

**Реброва Надежда Юрьевна**, магистрант ФГБОУ ВО МГУТУ им

*К.Г.Разумовского ПКУ (филиал), г.Пенза, ул.Володарского,6,*

*e-mail: [nazarovaolgam@mail.ru](mailto:nazarovaolgam@mail.ru)*

**Жидарева Карина Анатольевна**, магистрант ФГБОУ ВО МГУТУ им

*К.Г.Разумовского ПКУ (филиал), г.Пенза, ул.Володарского,6,*

*e-mail: [nazarovaolgam@mail.ru](mailto:nazarovaolgam@mail.ru)*

**Сабурова Наталья Александровна**, учитель первой квалификационной

*категории лицея информационных систем и технологий №73*

*г. Пензы (440064 г. Пенза, улица Ладожская, 125,*

*e-mail: [nazarovaolgam@mail.ru](mailto:nazarovaolgam@mail.ru)*

**Назарова Ольга Михайловна**, кандидат педагогических наук, доцент,

*доцент кафедры «Защита в чрезвычайных ситуациях» ПКИТ (ф) ФГБОУ ВО*

*«Московский государственный университет технологий и управления им. К. Г.*

*Разумовского (Первый казачий университет)», 440006, г. Пенза, ул.*

*Володарского 6,*

*e-mail: [nazarovaolgam@mail.ru](mailto:nazarovaolgam@mail.ru)*

## **ВЛИЯНИЕ СПЕЦИФИКИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ПРОФЕССИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ СИМПТОМОВ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**Аннотация:** в данной статье сделана попытка изучить и выявить особенности сформированности синдрома эмоционального выгорания, являющегося основой для профессионального выгорания у сотрудников МЧС с разными личностными характеристиками и разным опытом работы в ликвидации ЧС.

**Ключевые слова:** экстремальная профессия, синдром профессионального выгорания, эффективность профессиональной реализации, эмоциональная истощаемость, стресс.

**Annotation:** this article attempts to explore and identify the characteristics of the formation of emotional burnout syndrome, which is the basis for professional burnout among emergency workers with different personal characteristics and different experience in emergency response.

**Key words:** extreme profession, burnout syndrome, efficiency of professional realization, emotional exhaustion, stress.

Неоспоримо актуальной на сегодняшний день считается проблема психического здоровья и профессионального долголетия работников в каждой профессиональной сфере. Говоря о факторе, который считается предопределяющим мотивацию и эффективность профессиональной реализации, как раз принято считать степень эмоционального выгорания.

По данным исследований к категории работников, подверженных риску развития профессионального выгорания, относятся и сотрудники МЧС, как представители экстремальных профессий. Их профессиональная сфера предполагает определенные специфические особенности, т.е. профессиональная деятельность связана с многочисленными отрицательными факторами, которые влияют на возникновение остро выраженных личностных деформаций. Сотрудники МЧС, практически всегда связаны с чрезвычайными, экстремальными ситуациями, зачастую соприкасаются со страданиями и смертью людей. Это и становится причиной их столкновения, с какими - либо психологическими проблемами, которые могут иметь воздействие на эмоциональное состояние и профессиональную деятельность. Это и есть так называемый «синдром профессионального выгорания». Абсолютно любой человек, включенный в ту или иную профессиональную деятельность должен хотя бы иногда спрашивать у себя: «Как влияет на меня моя профессиональная

деятельность, может быть, у меня возникают издержки в ее реализации?». При этом большое значение играет отношение человека к появляющемуся недомоганию, плохому настроению. Нужно учитывать, что начальные признаки отрицательных профессиональных преобразований возникают практически незаметно. И лишь сам сотрудник имеет возможность своевременного видения начальной стадии деформации и возможность принятия нужных мер.

Человек, согласно научно доказанным фактам, формируется во всех областях благодаря разным видам деятельности в которые он включается в процессе жизнедеятельности, сюда же и относится профессиональная деятельность. Вероятность кризисных моментов, сбоев в становлении профессиональной деятельности, которая становится ведущей в жизни человека, считается психологической закономерностью.

Итак, кризисными моментами будем считать обязательные компоненты которые сопровождают любое живое развитие. Так как исходя из обстоятельств эти этапы и протекают у каждого из нас по своему - индивидуально. Поэтому видя определенные нюансы тех давних обстоятельств, рассматриваемые периоды имеют возможность протекать различным образом, т.е. это может быть сглажено - резко; проходить по-разному - сглажено или резко, легко или обостренно, краткосрочно или долговременно, наконец, они могут вести к профессиональной деструкции, а значит и к профессиональной деструкции. Профессиональное развитие - это не только совершенствование, но и разрушение, деструкции, деформации.

Это свидетельствует о том, что профессиональное развитие заключается не только в приобретениях, но могут быть и потери. Формирование профессионала происходит по средством преодоления определенных кризисов, которые сопровождают переходы с этапа на этап. Положительный исход кризисных этапов принимает участие в зарождении нового потенциала для реализации в профессии. Но даже при условии осознания нужности кризисных моментов в становлении профессионала, подобные этапы протекают совместно с напряженностью, тревожностью, неудовлетворенностью и другими

негативными состояниями. Несомненно, именно в эти жизненные этапы приходит осознание, с точки зрения профессионала, насколько они сложны, трудны и как они влияют на эффективность профессиональной реализации. При осознании субъектом возрастания сложности той или иной ситуации будет наблюдаться взаимосвязь между эффективностью профессиональной деятельности и психологической устойчивостью, т.е. в основе будет лежать не только профессионализм. Поэтому, подобные особенности личности, связанные с психологической устойчивостью, совместно с профессионализмом определяют продуктивность реализации в профессиональной сфере в кризисных ситуациях. Психологическая устойчивость - это характерная особенность личности, которая содержит в себе возможность стабильности и рациональности функционирования психики. Ее нельзя считать врожденной характеристикой человека, т.е. она образуется в одно и то же время с другими личностными характеристиками и зависит от таких факторов, как: тип нервной деятельности, опыт сотрудника, степень профессиональной подготовленности, степени сформированности важных познавательных свойств личности. В число структурных элементов психологической устойчивости включают: эмоциональный, волевой, познавательный (интеллектуальный), мотивационный и психомоторный. Показателем успешной профессиональной реализации сотрудника можно считать и его профессиональное здоровье, которое характеризуется с помощью возможностью организмом хранить компенсаторные и защитные свойства, гарантирующие профессиональную надежность и работоспособность в трудовой реализации. В контексте комплексного подхода профессиональное здоровье есть «процесс сохранения и совершенствования регуляторных свойств организма, его физической, психической и эмоциональной успешности, которые обеспечивают ту самую надежность профессиональной реализации, включающую профессиональное долголетие и наибольшую продолжительность жизни» [6].

Если профессиональное развитие протекает при неблагоприятных обстоятельствах, то можно наблюдать общее снижение эффективности и

надежности профессиональной деятельности, а именно изменения негативного плана происходят с личностными качествами человека, т.е происходит потеря смысла профессиональной реализации. Подобные нарушения касаются не только профессиональной деятельности, личности профессионала, профессионального взаимодействия, но и внедряются в область личной жизни и соматического здоровья [1; 2; 7; 10].

Достаточно важной задачей в различных областях психологического знания считается рассмотрение вопросов связанных с некими социально-психологическими явлениями, к которым и относится и "эмоциональное выгорание" в профессиональной сфере, абсолютно в разных областях трудовой деятельности, а также разработка системы по предупреждению и коррекции данного феномена.

Вопросы, касающиеся рассматриваемого вопроса, представлены в работах Б. Г. Ананьева, Е. А. Климова, А. К. Марковой, А. И. Папкина, К. К. Платонова, А. М. Столяренко и др.[6; 7].

Профессии типа «человек - человек» все чаще стали возникать отрицательные моменты, касающиеся профессиональной деформации личности профессионала. В их число входят следующие признаки: преобразование механизмов социальной перцепции; появление профессионального фильтра перцепции относительно окружающих не как уникальных личностей и индивидуальностей, а только как участников определенных узкоограниченных профессиональных взаимосвязей [10].

Академик А. Л. Свенцицкий утверждал: «Особенности профессиональной реализации и сформировавшегося индивидуального стиля специалиста, оказывая влияние на характеристики его личности, могут зачастую приводить к так называемой "профессиональной деформации ..."».

Рассматривая профессиональную деформацию личности принято говорить о формировании у профессионалов синдрома эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания рождается в момент активной профессиональной коммуникации под воздействием большого числа внешних и внутренних факторов и воспроизводится как «притупление» эмоций, пропадает острота чувствования и переживания, набирают конфликтные ситуации с коллегами, появляется равнодушие и желание отгородиться от эмоций других людей, происходит переоценка и потеря смысла и ценности жизни, наблюдается утрата веры в себя и др.

Исследованию некоторых форм профессиональных деформаций у сотрудников экстремальных профессий, в настоящее время находятся в поле актуальных, но все то количество работ по данной проблеме до конца все равно не может раскрыть сущность синдрома профессионального выгорания, что является следствием возникновения дефицита научной обоснованности знаний о механизмах рассматриваемого явления и отсутствии продуктивных методик для его профилактики и коррекции [1; 8; 9].

Все вышеизложенное характеризует проблемность выбранной темы и ее актуальность.

Синдром профессионального выгорания непосредственно связан с профессиональным стрессом, который способствует истощению личностных и эмоциональноэнергетических ресурсов человека. Виной этому служат накопившиеся отрицательные эмоции, которые вытесняются, подавляются, но не находят выхода и, следовательно, не дают возможности специалисту продуктивно реализовываться и находиться в эмоциональном и физически комфортном состоянии.

Выявлено, что динамика профессионального выгорания не связана с уровнем занимаемой должности и квалификацией специалиста. Периодически симптомы эмоционального истощения дают о себе знать у всех. Но есть профессии, представители которых максимально подвержены риску пережить те или иные симптомы психоэмоционального выгорания. Примером служит профессиональная деятельность сотрудников МЧС.

Профессиональная деятельность пожарных связана со большим физическим и нервнопсихическим напряжением, вызванным высокой степенью личного риска, ответственностью за людей и сохранность материальных ценностей, с необходимостью принятия решения в условиях дефицита времени. Кроме того, деятельность пожарных протекает в крайне неблагоприятных условиях, характеризующихся повышенной температурой, наличием токсичных веществ в окружающей среде, что требует применения средств индивидуальной защиты. Периодические круглосуточные дежурства являются нарушением нормального режима сна и бодрствования, что способствует развитию патологических процессов. Данные обстоятельства и способствуют не только развитию утомления, негативных функциональных состояний, но и могут быть причиной заболеваний и повышенного травматизма [2; 4].

Представители данной профессии должны быть обладателями крепкой психики, высокой стрессоустойчивости – так как события порой развиваются абсолютно непредсказуемо, в которых иногда не всех пострадавших удается спасти, т.е. они гибнут на глазах, а это необходимо пережить [6]. Также им должно быть свойственно отменное здоровье, высокая выносливость, физическая сила (не случайно желающие поступить на такую службу проходят жесткий профотбор).

Профессиональная деятельность пожарных сопровождается неблагоприятным воздействием физических, химических, психологических и других патогенных факторов, вызывающих порой ярко выраженный физиологический и психоэмоциональный стресс [2].

Экстремальные условия характеризуются сильным травмирующим воздействием событий, происшествий и обстоятельств на психику сотрудника МЧС.

Это воздействие может быть мощным и однократным при угрозе жизни и здоровью, взрывах, обрушениях зданий и т.п., или многократным, требующим адаптации к постоянно действующим источникам стресса. Оно может быть

различной степени внезапности, масштабности и служит источником как объективно, так и субъективно обусловленного стресса.

Профессия пожарного-спасателя соотносится с высоким уровнем опасности и травматичности, выраженным стрессогенностью, повышенным риском, неопределенностью ситуации, высоким уровнем ответственности, зачастую – необходимостью действовать в условиях ограниченного пространства и дефицита времени.

Все это предопределяет развитие высоких требований к профессионально важным качествам пожарных-спасателей, а также служит значимым фактором развития синдрома психоэмоционального выгорания.

Надо отметить, что существует категория людей, которая в меньшей мере подвержена синдрому профессионального выгорания, их физическому и эмоциональному здоровью наносится меньший вред вследствие воздействия подобных факторов.

Для того чтобы справиться с синдромом профессионального выгорания надо, прежде всего, идентифицировать его симптомы. Выделяют следующие группы симптомов профессионального выгорания: психофизические, социально-психологические и поведенческие.

В целях профилактики развития синдрома профессионального выгорания обычно используют методы мышечной релаксации и приемы аутогенной тренировки, которые помогают преодолеть стресс, нервное напряжение и укрепить здоровье. В процессе учебно-профессиональной подготовки будущим спасателям целесообразно осваивать эти приемы под руководством психолога в кабинете психологической разгрузки [8].

Однако панацеей от синдрома профессионального выгорания пока не нашли. Несмотря на то, что данная проблема более чем решаема, этим самым решением нужно целенаправленно заниматься. Каждому человеку нужно время от времени останавливаться для осознания того, что он делает в данный момент, куда идет и к чему стремится. Взглянув на свою деятельность со стороны, есть возможность рассмотреть варианты новых возможностей.

Анализируя рост числа и сложность чрезвычайных ситуаций, катастроф и тяжесть их последствий можно говорить о том, что общество сталкивается с подтверждением того факта, что экстремальные службы очень значимы, а соответственно целесообразны высказывания о значимости профессиональной деятельности подразделений МЧС. Сложность профессиональной реализации представителей экстремальных профессий обосновывается воздействием разноплановых стрессовых факторов, многофактурностью профессиональных задач, значимостью психофизиологической нагрузки, что предопределяет огромные требования к личности сотрудника. В данной работе проанализированы факты, подтверждающие то, что «профессиональное выгорание» у представителей экстремальных профессий можно считать важным фактором деформации личности сотрудника [7; 10].

Теоретико - методологический анализ психологической и специальной литературы по рассматриваемому вопросу позволил установить то, что сотрудники МЧС чаще подвергаются возможности возникновения синдрома эмоционального выгорания, что влечет эмоциональное выгорание в целом. Это обуславливается частотой включения сотрудников в мероприятия по ликвидации ЧС. соответственно, чем чаще это происходит, тем больше вероятность возникновения выгорания, т.к. оказание помощи людям попавшим в ЧС, высочайшая ответственность за их жизнь и здоровье предопределяют определенные эмоциональные реакции спасателя.

При учете специфики профессиональной реализации целесообразно говорить о том, что эта самая специфичность влияет на стадии формирования синдрома эмоционального выгорания и профессионального выгорания в целом. Выгорание у сотрудников МЧС, исходя из опыта их включения в мероприятия по ликвидации ЧС, основано на сформированности фаз синдрома эмоционального выгорания.

Исследования показывают, что у большего числа сотрудников МЧС исходя из опыта в ликвидации ЧС сформирована фаза резистенции, симптоматика которой отражена в сформированности защитных механизмов,

механизмов противостояния психотравмирующим воздействиям, при сформированности этих особенностей можно говорить о изменении личности профессионала.

### **Библиографический список:**

1. Акулинина Ю. Н. Профилактика профессионального «выгорания» специалистов социальной сферы / Ю. Н. Акулинина// Социальная педагогика. - 2013. - №5. - С.94-102
2. Бабанов С. А. Профессиональный стресс, или профессиональные поражения эмоциональной сферы // РМЖ, 2014, №4. - С. 266.
3. Бакиров Р. С. Особенности эмоционально - мотивационной сферы личности сотрудников МЧС на этапе поступления в реабилитационный центр// Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1.
4. Водопьянова Н. Е. Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика - 2-е издание - СПб: Питер, 2008. - 338 с.
5. Заварзина О. В. Психология экстремальных ситуаций: Учебник / Заварзина О.В. - М.:КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2017.
6. Корнеева Я. А. Психология экстремальных профессий [Электронный ресурс] // Корнеева Я. А. - Архангельск: ИД САФУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010340.html>.
7. Мордовская А. В., Платонова З. Н. Особенности профессионального выгорания у работников разных профессий // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-1.; URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=15276> (дата обращения: 03.12.2018).
8. Петелина В. А., Назарова О. М. Особенности использования аппаратных методов для психологической реабилитации сотрудников МЧС России / Наука XXI века: взгляд в будущее Материалы IX Национальной заочной научно-практической конференции учащейся молодежи. Международная академия наук педагогического образования, Шадринский

государственный педагогический университет; Редакторы: Н. В. Ипполитова, Н. С. Стерхова. 2017. С. 25-29.

9. Тиунов С. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у специалистов, работающих в экстремальных условиях / С. В. Тиунов, М. Ю. Крылов // Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе - М.: Изд-во "Институт психологии РАН". 2012. - с. 285-295.

10. Чечурова Ю. Ю. Особенности профессионального здоровья спасателей МЧС/ Вестник Тверского государственного технического университета. Серия: Науки об обществе и гуманитарные науки. 2017. № 1. С. 151-155.