

Курсанты четвертого курса обладают высоким и средним уровнем общей жизнестойкости, способны и готовы заинтересованно участвовать в ситуациях повышенной сложности, контролировать их, управлять, уметь воспринимать негативные события как опыт и успешно справляться с ними.

На первом курсе 74 % курсантов имеют средний и высокий уровень, жизнестойкость выступает как адаптационный механизм. На втором курсе происходит встраивание, вживание в систему вуза и уже 94 % курсантов имеют средний и высокий уровень жизнестойкости. На третьем курсе, в данный возрастной период, когда курсанты переживают свое становление через наложение ряда кризисов: возрастные кризисы; кризисы индивидуальной жизни; кризисы профессионального обучения, экзистенциальные и т. д., мы наблюдаем рост среднего и высокого уровня общей жизнестойкости – 95 % [1]. На четвертом курсе 100 % курсантов имеют высокий и средний уровень общей жизнестойкости.

По результатам исследования жизнестойкости курсантов университета ГПС МЧС можно предположить, что это качество человека может выступать как адаптационный механизм в условиях профессионального обучения, оно может формироваться и быть важным личностным ресурсом.

### **Литература**

1. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. псих. наук. М., 2010.
2. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment, 1994.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
4. Newmann F. Student Engagement and Achievement in American Secondary Schools. Madison: Teachers College Press, 1992.

## **ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ У СОТРУДНИКОВ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

**А.В. Шленков, доктор психологических наук, доцент;**

**И.С. Тыдыкова;**

**Е.Л. Соколова. Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**

Рассмотрена проблема эмоционального выгорания сотрудников Федеральной противопожарной службы (ФПС), работающих в условиях Крайнего Севера. Проанализированы природные и климатические факторы, а также личностные качества сотрудников, влияющие на степень выгорания. Даны рекомендации по снижению влияния экстремальных условий на здоровье сотрудников.

*Ключевые слова:* Крайний Север, эмоциональное выгорание, сотрудники ФПС

## **FORMATION OF RESISTANCE EMOTIONAL BURNOUT AMONG THE FEDERAL FIRE SERVICE IN THE FAR NORTH AS A FACTOR OF SAFETY OF THE PERSON**

A.V. Shlenkov; I.S. Tydykova; E.L. Sokolova. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

The problem of burnout employees of the Federal Fire Service, working in the Far North. Analyzed the natural and climatic factors as well as the personal qualities of employees, affecting the degree of burnout. The recommendations for reducing the effects of extreme conditions on the health of employees.

*Key words:* the Far North, emotional burnout, the Federal Fire Service officers

Работа сотрудников ФПС как вид профессиональной деятельности требует от специалистов особых знаний, умений и навыков, а также личностных качеств, без которых ее осуществление практически невозможно. Кроме этого, повышенная моральная ответственность за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом, постоянные стрессовые ситуации в процессе профессиональной деятельности оказывают негативное воздействие на здоровье сотрудников.

Напряженная работа, сопровождающаяся экстремальными условиями, способствует возникновению так называемого синдрома «эмоционального выгорания», то есть состоянию эмоционального, умственного истощения, физического утомления, из-за хронического стресса на работе [1]. Известно, что эмоциональное выгорание в большой степени зависит от внешних условий труда, в связи с чем необходимо учитывать особенности региона, где осуществляется профессиональная деятельность специалистов.

Специфика синдрома эмоционального выгорания, особенности его проявления и развития изучались многими авторами и описаны в различных терминах и с разных позиций (В.В. Бойко (1996), Н.Е. Водопьянова (1997), К. Маслач (1982), В.Е. Орел (2001), Т.И. Ронгинская (2002), Т.В. Форматок (1994)). Но, несмотря на большое количество исследований эмоционального выгорания в профессиональной деятельности как в зарубежной, так и в отечественной психологической науке, исследований проблем формирования устойчивости к эмоциональному выгоранию у сотрудников ФПС в условиях Крайнего Севера практически нет.

По мнению исследователей, негативные психические переживания и состояния могут затрагивать разные грани трудового процесса – профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение и в целом отрицательно сказываться на профессиональном развитии личности.

Были проведены исследования, в которых приняли участие сотрудники противопожарной службы двух категорий:

- 1) со стажем работы от 4 до 6 лет (возраст 28–35 лет);
- 2) со стажем работы до двух лет (возраст 25–27 лет).

В работе применялся дифференцированный подход, учитывающий психологические и другие особенности сотрудников, а также уделялось внимание обеспечению личной заинтересованности испытуемых в получении достоверных данных.

Исследовалось влияние выработанного личностью механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций, то есть на степень эмоционального выгорания, в ответ на конкретные психотравмирующие воздействия.

В первой группе у 30 % сотрудников симптомы выгорания только формируются, у 30 % эти симптомы уже проявляются, а 40 % сотрудников устойчивы к профессиональным рискам.

Во второй группе отмечается истощение, вызванное факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику выгорания. У 60 % сотрудников оно формируется, у 30 % сотрудников – полностью сложилось и лишь у 10 % сотрудников – отсутствует. Более всего отягощают эмоциональное состояние личности факторы внешней среды [2].

Результаты другого исследования (Ю.С. Сидорович) показали, что степень выраженности профессионального выгорания специалистов экстремального профиля в целом ниже, чем у представителей других профессий. Этот факт связывается, прежде всего, с коллективным характером работы специалистов МЧС. В данном исследовании результаты показали, что около 83 % специалистов МЧС не демонстрируют признаков выгорания по данному показателю, 13 % находятся в группе риска, и только 4 % – имеют очень высокий уровень выгорания. Но, рассматривая эмоциональное выгорание как поэтапный процесс, в данном исследовании подробно изложены результаты, характерные для отдельных фаз эмоционального выгорания. Так, например, на фазе резистенции результаты по таким симптомам, как неадекватное избирательное эмоциональное

реагирование больше 45 % респондентов имеют очень высокие показатели; симптом – редукция профессиональных обязанностей – имеет показатель 14, то есть симптом формируется; симптом эмоционально-нравственной дезориентации (среднее значение равно 10). Он является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношении с другими людьми.

Внешними условиями могут быть и неправильная (не оптимальная) организация профессиональной деятельности, и работа в условиях дефицита времени, и отсутствие сплоченного социального окружения и др. Для специалистов экстремального профиля в этот список можно добавить еще ряд факторов, способствующих возникновению эмоционального выгорания такие, как внезапность воздействия, чрезмерная физическая нагрузка, неуправляемость и непредсказуемость ситуации, угроза жизни и здоровью.

Рассматривая особенности работы в условиях Крайнего Севера, можно выделить следующее:

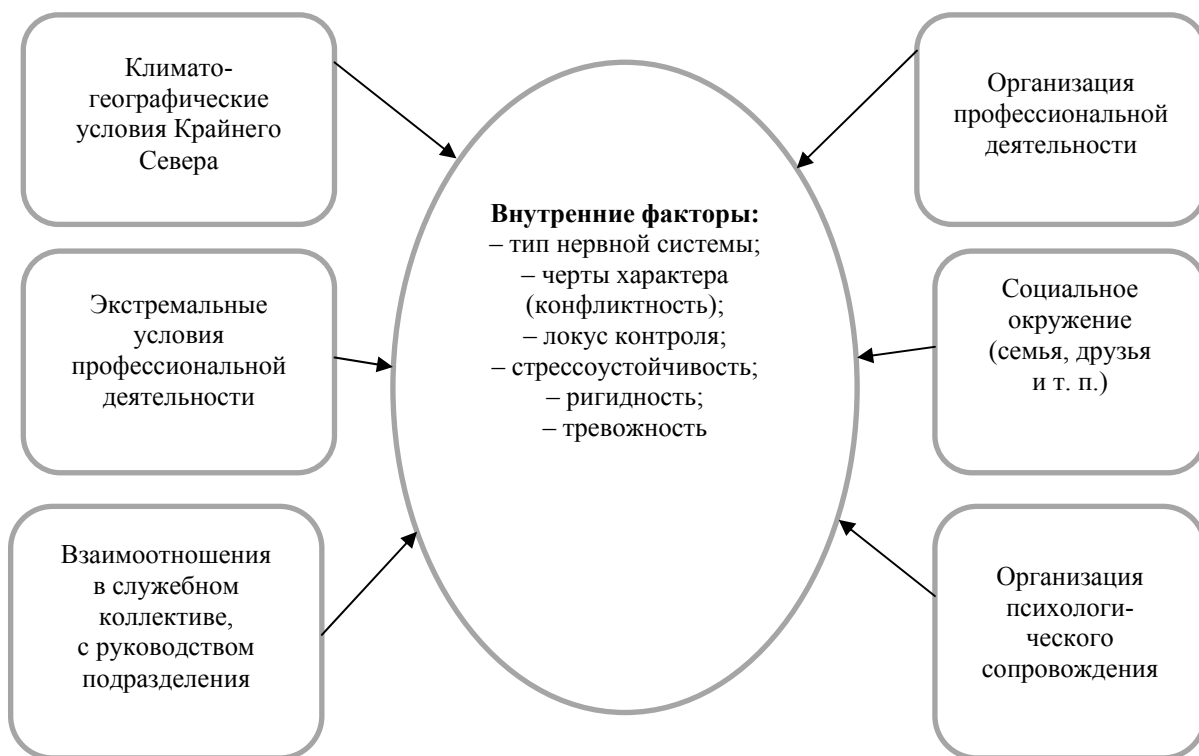
- на организм человека действуют космические факторы, поскольку магнитное поле Земли в этих широтах защищает Землю значительно хуже, чем в средних и низких широтах;
- резко континентальный климат, что определяется географическим положением и своеобразием атмосферных процессов. Зима продолжительная, холодная и малоснежная, а лето короткое, на большей части территории засушливое с относительно высокими температурами. В связи с очень низкими температурами зимой и сравнительно высокими летом, выявляется одна из характерных особенностей термического режима территории – большие годовые амплитуды температур, достигающие рекордных значений;
- резкое увеличение притока радиации с февраля по март. Это обусловлено как увеличением высоты солнцестояния и продолжительностью дня, так и незначительной облачностью и высокой прозрачностью атмосферы [3];
- факторы усложнения производства и дороговизны проживания человека;
- низкий уровень плотности населения и транспортной доступности;
- недостаточная обеспеченность государственными и муниципальными услугами;
- более низкий уровень качества жизни населения по сравнению с другими регионами страны [4].

Основополагающим требованием для организации профессиональной деятельности сотрудников ФПС в условиях Крайнего Севера является обеспечение достаточной защиты от охлаждения. Однако средства защиты от холода затрудняют физическую активность, а также речевую деятельность и зрительное восприятие. Принимая во внимание, что защита необходима для сохранения здоровья и комфортных условий для выполнения непосредственно служебных обязанностей (тушение пожаров, аварийно-спасательные работы), следует выявить все последствия ее возможных нарушений.

Защитная одежда от холода, боевая одежда пожарных может весить от 4 до 8 кг, включая обувь и головные уборы. Помимо этого нужно учитывать, что пожарным приходится работать и в специальных дыхательных аппаратах и переносить пожарно-техническое вооружение и оборудование. Этот вес увеличивает рабочую нагрузку на организм. Организация работы, рабочее место и оборудование должны быть адаптированы к конкретным требованиям работы в условиях Крайнего Севера. Следует отводить больше времени на постановку задач, необходимы также и более частые перерывы, чтобы согреться и отдохнуть.

Если говорить об индивидуальных характеристиках, то с эмоциональным выгоранием наиболее связан так называемый локус контроля человека, другими словами, способность или неспособность объективно оценивать ситуацию. Обычно те люди, которые склонны принижать свои способности и отдаваться в руки судьбы, предрасположены к эмоциональному выгоранию больше. Также стоит выделить такие особенности как тип нервной системы, конфликтность, низкий уровень стрессоустойчивости, ригидность, высокий уровень тревожности – все эти личностные особенности, так или иначе влияют на протекание эмоционального выгорания у сотрудников [5].

Таким образом, если учесть все условия, влияющие на профессиональную деятельность сотрудников ФПС в условиях Крайнего Севера, то очевидна довольно мощная система психотравмирующих факторов, имеющих значительное воздействие на психоэмоциональное, соматическое здоровье сотрудников и на динамику эмоционального выгорания (см. рис.).



**Рис. Модель влияния внешних и внутренних условий на профессиональное выгорание сотрудников ФПС в условиях Крайнего Севера**

Исследование влияния условий как внешних, так и внутренних на процесс протекания синдрома эмоционального выгорания позволит спрогнозировать программу мероприятий по профилактике и выработать наиболее благоприятные стратегии формирования устойчивости к эмоциональному выгоранию в профессиональной деятельности сотрудников ФПС. Помимо этого информация о факторах эмоционального выгорания в условиях Крайнего Севера и типичных проявлениях профессионального стресса позволят обосновать рекомендации по созданию обучающих программ, которые могут быть включены в процесс профессиональной подготовки. Профессиональная подготовка и практика являются наиболее приемлемыми и эффективными способами формирования устойчивости к эмоциональному выгоранию сотрудников ФПС.

Люди, работающие в условиях Крайнего Севера, должны проходить курс подготовки к специфическим условиям. Им необходимо получить информацию о различных видах реакций организма на жесткие климатические условия, о рисках, связанных с особенностями региона, где проходит их служебная деятельность, а также о мерах предупреждения последствий влияния специфических условий Крайнего Севера на здоровье и, как следствие, на профессиональную деятельность.

Таким образом, коррекционная программа формирования устойчивости к эмоциональному выгоранию сотрудников ФПС в условиях Крайнего Севера должна содержать курс лекций, освещающий все вышеперечисленные проблемные моменты. В содержание данной программы необходимо включить и обучение базовым релаксационным техникам, приемам психологической саморегуляции состояний, навыкам общения и ведения переговоров, навыкам планирования деятельности.

Принимая во внимание наличие элементов монотонии, оскудения эмоциональных переживаний и, как следствие, алкоголизация местного населения, стоит уделить внимание и вопросам привития здорового образа жизни посредством приобщения к спортивным мероприятиям, системе игр (национального характера), походов на природу с целью развития корпоративных отношений, обучения новым навыкам необходимым в спасательном деле. Известно, что неправильное питание, злоупотребление табаком и спиртными напитками, а также недостаточное общение – все это оказывает существенное влияние на процесс эмоционального выгорания и на его степень выраженности.

Еще одним важным аспектом программы является поддержание стремления к самосовершенствованию, профессиональному развитию через расширение возможности повышения квалификации, переподготовки, изучения опыта других служб и подразделений.

Все это, в свою очередь, позволит предупредить развитие неблагоприятных последствий синдрома эмоционального выгорания.

### **Литература**

1. Бусовикова О.П., Мартынова Т.Н. Исследование синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности социальных работников // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. Вып. 2. 410 с.
2. Дарвиш О.Б. Психологические особенности проявления стрессоустойчивости личности в экстремальных ситуациях // Психологическая наука и образование. 2012. № 1.
3. Гаврилова М.К. Мое поколение с обожженными крыльями. Якутск: Нац. кн. изд-во «Бичик», 2007. 536 с.
4. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях. М., 1989.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005. 336 с.

