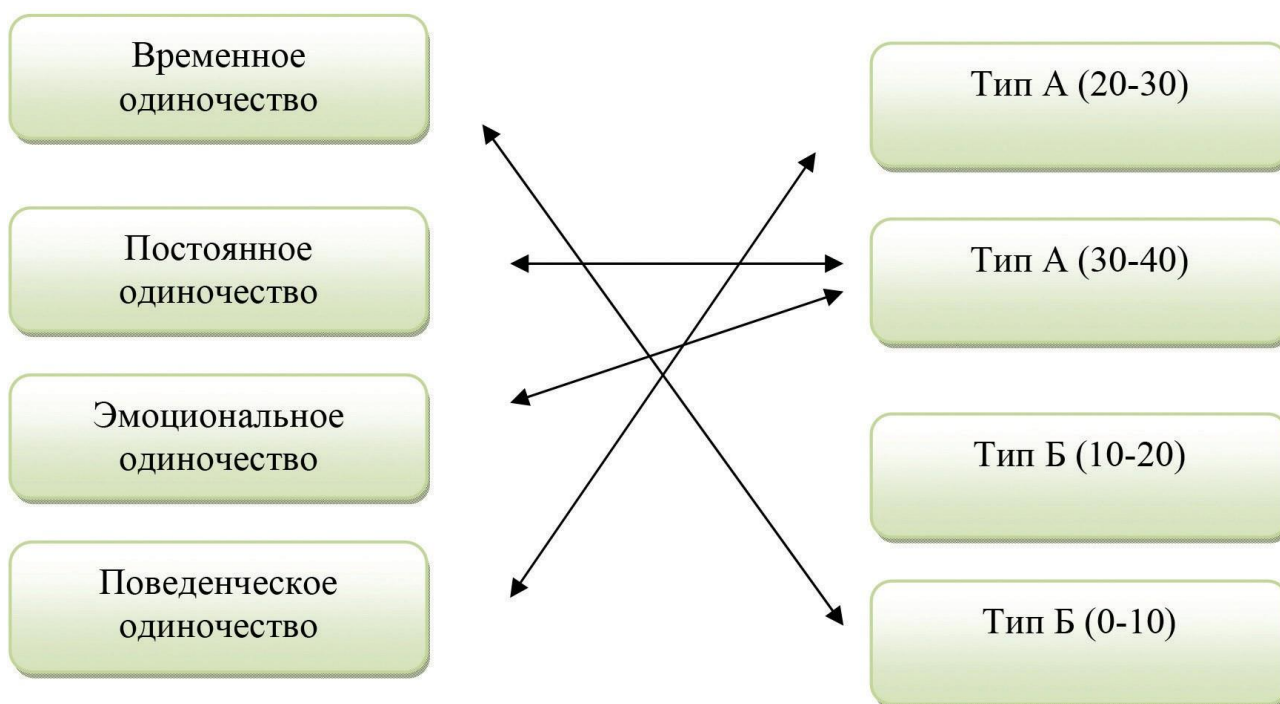


Схема 1. Взаимосвязь модели успешности и чувства одиночества при $p = 0,05$.

Рассматривая полученные результаты, следует отметить, что выявлены положительные корреляционные связи между типами одиночества и стрессоустойчивостью.

Обнаружена корреляционная связь между типами одиночества и стрессоустойчивостью. Корреляционный анализ выявил несколько значимых коррекционных взаимосвязей между поведенческим одиночеством и типом А 20-30. Между этими параметрами обнаружена положительная корреляционная взаимосвязь, где $r = 0,040$ при $p = 0,05$. Тип А с показателями 20-30 баллов характеризуется возможным проявлением неустойчивости к стрессам. Тем самым они могут переживать поведенческое одиночество. Проявляться это может в конфликтах с окружающими людьми, разрывах значимых связях, отсутствие доступного круга социального общения.

Так же обнаружена корреляционная взаимосвязь между типом А 30-40 и постоянным и эмоциональным типом одиночества. Между этими параметрами обнаружена положительная корреляционная взаимосвязь, где $r = 0,011$ и $r = 0,010$ при $p = 0,05$. Тип А с показателями 30-40 баллов характеризуются как не стрессоустойчивыми личностями. Для них характерно проявление конкуренции

в достижении поставленной цели, часто не удовлетворены собой и обстоятельствами, плохо адаптируются. Могут проявлять агрессию, нетерпеливы, у них часто быстрая речь, наблюдается напряжение мускулатуры лица. Всё это ведет к возникновению постоянного и эмоционального одиночества. Так как индивид не может наладить взаимосвязи с людьми, появляется повышенная тревожность. Часто ведутся разговоры о том, что их никто не любит и не уважает, все это сопровождается раздражительностью и беспокойством [6, с. 214].

Так же обнаружена еще одна положительная корреляционная взаимосвязь между типом стрессоустойчивостью Б 0-10 и временным типом одиночества, где $r = 0,044$ при $p = 0,05$. Следует отметить, что респонденты, относящиеся к типу Б (0-10) характеризуются как стрессоустойчивые личности, то есть это такой тип людей, который может переносить значительные волевые, интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, перегрузки при этом не испытывать каких-либо вредных последствий для своего здоровья. Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Мы можем предположить, что респонденты, относящиеся к данному типу, стремятся справиться самостоятельно с трудностями, анализирует возникшую затруднительную ситуацию и выявляют в результате анализа причину ее возникновения и делают правильные выводы. Люди данного типа могут долгое время работать с большим напряжением сил. Они умеют и стремятся рационально распределять время. Стрессоустойчивых личностей, как правило, неожиданности не выбивают из колеи. Временное одиночество относится к кратковременным приступам чувства одиночества. Редко подобное чувство может возникать при стрессовых событиях в жизни любого человека.

Таким образом, проведенный корреляционный анализ между типами одиночества и стрессоустойчивостью у сотрудников МЧС показал, что существуют положительная корреляционная связь с высоким уровнем значимости.

Библиографический список:

1. Калшед Д. Внутренний мир травмы. - Ект: Деловая книга, 2017. 340 с.
2. Крайг Г. Одинокие люди: мифы и реальность / Крайг Г. Психология развития. - СПб.: Питер, 2013. 705 с.
3. Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции. Учеб. пособие для вузов. М.: Юнити-Дана, 2012. 407 с.
4. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса, СПб.: 2019. 260 с.
5. Панкратова И.А. Особенности профессиональных представлений в вынужденной и предпочитаемой деятельности // Профессиональные представления: сборник научных трудов Интернет-конференции «Значение представлений в образовании и профессиональном становлении личности» / Под редакцией Е.И. Рогова. – Ростов-на-Дону: Изд-во МАРТ, 2013. – 242 с., С. 196-202.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2016. 256 с.