

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИИ «СПАСАТЕЛЬ»

СИДОРОВА Надежда Сергеевна

студентка 2 курса факультета истории и права

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Россия

В статье изучается проблема эмоционального выгорания в профессии «спасатель». Подобраны методы профилактики.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, спасатель, профилактика.

Работа спасателей МЧС очень полезна для общества, а также важна и трудна, она связана с необходимостью действовать в сложных, экстремальных ситуациях и требует больших физических и эмоциональных затрат. Работники данной профессии постоянно оказываются лицом к лицу с человеческими проблемами и страданиями, они вынуждены действовать в условиях неуправляемой и непредсказуемой ситуации, угрожающей жизни и здоровью, когда необходимо быстро принимать решения и четко реагировать на происходящие изменения. В связи с этим профессия спасателя является стрессогенной, а синдром эмоционального выгорания довольно часто встречается среди представителей этой трудовой деятельности.

Актуальность проделанного исследования заключается в том, что эмоциональное выгорание оказывает огромное влияние на производительность труда и в целом на жизнь человека.

Объектом исследования является совокупность общественных отношений, в результате которых происходит эмоциональное выгорание у сотрудников МЧС.

Предметом исследования является эмоциональное выгорание сотрудников МЧС.

Целью работы стал анализ системы эмоционального выгорания сотрудников МЧС.

В работе рассматривается ряд задач:

1. Рассмотреть понятие, формы и стадии эмоционального выгорания у сотрудников МЧС.

2. Проанализировать проблему эмоционального выгорания у сотрудников МЧС.

3. Подобрать методы профилактики эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания сотрудников МЧС изучали следующие исследователи: Ю.А. Дежкина [1], В.И. Дутов [2], М.И. Марьин [4], Ю.Г. Хлоповских [5]. Синдром профессионального выгорания – «сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки, выражается в состоянии депрессии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты педагогической деятельности, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще» [3, с. 175].

Сотрудники государственной противопожарной службы МЧС России, при выполнении своих профессиональных обязанностей, вынуждены находиться в постоянном контакте с людьми, оказавшимися в стрессовой ситуации. Все это создает условия для нарушения эмоционального равновесия, следовательно, приводит к ухудшению внимания, снижению готовности к немедленному реагированию, негативно влияет на выполнение служебного функционала, оказывают негативное влияние на взаимоотношения с окружающими и разрушающее воздействие на организм в целом.

Проблема изучения эмоционального выгорания спасателей МЧС России является актуальной на сегодняшний день ввиду стрессогенного характера их профессиональной деятельности. Возникновение эмо-

ционального выгорания также может быть связано с некомпетентностью сотрудников ведомства. В этой ситуации необходимо проводить аналитическое исследование с учетом стажа, возраста и других особенностей деятельности, что напрямую связано с приобретением соответствующего профессионального опыта и компетенций.

Психологи, как правило, выделяют три стадии развития синдрома профессионального выгорания.

Начальная стадия характеризуется тем, что происходит исчезновение каких-либо деталей из повседневной жизни, наблюдаются некоторые сбои в процессе выполнения движений. На эти симптомы, как правило, обращают внимание немногие, списывая их на общую усталость или другие причины. В зависимости от рода деятельности, периодичности нагрузок и психологических особенностей работника первая стадия может длиться от 3 до 5 лет.

Вторая стадия уже характеризуется потерей интереса к работе, снижению контактов с коллегами и с семьей; повышенной раздражительностью к окружающему миру; склонностью к простудным заболеваниям. Рабочее время для такого специалиста длится невыносимо долго, наступает апатия к концу недели, также проявляются такие симптомы, как отсутствие сил, головные боли по вечерам и сон без сновидений. Эта стадия профессионального выгорания может быть длительностью в зависимости от различных факторов от 5 до 15 лет.

Последняя – третья стадия характеризуется окончательным выгоранием личности, которое сопровождается потерей интереса к жизни в целом, не говоря о работе. В этот период времени свойственны эмоциональное безразличие, ощущение постоянного упадка сил и потеря остроты мышления. Обычно люди стремятся к уединению, предпочитая одинокие прогулки и общение с домашними питомцами. Стадия может длиться 20 лет.

Выявлено, что развитие профессионального выгорания не связано с занимаемой должностью и квалификацией специалиста. Симптомы выгорания рано или поздно возникают у всех. Представители некоторых

профессий в большей степени находятся в зоне риска эмоционального выгорания, примером являются сотрудники МЧС.

Режим рабочей деятельности является для профессии спасатель стрессогенным, ведь несение боевого дежурства проходит в режиме ожидания и готовности выезда в зону чрезвычайной ситуации. Для некоторых ожидание является более напряженным, чем режим действия в зоне ЧС. Во время рабочей смены, которая, как правило, длится сутки, спасатели всегда готовы к выезду в опасную зону и спасению людей. МЧС незамедлительно дает ответ на поступивший вызов и выезжает на помощь людям, ведь скорость прибытия влияет на выполнение миссии. Отряд спасения старается действовать оперативно, четко и слажено. Если прибывших сил для ликвидации ситуации не хватает, то вызывают вспомогательные бригады или другие ведомства. После ликвидации ЧС, начальник караула должен доложить в часть по радиации о результатах операции, составить акт.

Неквалифицированность работников, психологическая неподготовленность, низкая эмоциональная устойчивость также являются субъективными причинами стрессогенных ситуаций. Рабочие будни спасателей чаще всего связаны с большими физическими нагрузками, которые вызваны темпом работы при эвакуации пострадавших, разборке конструкций и оборудования, прокладывании рукавных линий, работе с пожарно-техническим оборудованием, эвакуации материальных ценностей и т. д. Конечно, в техногенных условиях сотрудники МЧС работают со специальным оборудованием и в защитном костюме, но в экстремальных условиях существует угроза здоровью и жизни спасателя, о которой он уведомлен заранее. В некоторых случаях приходится работать в условиях ограниченного пространства, в непригодной для дыхания среде. Напряженная физическая работа в условиях высокой температуры и влажности может вызывать нарушения водно-солевого баланса, терморегуляции организма, головные боли, нежелание двигаться, заторможенность реакций. Снижение концентрации кислорода и наличие продуктов горения (ядовитые газы,

выделяемые при горении) оказывают отравляющее действие на организм работников.

Для снижения эмоционального выгорания можно использовать следующие методы психологической коррекции: приемы мышечной релаксации и аутогенной тренировки, способствующие преодолению стресса, нервного напряжения и укрепления здоровья. Освоение этих приемов происходит под руководством психолога в процессе учебно-профессиональной подготовки. С целью профилактики и коррекции профессионального выгорания рекомендуется следующее:

- относиться к себе без излишней критики, адекватно оценивать свои возможности;
- концентрироваться на успехах для формирования самооценки;
- уделять время не только работе, но и своим личным интересам и потребностям;
- работа не должна занимать основное место в жизни;
- переход в похожую область деятельности.

Несмотря на то, что данная проблема более чем решаема, нужно принимать действия для ее устранения. Человеку нужно анализировать свои действия, строить новые цели и пути к ним. Взглянув на свою деятельность со стороны, человек получает шанс увидеть множество новых возможностей.

К факторам, благодаря которым возможно

снижение профессионального выгорания:

- систематическая забота о своем здоровье, физической форме;
- высокая самооценка и уверенность в своих знаниях, умениях, способностях;
- умение проявлять гибкость в стрессовых ситуациях.

Люди, отличающиеся высокой коммуникабельностью и открытостью, как правило, меньше подвержены профессиональному выгоранию. Для того, чтобы справиться с синдромом профессионального выгорания, нужно относиться оптимистично к себе и вовремя идентифицировать проблему.

Таким образом, профессия спасателя соотносится с высоким уровнем опасности для жизни и здоровья человека, что повышает фактор влияния стресса на человека. Все это предопределяет развитие высоких требований к профессионально важным качествам пожарных-спасателей, а также служит значимым фактором развития синдрома психоэмоционального выгорания.

Однако существуют методики, благодаря которым можно решить данную проблему. Решением нужно непрерывно заниматься. Также нужно вовремя остановиться и осознать свою проблему. Взглянув на свою деятельность со стороны, есть шанс увидеть множество новых возможностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Дежкина Ю.А.* Развитие профессионально важных качеств сотрудников ГПС МЧС России в процессе профессионализации: автореферат дис. ... канд. психол. наук. – СПб.: РГПУ, 2008. – 175 с.
2. *Дутов В.И., Тимошенко В.Н.* О воздействии на людей опасных факторов пожара // Безопасность людей при пожарах. – М.: ВНИИПО, 1984. – 118 с.
3. *Колмогорова Л.С., Акименко Н.К.* Профилактика эмоционального выгорания как составляющей // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 6. – С. 175-177.
4. *Марьин М.И.* Оценка и оптимизация психологического климата, стиля руководства в органах управления и подразделениях Государственной противопожарной службы: метод. пособ. – М.: ВНИИПО, 1998. – 101 с.
5. *Хлоповских Ю.Г., Кравцов А.В.* Синдром профессионального выгорания в деятельности спасателя МЧС: причины, особенности и способы преодоления // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2015 – № 2. – С. 279-284.

PREVENTION OF EMOTIONAL BURNING IN THE PROFESSION «RESCUER»

SIDOROVA Nadezhda Sergeevna

2nd year student of the Faculty of History and Law
Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy
Tula, Russia

The article studies the problem of emotional burnout in the profession of "rescuer". Prevention methods are selected.

Key words: emotional burnout, lifeguard, prevention.
