

**ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ  
И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Учебно-методический комплекс

Минск  
Изд-во МИУ  
2013

Раздел 4

**ОТСРОЧЕННЫЕ РЕАКЦИИ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС**

Психическая травма и отсроченные реакции .....	69
Переживание утраты .....	74
Психология горя .....	77
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) .....	89
Основные направления реабилитации ПТСР .....	107
Вопросы к разделу 4 .....	112
Литература .....	115

РАЗДЕЛ 5

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Надежность профессиональной деятельности .....	113
Профессиональная пригодность специалиста .....	121
Вопросы к разделу 5 .....	130
Литература .....	136

РАЗДЕЛ 6

**МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

Что такое психическая саморегуляция .....	139
Приемы психической саморегуляции .....	146
Литература .....	194

Работ  
ции и  
к про  
пожар  
не мен  
Вы  
виях ч  
огром  
работ  
том, ч  
прини  
работ  
мом р  
людья  
В  
подчи  
Чрезв  
из по  
го реа  
ность  
Из  
праве  
причи  
ма ди  
ваний  
не тол  
им по  
ях, не  
други  
харак

ими знаниями, шного профес- сальной деятель- профессионально их качеств.

ть, выражаю- профессиональной, ью избранным рессионального му этапу, *этапу*

циалиста в про- специалиста к тся с необходи- профессиональной возможно, знал

На этой стадии торый уверен в ного пути, любит л для того, чтобы стью решать ос-

ереходит на *этап* профессиональном

дет продолжаться й как бы сумми- л на этой стадии задачи. Он обрел вторимый стиль аты стабильны. У да задач.

расцвета харак- бное мастерство ности, достигше. звоенные обеще- ет самообладание щая по соянные

движение к осуществлению все новых, более трудных, чем пре- жде, замыслов, результаты которых нужны не только самому человеку, но и всем людям. Подобный человек активно влияет на среду своего развития, события его жизни находятся под его контролем. Человек отличается предельной самоотдачей, умением мобилизовать себя на преодоление трудностей, прогнозированием последствий своих поступков, стремлением к объективности и способностью к принятию решения.

В дальнейшем профессиональное становление продол- жается на *стадии авторитета*, которая, как и стадия мастера, за- суммируется с последующей.

Профессионала на этой стадии смело можно назвать масте- ром своего дела. Это хорошо известно и в профессиональном кругу специалист, возможно, его известность выходит за рамки профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что и на этой стадии может насту- пить период расцвета. Но этот период расцвета не исполнителя, как было на предыдущей стадии, а расцвет организатора, управленца, руководителя. И на последующей стадии тоже возможно достижение расцвета, но уже в качестве учителя.

*Стадия наставника, наставничества* в широком смысле наступает, когда вокруг авторитетного мастера собирается круг единомышленников, осознанно разделяющих подход мастера к решению профессиональных задач. Это могут быть специалисты других специализаций, представляющие другие ведомства или другие смежные специальности. Авторитетному мастеру начинают, порой неосознанно, подражать, возникают «легенды», анекдоты о мастере, свидетельствующие о том, что этот профессионал в сознании большинства коллег неотделим от представлений о профессиональной общности и порой опре- деляет эти представления. Коллеги стремятся ознакомиться с опытом мастера, перенять этот опыт, у него есть ученики.

### **Профессиональная пригодность специалиста**

*Профессиональное развитие* — это не только совершенство- вание, но и разрушение, деструкции, деформации. Это озна- чает, что профессиональное развитие — это и приобретения, и потери. Развитие специалиста проходит через ряд кризисов

развития, возникающих при переходе с одного этапа на другой. Успешное разрешение кризисов сопровождается нахождением новых смыслов профессиональной деятельности. Даже при осознании необходимости кризисов в развитии такие периоды сопровождаются переживанием напряженности, тревожности, неудовлетворенности и другими негативными состояниями. Безусловно, эти периоды описываются профессионалами как тяжелые, трудные; может снижаться эффективность профессиональной деятельности, повышаться конфликтность.

С ростом субъективной трудности ситуации эффективность профессиональной деятельности в большей степени зависит от *психологической устойчивости*, а не от профессионального мастерства. Поэтому такая характеристика личности, как психологическая устойчивость, наряду с профессиональным мастерством определяют эффективность деятельности специалиста в трудных ситуациях.

*Психологическая устойчивость* — это характеристика личности, обеспечивающая сохранение оптимального функционирования психики. Она не является врожденным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от многих факторов, в первую очередь таких, как тип нервной деятельности, опыт специалиста, уровень профессиональной подготовки, уровень развития основных познавательных структур личности.

Среди компонентов *психологической устойчивости* выделяют следующие: *эмоциональный, волевой, познавательный (интеллектуальный), мотивационный, психологический компоненты*. Психологическая устойчивость — это не просто сумма компонентов, а интегральное образование. Необходимо подчеркнуть, что показателем устойчивости является не стабильность (невозможность быть устойчивым ко всему), а *вариативность*. Вариативность рассматривается как гибкость, быстрота приспособляемости к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности, высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче.

У специалистов нет единого мнения относительно ведущего компонента психологической устойчивости. Одни исследователи считают ведущим познавательный компонент, другие — эмоциональный и волевой компоненты (эмоционально-волевою устойчивостью). В некоторых исследованиях в качестве

ведущего рассматривается мотивационный компонент. Представляется, что применительно к кризисам профессионального становления правомерно считать ведущим компонентом психологической устойчивости именно мотивационный.

Условия профессиональной деятельности спасателей и пожарных предъявляют повышенные требования к эмоциональной сфере и личностным характеристикам специалиста. В работах отечественных психологов были выделены психофизиологические и характерологические особенности личности, сочетание и выраженность которых образуют так называемый «профессиональный характер», способствующий эффективности профессионала в нестандартных условиях. Именно наличие определенных профессионально важных качеств определяет надежность и эффективность профессиональной деятельности профессионала в нестандартных ситуациях.

*Профессиональная пригодность человека* является необходимым условием для нормального профессионального развития и понимается как совокупность психологических и психофизиологических особенностей человека, необходимая для достижения, при наличии специальных знаний, умений и навыков, общественно приемлемой эффективности труда. В процессе обучения и овладения профессией формируются *профессионально важные качества* и системы профессионально важных качеств.

В качестве профессионально важных качеств могут выступать индивидуально-психологические свойства личности (особенности восприятия и переработки информации, особенности внимания и памяти, мышления, психомоторные, эмоциональные, волевые особенности), отношения личности (к себе, другим людям, труду, своей профессии, профессиональным задачам, материальным и нравственным ценностям и др.).

Система требований профессии к психологическим, психофизиологическим качествам человека и мере их выраженности в научных психологических понятиях называется *психограммой*. Психограмма составляется в результате анализа психологической структуры деятельности и является частью профессиограммы, которая включает в себя основные требования, предъявляемые профессией к психологическим и физиологическим качествам человека.

Несмотря на некоторые различия в психограммах спасателей, можно выделить ряд элементов, их объединяющих. К ним можно отнести следующие свойства и качества личности:

*Свойства восприятия:* устойчивость функций анализаторов и качества восприятия (зрительного, слухового, тактильного, восприятия формы, размеров, удаленности, скорости и т.п.).

1. *Особенности высших психических функций:* хорошо развитое пространственное мышление; значительный объем внимания, способность быстрого переключения и распределения внимания в условиях отвлекающих воздействий и дефицита времени; способность быстро ориентироваться в новой и незнакомой обстановке, оценивать степень важности поступающей информации.
2. *Психомоторные свойства и физические качества:* физическая выносливость, устойчивость к физической усталости; хорошая координация движений, устойчивость к тремору; способность использовать мускульную силу как взрывного, так и статического характера.
3. *Личностные особенности:* высокий уровень субъективного контроля; эмоциональная стабильность; толерантность к стрессу и фрустрации; средний уровень личностной и ситуативной тревожности; стеничность реакции на сложности и опасность; умеренная склонность к риску; уверенность в себе; формирование основных задач и индивидуальных планов профессионального развития.
4. *Социально-психологические качества:* умение работать в команде.

*Противопоказаниями к профессиональной деятельности*

являются следующие особенности:

- нервно-психическая и эмоциональная неустойчивость;
- выраженные акцентуации;
- психические отклонения;
- высокая склонность к риску;
- острая реакция на неудачи;
- алкогольная, лекарственная или наркотическая зависимость;
- медицинские противопоказания; плохая физическая подготовка.

Психологические характеристики обобщенного «портрета» спасателя и пожарного по многим показателям весьма близки к средним. Однако наличие ряда профессионально важных

качества у этих специалистов выделяют их. Так, они отличаются повышенной активностью, достаточно высокой самооценкой. Принимая решения, они стараются тщательно проанализировать возможные варианты развития событий. Им присущи упорство, настойчивость, целеустремленность, внутреннее ощущение полезности своей деятельности.

*Высокоуспешным спасателям* свойственен положительный фон настроения, эмоциональная стабильность, высокая активность и общительность. Они ориентированы на оценку окружающих, стремятся произвести благоприятное впечатление. Их отличает гибкость, способность менять точку зрения под влиянием обстоятельств. Успешные профессионалы отличаются высокой общаемостью, умением ориентироваться в новых условиях, принимать правильные решения в условиях дефицита времени. Они обладают существенно более развитыми способностями к абстрактно-логическому мышлению, анализу проблем.

Мотивационная сфера *успешных спасателей* также имеет свои особенности. У наиболее успешных спасателей выше уровень мотивации стремления к успеху, мотив стремления к взаимодействию, установки на результат труда.

*Менее успешным специалистам* свойственен высокий уровень мотивации избегания неудач, стремления к общению, достижению карьерного роста и социального статуса.

Возможность кризисов, сбоев в развитии профессиональной деятельности, занимающей важное или ведущее место в жизни человека, является психологической закономерностью. В зависимости от обстоятельств эти периоды могут проходить по-разному — сглаженно или резко, краткосрочно или долговременно, они могут вести к профессиональному развитию или профессиональной деструкции.

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.

Профессиональные деструкции возникают и при возрастных изменениях, физическом и нервном истощении, болезнях.

Переживание профессиональных деструкций 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. Профессиональная деформация — это особенности личности и поведения, которые прослеживаются у большей части специалистов с большим опытом работы.

Чрезмерное, гипертрофированное деформирование может привести к нарушению профессионального здоровья. И в этом случае можно говорить о профессиональных деструкциях, которые возникают в процессе многократного выполнения одной и той же профессиональной деятельности. В этом случае чрезмерное, искаженное профессиональное развитие отдельных профессионально важных качеств и умений другим порождает профессионально нежелательные качества.

Так, у части спасателей старшего возраста с большим стажем работы иногда проявляется снижение самокритичности, требовательности к себе, появляется ощущение «правомоности» так же ослабление в отношении к службе и дисциплине, которые не являются для менее опытных коллег.

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

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, пресной, не доставляет 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 эмоции от общения с людьми, с животными, с природой.

Вторая стадия «выгорания» характеризуется возникновением недоразумений с коллегами, 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 сдерживаемая антипатия, но наступает момент, когда сдерживаться уже не удается 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, об 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.

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 по-

страдавших 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 — 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, обеспечение социальных гарантий дают возможность профессионалам 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 к ней, региона, страны к профессиональной группе, 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».

К субъективным факторам, способствующим эмоциональному «выгоранию», относят следующие:

- Склонность к эмоциональной сдержанности. Естественно, эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто более эмоционально сдержан. У такого человека эмоциональное напряжение постоянно накапливается, не находя выхода. Напротив, формирование симптомов «выгорания» будет протекать 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. Может наблюдаться 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 и к личностным изменениям: человек становится равнодушным, черствым, а иногда безжалостным. Подчас, считая необходимым эмоционально откликаться, сопереживать, специалист не умеет получать «вознаграждение» — ощущать себя за проявленную чуткость, получать удовлетворение от этой части своей работы. Системы оценок не поддерживают 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 вступать во взаимодействие с коллегами и пострадавшими в 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 трудого-

лики, 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, выжжены заболевания и расстройства, связанные с работой. Часто трудоголизм — форма защиты от неблагоприятия в другой сфере жизни, например, семейной.

- **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». «Синдром выгорания» подробно описан В.В. Бойко в концепции эмоционального «выгорания». С точки зрения автора, эмоциональное выгорание — динамический процесс, возникающий поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса и состоящий из трех фаз: фазы напряжения, резистенции и истощения.

Каждой фазе соответствуют отдельные признаки или симптомы развивающегося синдрома «эмоционального выгорания». Нервное напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании «эмоционального выгорания». Нарастание напряжения обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

**Фаза напряжения** включает следующие симптомы:

- Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств». Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустраняемы. Если человек активно реагирует на обстоятельства профессиональной деятельности, то раздражение ими постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».
- Симптом «неудовлетворенности собой». В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Возникает

замкнутый контур «Я и обстоятельства». Впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности. В развитии этого симптома особое значение имеют субъективные факторы, способствующие появлению профессиональных деструкций.

- Симптом «загнанности в клетку». Возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. В таких случаях часто можно услышать: «Неужели это не имеет пределов», «Нет сил с этим бороться», «Я чувствую безысходность ситуации».
- Симптом «тревоги и депрессии». Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, профессии, в конкретной должности или месте работы.

Вычленение фазы резистенции в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Формирование фазы резистенции происходит на фоне следующих явлений:

- Симптом «неадекватного избирательного реагирования». Этот симптом — несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает учитывать разницу между двумя принципиально различными явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное эмоциональное избирательное реагирование. В первом случае речь идет о выработанном со временем полезном навыке взаимодействия с партнерами, с использованием ограниченного спектра эмоций невысокой интенсивности — сдержанных реакций на сильные раздражители, лаконичных форм выражения несогласия, отсутствия категоричности, грубости. Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным — уделю

внимание данному партнеру, будет настроение — откликнусь на его состояние и потребности.

- Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, профессионал защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «Это не тот случай, чтобы переживать», «Такие люди не заслуживают доброго отношения», «Таким нельзя сочувствовать», «Почему я должен за всех волноваться?». Подобные мысли и оценки бесспорно, свидетельствуют о развивающейся профессиональной деформации.
- Симптом «расширения сферы экономики эмоций». Такое проявление эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области — в общении с родными, приятелями и знакомыми. Часто именно семья и близкие люди становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания.
- Симптом «редукции профессиональных обязанностей». Термин редукция означает упрощение. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Появление этого симптома сопровождается более частыми опозданиями на работу, более частыми заболеваниями, длительными перерывами и т.д.

Фаза истощения характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

- Симптом «эмоционального дефицита». К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помочь субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу.
- Симптом «эмоциональной отстраненности». Личность почти полностью исключает эмоции из сферы про-

фессиональной деятельности. Реагирование без чувств и эмоций — наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб партнерам. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом демонстрирует безразличие и неприязнь к людям.

- Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации». Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения.
- Человек, которому помогает специалист, воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций — с ним приходится что-то делать. Наиболее выраженная форма этого симптома: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Выраженная симптоматика является противопоказанием к профессиональной деятельности в помогающих профессиях.
- Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Многие из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже число рабочих часов вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний. Наличие этого симптома свидетельствует о том, что психологическая защита — «выгорание» — самостоятельно не справляется с нагрузками.

#### Выводы

Эмоциональное выгорание приобретает в процессе профессиональной деятельности специалиста и является выработанным личностью механизмом психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать ресурсы.

В то же время, синдром выгорания негативно сказывается в сфере профессиональной деятельности, в сфере межличностных отношений, в сфере соматического здоровья.

Эмоциональное выгорание представляет собой самостоятельное явление, отличное от психических состояний, возникающих в профессиональной деятельности (стресс, утомление, депрессия). Стресс и выгорание — это ход и родственные, но относительно самостоятельные явления. Различие между стрессом и выгоранием состоит, прежде всего, в длительности процесса. Выгорание представляет собой длительный, «растянутый», «накопленный» во времени стресс. Другим различием между стрессом и выгоранием является степень их распространности. В отличие от стресса, возникающего в бесчисленном множестве ситуаций (например, война, стихийные бедствия, болезни, безработица, различные ситуации на работе), выгорание проявляется в связи с профессиональной деятельностью. Стресс не обязательно приводит к выгоранию. Подавляющее число профессионалов способны прекрасно работать в стрессовых условиях, если считают, что их работа важна и значима.

Некоторые исследователи связывают выгорание с депрессией и разочарованием в работе. Действительно, эти понятия могут быть тесно связаны друг с другом. Однако депрессия более универсальна, а выгорание проявляется только в связи с профессиональной деятельностью. Исследования связи депрессии и составляющих выгорания показывают наличие тесной корреляции депрессии и эмоционального истощения.

Существенное различие между выгоранием и утомлением заключается в том, что при утомлении специалист может достаточно быстро восстановиться, а при выгорании — нет. Специалисты также отмечают существенную разницу в субъективных ощущениях эмоционального истощения при эмоциональном выгорании и обычного состояния утомления. Кроме того, эмоциональное выгорание, как правило, сопровождается ощущением безысходности, отсутствия перспективы, в отличие от состояния утомления.

Часто говорят, что «выгорание — плата за сочувствие». Более глубокое изучение этой проблемы свидетельствует о том, что выгорание — плата не за сочувствие людям, а за свои нереализованные жизненные ожидания. Действительно, лица с высокой степенью выгорания имеют негативные переживания,

связанные с утратой ощущения смысла своей профессиональной деятельности. Например, «отчаяние из-за отсутствия результата», «работа впустую», «недооценка руководством» приводят к утрате смысла профессиональной деятельности.

В тесной связи с понятием профессионального выгорания находятся и меры по профилактике нарушений профессионального развития и эмоционального выгорания. Конечно, в любой профессии можно встретить специалистов, которые полноценно приспосабливаются к любым условиям профессиональной деятельности без каких-либо признаков эмоционального выгорания. Однако в профессиях экстремального профиля, к которым относятся спасатели и пожарные, сохранение профессионального здоровья предполагает обязательное обращение к системе профилактики профессиональных деструкции.

#### Вопросы к разделу 5

1. Приведите пример нарушения профессионального развития.
2. Приведите пример биографии профессионала, достигшего этапа наставничества.
3. Перечислите этапы профессионального становления личности.
4. Перечислите ряд профессионально важных качеств спасателей и пожарных.
5. Приведите пример профессионала (из литературных источников или из собственного опыта), у которого сформировался синдром выгорания.
6. В чем отличия симптомов эмоционального выгорания «неадекватное эмоциональное реагирование» от раздражения?
7. Перечислите, на какие сферы может оказывать негативное влияние сформировавшийся синдром эмоционального выгорания у специалиста.

#### Литература

1. Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. — М.: Мысль, 1991. — 299 с.
2. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В.В. Антипов. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. — 176 с.

3. Бодров, В.А. Развитие профессиональной мотивации спасателей / В.А. Бодров, Ю.В. Бессонова // Психологический журнал. — 2005. — № 2. — Т. 26. — С. 45–56.
4. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старшенкина. — СПб.: Питер, 2005. — 336 с.
5. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. — Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1988. — 560 с.
6. Дикая, Л.П. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) / Л.П. Дикая. — М.: ИП РАН, 2003. — 318 с.
7. Елизарова, И.И. Профессиональное здоровье специалистов / И.И. Елизарова // Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. — М.: Смысл, 2007. — С. 247–281.
8. Зеер, Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. — М.: Академический проект, 2006. — 336 с.
9. Климов, Е.А. Введение в психологию труда: учебник для вузов / Е.А. Климов. — М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. — 546 с.
10. Леонова, А.Б. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. — 200 с.
11. Марищук, В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Марищук, В. Евдокимов. — СПб.: Сентябрь, 2001. — 259 с.
12. Пономаренко, В.А. Теория и практика психологического обеспечения летного труда / В.А. Пономаренко. — М.: Воениздат, 2003. — 278 с.