

***Тема: «Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля»***

***Цель:*** познакомить студентов с симптоматикой синдрома профессионального выгорания.

В меньшей степени подвержены выгоранию те специалисты, которые оценивают свою работу как стабильную и привлекательную, предполагающую возможность профессионального и личностного роста; имеют высокую удовлетворенность качеством жизни в различных ее аспектах, разнообразные интересы, перспективные жизненные планы. По типу жизненной установки такие люди оптимистичны и жизнерадостны; успешно преодолевают жизненные невзгоды и возрастные кризисы; сохраняют активность жизненной позиции; обладают высоким творческим потенциалом и достаточно общительны.

Меньший риск выгорания у тех, кто получает сильную и надежную социальную, профессиональную поддержку, располагает кругом надежных друзей и содействием со стороны семьи и использует нестандартные способы решения жизненных и профессиональных вопросов (Грибак, 1991).

Реже выгорание встречается у тех, кто работает в организациях с сильным корпоративным духом, с преобладанием «клановой» организационной культуры.

Риск выгорания снижается при высокой профессиональной компетентности и высоком социальном интеллекте. Чем они выше, тем меньше риск неэффективных коммуникаций, значительно варьиативность в ситуациях межличностного взаимодействия и, как следствие, меньше пресыщение и утомление в ситуациях межличностных контактов. Развитие творческого потенциала — один из эффективных способов противостоять развитию синдрома выгорания.

Неблагоприятное протекание профессионального развития проявляется внешне в снижении эффективности и надежности профессиональной деятельности, в негативных изменениях личностных качеств человека, в утрате смысла профессиональной деятельности. Нарушения могут затрагивать не только сферу профессиональной деятельности — личность профессионала, профессиональное общение, но и вторгаться в сферу личной жизни и здоровья. При неблагоприятном развитии профессиональных деструкции специалист может уйти из профессии, перестав видеть смысл в профессиональной деятельности или вследствие заболеваний, делающих невозможным дальнейшее осуществление профессиональной деятельности.

**Профессиональные деструкции** в самом общем случае — это нарушение уже усвоенных способов деятельности, разрушение сформированных профессиональных качеств, появление стереотипов профессионального поведения и психологических барьеров при освоении новых профессиональных технологий, новой профессии или специальности. Профессиональные деструкции негативно сказываются на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса (Маркова, 1996).

Профессиональные деструкции возникают и при возрастных изменениях, физическом и нервном истощении, болезнях. Переживание профессиональных деструкции сопровождается психической напряженностью, психологическим дискомфортом, а в отдельных случаях конфликтами и кризисными явлениями.

Профессиональные деструкции необходимо отличать от профессиональных деформаций, которые являются необходимым условием профессионализации личности.

Строго говоря, профессиональные деформации возникают уже на этапе профессионального обучения, когда целенаправленно формируются профессионально важные качества и системы этих качеств, позволяющих в дальнейшем стать эффективным профессионалом.

Выделяют несколько уровней профессиональных деформаций. В качестве примера общепрофессиональных деформаций можно привести специфические особенности личности и поведения профессиональных военных, которые без труда узнаются в группе людей. То же происходит и с профессиональной группой педагогов, врачей и с представителями многих других профессий. То есть профессиональная деформация — это особенности личности и поведения, которые прослеживаются у большей части специалистов с большим опытом работы.

Исследователями отмечено, что в наибольшей степени профессиональные деструкции развиваются у представителей профессий, в которых ряд специфических особенностей профессиональной деятельности является неустранимым (Водопьянова, Старченкова, 2005). К таким особенностям, свойственным профессиям спасателя или пожарного, можно отнести следующие:

- постоянное ощущение новизны, неповторимости ситуации при осуществлении профессиональной деятельности;
- необходимость постоянного саморазвития, поддержания физической формы, которая, с одной стороны, является обязательным условием сохранения профессионализма, с другой стороны, в моменты усталости, астении вызывает ощущения насилия над собой, чувства раздражения и гнева;
- межличностные контакты эмоционально насыщены в силу специфики профессиональной деятельности;

- постоянное включение в профессиональную деятельность волевых процессов;
- высокая ответственность за жизнь и здоровье людей.

Одной из наиболее распространенных форм нарушений профессионального здоровья является «профессиональное выгорание» — выработанный личностью защитный механизм в ответ на психотравмирующие воздействия в сфере профессиональной деятельности.

Первоначально эмоциональное выгорание считалось деструкцией, свойственной профессиям, связанным с интенсивным общением с людьми: врачам, педагогам, социальным работникам и т.д. Исследования последних лет позволили сделать вывод о том, что сфера распространения выгорания существенно шире. В некоторых зарубежных исследованиях отмечается наличие выгорания в профессиях инженерного труда, среди работников телесервиса и некоторых других (Орел, 1999).

Каковы же симптомы выгорания, как их определить? Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо подчеркнуть очевидную связь эмоционального выгорания со стрессом.

**Первая стадия**, фаза напряжения, начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Любимая еда становится невкусной и пресной, нет удовольствия от любимых занятий, книг. Человек замечает, что самые простые занятия, которые раньше давали заряд радости, воспринимаются как нечто обременительное. Затем человек перестает получать положительные ощущения от общения с людьми, с животными, с природой (Бойко, 1996).

**Вторая стадия** «выгорания» характеризуется возникновением недоразумений с теми, для кого работает профессионал. Вначале они скрытые — профессионал начинает с пренебрежением и издевкой рассказывать о тех людях, которым он оказывал помощь. В дальнейшем возросшая неприязнь к пострадавшему проявляется при общении с ним. Вначале это бывает с трудом сдерживаемая антипатия, но наступает момент, когда сдержаться уже не удастся и раздражение выплескивается непосредственно на голову человека, который ждет поддержки и надеется на помощь. Эти же симптомы могут проявиться и в отношениях с членами семьи.

**Третья стадия** «выгорания» считается наиболее серьезной, так как в этом случае искажаются представления о ценностях труда, общечеловеческих ценностях. В отношениях с коллегами, близкими чувствуется холод и безразличие. Эмоциональное отношение человека к миру упрощается, и он становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. Так, работая в связке, профессионал остается невнимательным к собственной безопасности и к безопасности коллег, которых надо страховать, что может привести к трагическим последствиям.

Каждому работающему человеку необходимо время от времени задаваться вопросом: «Какое влияние оказывает на меня моя работа, может быть, у меня появляются издержки профессиональной деятельности?» Очень важно внимательно относиться к появлению недомогания, плохого настроения. Ведь первые признаки негативных профессиональных изменений появляются незаметно. Только сам профессионал может своевременно распознать первые признаки деструкции и принять необходимые меры.

Синдром выгорания складывается под воздействием ряда факторов, имеющих субъективный, социально-психологический и объективный характер.

*К объективным факторам риска развития выгорания можно отнести следующие:*

- ***Условия труда спасателей и пожарных***, характеризующиеся такими специфическими особенностями, как критические температуры окружающей среды, вибрация, шумовой и световой фон, внезапные световые и звуковые сигналы, работа в средствах индивидуальной защиты, повышенная физическая нагрузка, неблагоприятное воздействие режимов труда и отдыха.
- ***Ответственность за жизнь и здоровье людей:*** нравственная и юридическая ответственность за благополучие пострадавших и коллег. Особенно высока ответственность за здоровье и жизнь человека.
- ***Эмоционально насыщенные межличностные контакты, возникающие в процессе профессиональной деятельности.*** Пострадавшие в результате ЧС, как правило, находятся в состоянии, характеризующемся снижением критичности к своему поведению и к изменениям окружающей среды, снижением способности к целенаправленной деятельности, снижением способности вступать в контакт с окружающими. Часто спасатели и пожарные — это те специалисты, которые первыми приходят на помощь пострадавшему и принимают на себя всю тяжесть общения с ним;

***Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность:*** необходимость поддерживать состояние готовности во время дежурства, эмоциональная насыщенность переживаний от контактов с телами погибших, информационная неопределенность, дефицит времени на анализ ситуации и принятие решения.

К социально-психологическим факторам риска развития выгорания можно отнести следующие:

- **Социально-экономическая ситуация в регионе.** Возможность обеспечивать семью, достойное материальное вознаграждение за труд, обеспеченные социальные гарантии дают возможность профессионалу чувствовать уверенность и восстанавливать ресурсы. Ситуация, когда специалист использует время отдыха на дополнительный заработок, лишает его возможности полноценно восстанавливать силы и повышает риск развития выгорания.
- **Имидж профессии и социальная значимость профессии,** которые определяются, в том числе, отношением руководства города, региона, страны к профессиональной группе и образом типичного представителя этой профессии у населения.
- **Дестабилизирующая организация деятельности.**
- Основные ее признаки хорошо известны: нечеткая организация и планирование труда, нехватка оборудования. Плохо структурированная, расплывчатая и противоречивая информация в режиме повседневной деятельности, наличие в ней «бюрократического шума» также является организационным фактором, дестабилизирующим деятельность.
- **Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.** Таковая определяется двумя основными обстоятельствами: конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель—подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега—коллега».

Среди факторов рабочей среды наиболее важными являются степень самостоятельности и независимости сотрудника в выполнении своей работы, наличие социальной поддержки от коллег и руководства, а также возможность участвовать в принятии решений, важных для организации.

Безусловно, помимо внешних факторов, способствующих развитию синдрома выгорания, существуют и внутренние. Именно это группа факторов помогает понять, почему в одной организации один специалист успешно развивается в профессии, а другой не выдерживает и со временем у него формируется профессиональное выгорание. К субъективным факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание, относят следующее:

- ***Склонность к эмоциональной сдержанности.*** Естественно, эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто более эмоционально сдержан. У такого человека эмоциональное напряжение постепенно накапливается, не находя выхода. Напротив, формирование симптомов «выгорания» будет проходить медленнее у людей, умеющих отреагировать эмоции безопасным способом.
- ***Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности.*** Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль. Особенно опасным этот фактор является на этапе вхождения в профессию, на этапе адаптации. Довольно часто встречаются случаи, когда по молодости, неопытности и, может быть, наивности, специалист, работающий с людьми, воспринимает все слишком эмоционально, отдается делу без остатка.

Размышления над случаями, с которыми пришлось столкнуться, уточнение необходимой информации может занять все свободное время специалиста. При этом оставляются «на потом» важные личные дела, отдаляются близкие и друзья, забывается хобби. Каждый стрессогенный случай из практики оставляет глубокий след в душе. Судьба, здоровье, благополучие пострадавшего вызывают интенсивное соучастие и сопереживание, мучительные раздумья и бессонницу. Постепенно эмоциональные ресурсы истощаются, и возникает необходимость восстанавливать их или беречь, прибегая к тем или иным приемам психологической защиты. Так, некоторые специалисты через какое-то время меняют профиль работы и даже профессию.

Или наблюдается отождествление себя с профессиональной ролью. Такие спасатели ощущают себя спасателями везде и всегда: не только на работе, но и в общении с семьей, друзьями, выбирая себе в качестве хобби занятия, теснейшим образом связанные с помощью.

- **Иррациональные убеждения.** Например, убежденность в том, что все окружающие должны ценить и уважать труд спасателя и пожарного. Или что главная задача государственных служащих — заниматься решением служебных и бытовых проблем специалистов экстремального профиля.

**Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.** Часто специалист считает, что проявлять соучастие и сопереживание коллегам и пострадавшим не является необходимым. И тогда профессионал не чувствует разницы между спасением человека и спасением имущества. В конце концов, подобная установка приводит не только к развитию синдрома выгорания, но к личностным изменениям: человек становится равнодушным, черствым, а иногда безжалостным.

Подчас, считая необходимым эмоционально откликаться, сопереживать, специалист не умеет получать «вознаграждение», поощрять себя за проявленную чуткость, получать удовлетворение от этой части своей работы. Систему самооценок он поддерживает иными средствами — материальными или формальными показателями достижений. И со временем эмоциональная отдача перестает казаться необходимой в профессиональной деятельности. ***Нравственные дефекты и дезориентация личности.*** Нравственные дефекты обусловлены неспособностью включать во взаимодействие с коллегами и пострадавшими такие моральные категории, как совесть, добродетель, порядочность, честность, уважение прав и достоинства другой личности. Нравственная дезориентация вызывается неумением отличать добро от зла, благо от вреда, наносимого личности.

- ***Трудоголизм.*** Одним из факторов риска развития синдрома выгорания является трудоголизм. Однако причины, порождающие это явление, могут быть разными. В группу риска развития выгорания попадают трудоголики, ориентированные на процесс, а не на результат, заикленные на работе. Такие трудоголики не умеют поощрять себя за успешно решенные профессиональные задачи. У них отмечается низкое качество жизни, выражены заболевания и расстройства, связанные с работой. Часто трудоголизм — форма защиты от неблагополучия в другой сфере жизни, например, в семейной жизни.

- ***Количество изменений в жизни за текущий период.***

Много перемен в жизни, даже позитивных, происходящих одновременно, сужают «зону стабильности». Например, рождение ребенка, получение новой квартиры, повышение в должности за короткий период времени значительно повышают риск развития синдрома выгорания.