

Секция «Психология»

**Проблема эмоционального выгорания психологов, работающих в экстремальных условиях**

*Супруненко Я.В.<sup>1</sup>, Аврамченко Т.В.<sup>2</sup>*

*1 - Черкасский национальный университет имени Богдана Хмельницкого, Факультет психологии, 2 - ЧНУ им. Б.Хмельницкого, психологический, Черкассы, Украина  
E-mail: soncedara@meta.ua*

Понятие «эмоционального выгорания», впервые открытое американским психиатром Х. Фрейденбергом в 1974 году, презентует особенность, которая проявляется в лицах, чья профессиональная сфера деятельности связана с системой «человек – человек». Данный феномен иллюстрирует комплекс «физических, эмоциональных и познавательных симптомов, которые испытывает профессионал, неспособный справиться эффективно со стрессом, вызванным ограничениями, касающимися его цели и личной карьеры» (Kovacs, 1980).

Профессия психолога, работающего в экстремальных ситуациях, находится в группе повышенной стрессогенной нагрузки, следовательно, подвержена высокому риску появления синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). По данным исследований, среди консультантов и психологов признаки выгорания разных степеней, зафиксированные в 75% случаях, из них 5% имели последнюю фазу, то есть полное истощение, которое проявляется не только в эмоциональной сфере, но и вызывает последующие ухудшения психосоматического характера, сопровождающиеся вегетативными нарушениями.

Таким образом, данный вопрос является актуальным и требует детального исследования. Перейдем к рассмотрению специфики деятельности психолога в экстремальных условиях. Цель и задачи экстренной психологической помощи, которую обеспечивает психолог, включают профилактику острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений, повышение адаптационных возможностей индивида, психотерапию возникших пограничных нервно-психических нарушений.

Кроме того, особенностью деятельности психолога в экстремальных ситуациях есть тот аспект, что в условиях чрезвычайной ситуации (ЧС) время на психодиагностический этап работы очень сокращено, как и стандартное его проведение. Также необходимо описать разнообразность задач, которые требуют реализации психологом в краткий отрезок времени. К примеру, психолог осуществляет индивидуальную работу с пострадавшими и их родственниками, проводит превентивные меры для упреждения проявлений паники, распространения слухов, которые могут резко изменить ситуацию в группе и усложнить работу по ликвидации ЧС. Важными аспектами в работе психолога в такой специфической отрасли есть безотлагательность, приближенность к месту события, позитивный настрой на исход сложившейся ситуации, единство и простота психологического воздействия [3].

Таким образом, весь спектр профессиональных задач направлен на активную заботу о пострадавших, с целью предоставления безотлагательной помощи, так как эффективность лечения полученной травмы зависит от наиболее ранней ее терапии.

Важным есть тот факт, что рабочая ситуация психолога в экстремальных условиях кардинально отличается от его повседневной деятельности и имеет ряд особенностей.

Среди них работа с большими группами, острое аффективное состояние пострадавших, низкий социальный и образовательный статус жертв, разнородность проявления психопатологии в пострадавших, наличие и активное проявление пациентами чувства потери, горя, страха.

Дополнительными факторами, провоцирующими повышенное психологическое напряжение, выступают сами условия деятельности психолога. Они могут быть связаны с последствиями чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, разнообразными проявлениями терроризма, ситуациями криминогенного характера и т.п. Деятельность в таких условиях сопровождается повышенным эмоциональным фоном, доминированием страха, паники, аффективных состояний, как в пострадавших, так и у работников спецслужб. Кроме того, число жертв ЧС может быть разным, соответственно работа психолога также теряет свою нормированность, что в сочетании с названными факторами, образует благоприятную почву для развития синдрома эмоционального выгорания.

Важно отметить, что развитие СЭВ усиливается за счет личностных черт консультанта, таких как эмпатийность, высокий уровень эмоциональной лабильности, самоконтроля (при условии подавления личностных проявлений в рабочей ситуации), рационализация мотивов своего поведения, склонность, к повышенной тревоге и депрессивным реакциям и т.п.

Значительную роль играют также и социально-демографические и профессиональные факторы: возраст, пол, стаж профессиональной деятельности, семейный статус и т. п. Кроме того, углубление развития данного нарушения происходит еще и за счет повторяемости служебной ситуации и длительности трудовой деятельности в данной сфере. Учитывая это, была исследована симптоматика этапов развития СЭВ во всех сферах деятельности личности. Так развитие синдрома может быть стремительным (1-3 года), или же постепенным: (I стадия длится 3-5 лет, II длится 5-15 лет, III – от 10 до 20 лет), на его фоне могут заостряться хронические и возникать новые болезни. Синдром выгорания включает у себя три основных составляющих: - эмоциональную изможденность; - деперсонализацию; - редукцию профессиональных достижений.

Эмоциональная изможденность демонстрируется через появление ощущения опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация (дегуманизация) – циничное отношение к работе, к ее объектам, к коллегам. Редукция – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неупеваемости в ней [1].

Вместе с тем синдром эмоционального выгорания играет двойную роль для психики человека, так как в стрессогенных ситуациях выступает как механизм психологической защиты личности от травмирующих влияний служебной ситуации путем исключения болезненных эмоций. В таком случае эмоциональные ресурсы личности используются дозированно, что свидетельствует о высоком уровне профессионализма личности консультанта [1].

Таким образом, работа психолога в экстремальных условиях накладывает существенный отпечаток на его эмоциональное и физическое состояние. Для предупреждения эмоционального выгорания среди психологов, работающих в экстремальных ситуациях необходимо проведение комплекса психотерапевтических и обучающих мероприятий для преодоления этого феномена. Содержание программы необходимо наполнить за-

нятиями по супервизии, эмоциональной разрядке, обмену опытом и других способов снятия профессионального напряжения и поддержки личностного роста сотрудникам групп экстремальной помощи.

### **Литература**

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005.
2. Психология профессионального здоровья. /под ред. Г. С. Никифорова. – Саб: Речь, 2006. – 480с.
3. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных /Под общей ред. Ю.С. Шойфгу. М.: Смысл, 2007. – 319 с.

### **Слова благодарности**

Авторы выражают признательность к.п.н., доц. Аврамченко С.М. за помощь в подготовке исследования и тезисов.