

Особенности формирования профессионального стресса и эмоционального выгорания у пожарных-спасателей

С.И. Филиппченкова

Тверской Государственный Технический Университет

sfilippchenkova@mail.ru

Представлены результаты исследования особенностей формирования профессионального стресса у сотрудников МЧС. Выявлена психологическая структура симптомов синдрома эмоционального выгорания и ее взаимосвязь с уровнем нервно-психической устойчивости пожарных-спасателей Тверского региона. Диагностический инструментарий исследования составляют методики В.В. Бойко и Ю.А. Баранова. На основании результатов исследования, демонстрирующих связь острых стрессовых расстройств со спецификой профессиональной деятельности, сделан вывод о наличии синдрома эмоционального выгорания в стадии формирования у пожарных-спасателей и о достаточно высоком уровне нервно-психической устойчивости, позволяющем сотрудникам МЧС успешно работать.

Ключевые слова: профессиональный стресс, синдром эмоционального выгорания, нервно-психическая устойчивость, сотрудники МЧС, пожарный-спасатель.

Formation features of professional stress and emotional burnout in firefighters-rescuers

S.I. Filippchenkova

Tver State Technical University

sfilippchenkova@mail.ru

The article presents the results of a study of the peculiarities of the formation of professional stress in Emergencies Ministry officials. The psychological structure of the symptoms of emotional burnout syndrome and its relationship with the level of neuropsychic stability of firefighters and rescuers of the Tver region were revealed. The diagnostic tools of the study were made up by the methods of V.V. Boyko and Yu.A. Baranova. Based on the results of the study demonstrating the relationship of acute stress disorders with the specifics of professional activity, the conclusion about the presence of burnout syndrome in formative stage in firefighters and rescuers and about a sufficiently high level of neuropsychic stability, allowing Emergencies Ministry officials to work successfully.

Ключевые слова: professional stress, burnout syndrome, neuropsychic stability, Emergencies Ministry officials, firefighters-rescuers.

Специфика профессиональной деятельности пожарных-спасателей связана со значительным психоэмоциональным напряжением, порождаемым экстремальными условиями работы, а также с большой морально-этической ответственностью за здоровье и жизнь людей. Пожары и аварии всегда были и остаются тяжким бедствием. Особенно актуализируется проблема пожаров летом 2021 г.: значительная часть лесной территории России — от Карелии до Сибири — окутана пожарами, от последствий которых страдает население городов и сел. Пожарные-спасатели постоянно испытывают профессиональный и травматический стресс, и если уровень их нервно-психической устойчивости оказывается недостаточно высоким для сопротивления давлению внешних стрессовых обстоятельств, то постоянное нервно-психическое напряжение способствует формированию синдрома эмоционального выгорания.

Теоретический анализ проблемы. Теоретический интерес к проблеме профессионального выгорания обусловлен несколькими факторами, и главным среди них стал *практический запрос*, так как эмоциональное выгорание развивается у человека в процессе профессиональной деятельности и может привести к негативным для психики и жизнедеятельности последствиям. Термин «выгорание» ввел в науку американский психиатр Herbert J. Freudenberger в 1974 г. при описании неопределенных расстройств личности у физически здоровых людей, возникавших при частом эмоциональном межличностном общении в процессе профессиональной деятельности [17]. Позже, в отечественной психологии, под синдромом эмоционального выгорания, согласно исследованию В.В. Бойко, понимался «особый механизм, выработанный личностью, представляющий собой полное или частичное исключение каких-либо эмоций в ответ на избыточное психотравмирующее воздействие» [2, 3]. Бойко создал классическую методику для диагностики

уровня сформированности синдрома эмоционального выгорания. Конечно, основными факторами, влияющими на развитие синдрома эмоционального выгорания, являются стрессовая ситуация и состояние постоянного нервного напряжения. В последние несколько десятилетий формирование стресса стало одной из наиболее популярных тем в психологической науке и практике.

Термин «стресс» введен канадским физиологом Hans Hugo Bruno Selye в 1936 г., понятие поделено на два вида «дистресс» и «эустресс» и давно вышло за пределы медицины, поскольку рассматривается многими другими науками, включая психологию [14; 15]. Несмотря на то что стресс оказывает негативное влияние на жизнедеятельность и вводит в состояние постоянного нервного напряжения, индивид все-таки может противодействовать ему, для этого он должен обладать высоким уровнем нервно-психической устойчивости (НПУ). Существенный вклад в развитие теории НПУ был внесен А. Г. Маклаковым [6; 11]. В контексте процесса адаптации ученый поставил понятие НПУ в прямую зависимость с понятием «психическая регуляция»: чем совершеннее механизмы психической регуляции индивида, тем выше его нервно-психическая устойчивость. И это сопоставление имеет место быть, так как уровень нервно-психической устойчивости имеет непосредственное влияние на способность и возможность человека адаптироваться к тем или иным условиям и стрессовым обстоятельствам.

Длительный стресс у пожарных-спасателей приводит к значительному снижению эффективности их профессиональной деятельности: увеличивается количество ошибок в работе, которые могут привести к авариям и катастрофам, что также негативно сказывается на профессиональном здоровье и долголетию самих профессионалов. Поэтому пожарных-спасателей должен характеризовать высокий уровень стрессоустойчивости [1, 5]. Постоянное воздействие

стресса на человека может привести к негативным последствиям: к формированию чувства неудовлетворенности своей профессиональной деятельностью; снижению уровня нервно-психической устойчивости, а также физической активности организма; отказу от выполнения любых заданий, если повышаются требования, а также если постоянно преследуют неудачи. Многие профессии, в том числе профессия «пожарный-спасатель», ставят работника в условия, в которых он постоянно испытывает чувства нервного напряжения и эмоциональной опустошенности, что является первым признаком начала формирования синдрома эмоционального выгорания [4; 7; 10]. Формирование синдрома как следствие постоянных стрессовых расстройств у пожарных-спасателей обуславливает снижение качества выполнения профессиональных обязанностей: принимаются неадекватные решения в условиях экстремальных ситуаций, что, в свою очередь, приводит к снижению качества работы пожарно-спасательной службы [12]. Если уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания высок, работник постепенно начинает чувствовать бесполезность своего труда, его не устраивает результат работы, нарастает количество конфликтов с коллегами, текущая работа уже не приносит удовлетворения. Таким образом, работнику перестает нравиться собственная профессиональная деятельность в целом.

Пожарные-спасатели зачастую становятся свидетелями трагедий, последствий чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий и катастроф, что оказывает негативное влияние на их психоэмоциональное состояние, а нарушение внутренней стабильности напрямую ведет к возникновению острых стрессовых расстройств, которые являются основной причиной формирования синдрома эмоционального выгорания.

Методы и организация исследования. Проведено психодиагностическое исследование психоэмоционального состояния и уровня

сформированности синдрома эмоционального выгорания у сотрудников МЧС. Выборку эмпирического исследования составили 50 сотрудников МЧС, пожарных-спасателей в возрасте от 26 до 34 лет. База исследования: Главное управление Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий по Тверской области. В качестве гипотезы исследования выдвинуто предположение о наличии взаимосвязи на достоверном уровне между показателями психоэмоционального состояния испытуемых и уровнем сформированности у них синдрома эмоционального выгорания. Диагностический инструментарий исследования составили: методика диагностики уровня сформированности синдрома эмоционального выгорания В.В. Бойко и методика диагностики уровня нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» Ю.А. Баранова [13].

Результаты исследования и их обсуждение. Синдром эмоционального выгорания представляет собой выработанный личностью механизм психологической защиты от профессионального стресса, который представляет собой полное или частичное исключение каких-либо эмоций в ответ на избыточное психотравмирующее воздействие. Синдром эмоционального выгорания состоит из трех последовательно формирующихся фаз: «Напряжение» (нарастание нервно-психического напряжения и запуск формирования синдрома эмоционального выгорания), «Резистенция» (поведенческое сопротивление человека к нарастающему стрессу, стремление к психологическому комфорту и снижение «давления» обстоятельств жизнедеятельности) и «Истощение» (снижение работоспособности, падение жизненного тонуса, депрессия, тревога, редукция профессиональных обязанностей и эмоциональной вовлеченности в работу). В результате диагностики уровня сформированности

синдрома эмоционального выгорания с помощью методики В.В. Бойко обнаружены следующие тенденции фазы напряжения: среднегрупповой показатель первой фазы синдрома эмоционального выгорания «Напряжение» составил 39,5 балла, что указывает на «запуск» механизма формирования эмоционального выгорания. Показатель фазы «Резистенция», которая является своеобразным переходом от начальной, стартовой фазы «Напряжение» к конечной, финальной фазе «Истощение», составил 42,5 балла. Это означает, что дан старт формированию фазы «Резистенция» и психоэмоциональному сопротивлению профессиональному стрессу у сотрудников МЧС. Показатель фазы «Истощение» составил 37 баллов, следовательно, у большинства испытуемых эта фаза не сформирована.

Каждой из фаз синдрома эмоционального выгорания соответствуют четыре симптома. Наиболее высокий показатель в фазе «Напряжение» имеет симптом «Тревога и депрессия»: это личностная тревога, человек постоянно переживает, разочаровывается в себе, профессии или месте работы (среднегрупповой показатель 10,3 балла). У большинства сотрудников МЧС симптом «Тревога и депрессия» находится в стадии формирования. Далее следует симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств»: осознание человеком психотравмирующих факторов деятельности, которые очень трудно устранить, поэтому накапливается отчаяние и негодование (показатель 9,4 балла). Данный симптом находится в стадии начала формирования у большинства тестируемых сотрудников МЧС. Следующий по показателю — симптом «Загнанность в клетку» (8,1 балла). Завершает структуру фазы «Напряжение» симптом «Неудовлетворенность собой» (7,7 балла), который выражается в недовольстве собой, своей профессией, должностными обязанностями. Заметим, что фаза «Напряжение» показывает негативную оценку себя как профессионала,

отражает неспособность человека повлиять на психотравмирующие обстоятельства профессиональной деятельности, ей соответствует глубокое переживание собственных неудач.

Рассмотрим психологическую структуру фазы «Резистенция». Самый высокий показатель в этой фазе по симптому «Редукция профессиональных обязанностей»: человек предпринимает попытки сократить или облегчить обязанности, которые требуют особых эмоциональных затрат (среднегрупповой результат 11,7 балла). Отметим, что у большинства испытуемых симптом «Редукция профессиональных обязанностей» находится на этапе формирования. Далее следует симптом «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование»: человек перестает отличать экономичное проявление эмоций от неадекватного избирательного эмоционального реагирования (показатель 11,5 балла). Первый симптом — это довольно полезный навык в профессиональной деятельности, а второй воспринимается и интерпретируется партнерами как неуважение к их личности — и переходит в плоскость нравственности. Данный симптом у большинства испытуемых сотрудников МЧС находится на стадии формирования. Симptom «Эмоционально-нравственная дезориентация» (9,8 балла) является последствием и продолжением неадекватного реагирования на делового партнера. Человек не только перестает поддерживать какие-либо эмоциональные отношения с партнером, но и оправдывает свои действия тем, что «таким людям нельзя сопереживать». Такие мысли в первую очередь и говорят о том, что нравственные чувства человека остаются в стороне. Данный симптом также находится в процессе формирования у большинства испытуемых. Завершает структуру фазы «Резистенция» симптом «Расширение сферы экономии эмоций»: признаки эмоционального выгорания начинают проявляться не только в профессиональной сфере, но и в других жизненных

сферах, таких как семья, увлечения (показатель 9,5 балла). Это происходит из-за того, что человек слишком устает на работе от контактов с людьми — и ему уже не хочется общаться со своей семьей и близкими, следствием является некое эмоциональное игнорирование. Данный симптом находится на стадии начала формирования у большинства тестируемых сотрудников МЧС.

И последней, заключительной фазой в формировании синдрома эмоционального выгорания является фаза «Истощение». Наиболее высокий показатель в этой фазе по симптому «Эмоциональный дефицит» (10,3 балла). Симптом открывает формирование третьей фазы, так как на этой стадии человек понимает, что эмоционально он больше не может помогать своим коллегам, не может войти в их положение и посочувствовать, помочь в чем-то. Здесь важную роль играет прошлое: «раньше такого не было». У большинства испытуемых симптом «Эмоциональный дефицит» находится на этапе формирования. Далее следует симптом «Эмоциональная отстраненность»: человек постепенно начинает работать как «бездушный автомат», «робот», полностью исключая эмоции из профессиональной деятельности, однако в других сферах его эмоциям есть место (показатель 9,9 балла). Бесчувственное реагирование — один из основных симптомов эмоционального выгорания, свидетельствует о профессиональной деформации человека и наносит ему особый ущерб. Данный симптом находится на стадии формирования у большинства испытуемых сотрудников МЧС. Следующий по показателю — симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»: выгорание проникает в систему ценностей личности (9,5 балла). На этой стадии человек утверждает, что работа с людьми не приносит ему никакого удовлетворения. Более того, выгорание смыкается с психопатологическими проявлениями личности. Данный симптом у большинства испытуемых находится на этапе начала формирования. И наконец, симптом

«Психосоматические и психовегетативные нарушения» (показатель 7,3 балла) является заключительным в процессе формирования синдрома эмоционального выгорания. На этой стадии внутренние переживания способствуют физическому недомоганию (неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции; обострение хронических заболеваний). Данного симптома у большинства испытуемых сотрудников МЧС не наблюдается.

Рассмотрим результаты диагностики уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и риска дезадаптации в стрессе, полученные с помощью методики «Прогноз» Ю.А. Баранова. В методике выделяются три уровня НПУ: 13 и менее баллов (от 6 до 10 стенов) — нервно-психические срывы маловероятны; 14—28 баллов (от 3 до 5 стенов) — нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях; 29 и более баллов (от 1 до 2 стенов) — высокая вероятность нервно-психических срывов. В нашей выборке среденегрупповой показатель НПУ составил 15 баллов (3 стена), что свидетельствует о достаточно высоком уровне нервно-психической устойчивости сотрудников МЧС, позволяющем им эффективно справляться с нарастающим профессиональным стрессом.

Результаты корреляционного анализа с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволили выявить значимые взаимосвязи между показателями нервно-психической устойчивости испытуемых и синдрома эмоционального выгорания на уровне значимости 0,01:

1) между уровнем нервно-психической устойчивости и уровнем выраженности синдрома «Редукция профессиональных обязанностей» (-0,438): чем выше уровень нервно-психической устойчивости испытуемых, тем менее они склонны к редукции своих обязанностей в профессиональной деятельности;

2) между уровнем нервно-психической устойчивости и уровнем выраженности фазы

«Резистенция» (-0,382): чем выше уровень нервно-психической устойчивости испытуемых, тем менее они склонны к поведенческим проявлениям стресса (резистентности) в своей профессиональной деятельности;

3) между уровнем нервно-психической устойчивости и интегральным показателем синдрома эмоционального выгорания (-0,449): чем выше уровень нервно-психической устойчивости испытуемых, тем менее они склонны к формированию у них эмоционального выгорания.

Таким образом мы подтвердили гипотезу нашего исследования и выявили взаимосвязь на достоверном уровне между показателями психоэмоционального состояния испытуемых и уровнем сформированности у них синдрома эмоционального выгорания.

Результаты исследования демонстрируют, что у большинства тестируемых сотрудников МЧС наличествуют острые стрессовые расстройства в связи со спецификой их профессиональной деятельности: пребывая в экстренных ситуациях, они часто становятся свидетелями тяжелого физического состояния людей и даже их гибели. У большинства пожарных-спасателей синдром эмоционального выгорания находится на стадии формирования, что означает ухудшение психоэмоционального состояния, обусловленное профессиональным стрессом. Исследование фаз и симптомов эмоционального выгорания свидетельствует о достаточно высоком уровне нервно-психической устойчивости у пожарных-спасателей, что позволяет им успешно справляться с проявлениями профессионального стресса.

Библиографический список

1. *Бере Т.Н.* Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления. Владивосток: Мор. гос. университет, 2005. 63 с.
2. *Бойко В.В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2009. 105 с.
3. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 2016. 472 с.
4. *Водопьянова Н.Е. [и др.]* Синдром профессионального выгорания в управленческой деятельности / Н.Е. Водопьянова, А.Б. Серебрякова, Е.С. Старченкова // Вестник СПбГУ. 2017. Серия 6. Вып. 2, № 13. С. 83—91.
5. *Крамаренко Г.И., Рудой И.С.* Нервно-психическая неустойчивость у военнослужащих срочной службы. Л.: ВмедА, 1984. 26 с.
6. *Маклаков А.Г.* Военная психология. М.: Флинта, 2004. 450 с.
7. *Малкина-Пых И.Г.* Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. М.: Эскимо, 2005. 284 с.
8. Методики военного профессионального психологического отбора / под ред. В.И. Лазуткина, Н.Н. Зацарного, Г.М. Зараковского. М.: Науч.-практ. центр Генштаба МО РФ, 1999. 535 с.
9. Нервно-психическая неустойчивость и мероприятия по ее выявлению у военнослужащих: учеб.-метод. пособ. М.: Министерство обороны РФ., 1992. 32 с.
10. *Орел В.Е.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2017. Т. 22, № 1. 10 с.
11. Психология и педагогика. Военная психология: учебник для вузов / Под ред. А.Г. Маклакова. СПб.: Питер, 2015. 464 с.
12. Психология профессионального здоровья: учеб. пособ. / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2016. 480 с.
13. *Райгородский Д.Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособ. Самара: БАХРАХ-М, 2009. 672 с.
14. *Селье Г.* Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 2012. 318 с.
15. *Смирнов Б.А., Долгополова Е.В.* Психология деятельности в экстремальных условиях. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 276 с.
16. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособ. СПб.: Питер, 2012. 330 с.
17. *Freudenberger H. J.* Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30, № 1. P. 159—165.

Поступила 08.11.2021

Филиппченкова Светлана Игоревна — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и философии, Тверской государственный технический университет (170001, г. Тверь, наб. А. Никитина, д. 22, к. 240), sfilippchenkova@mail.ru

Referents

1. Berg T.N. Nervno-psihicheskaja neustojchivost' i sposoby ee vyjavlenija. Vladivostok: Mor. gos. universitet, 2005. 63 s.

2. Bojko V.V. Sindrom «jemocional'nogo vygoranija» v professional'nom obshhenii. SPb.: Piter, 2009. 105 s.

3. Bojko V.V. Jenergija jemocij v obshhenii: vzgljad na sebja i na drugih. M.: Filin#, 2016. 472 s.

4. Vodop'janova N.E. [i dr.] Sindrom professional'nogo vygoranija v upravlencheskoj dejatel'nosti / N.E. Vodop'janova, A.B. Serebrjakova, E.S. Starchenkova // Vestnik SPbGU. 2017. Serija 6. Vyp. 2, № 13. S. 83—91.

5. Kramarenko G.I., Rudoj I.S. Nervno-psihicheskaja neustojchivost' u voennosluzhashhih srochnoj sluzhby. L.: VmedA, 1984. 26 s.

6. Maklakov A.G. Voennaja psihologija. M.: Flinta, 2004. 450 s.

7. Malkina-Pyh I.G. Jekstremal'nye situacii: spravocnik prakticheskogo psihologa. M.: Jeskimo, 2005. 284 s.

8. Metodiki voennogo professional'nogo psihologicheskogo otbora / pod red. V.I. Lazutkina, N.N. Zarcarnogo, G.M. Zarakovskogo. M.: Nauch.-prakt. centr Genshtaba MO RF, 1999. 535 s.

9. Nervno-psihicheskaja neustojchivost' i meroprijatija po ee vyjavleniju u voennosluzhashhih: ucheb.-metod. posob. M.: Ministerstvo oborony RF., 1992. 32 s.

10. Orel V.E. Fenomen «vygoranija» v zaru-bezhnoj psihologii: jempiricheskie issledovanija i perspektivy // Psihologicheskij zhurnal. 2017. T. 22, № 1. 10 s.

11. Psihologija i pedagogika. Voennaja psihologija: uchebnik dlja vuzov / Pod red. A.G. Maklakova. SPb.: Piter, 2015. 464 s.

12. Psihologija professional'nogo zdorov'ja: ucheb. posob. / Pod red. prof. G.S. Nikiforova. SPb.: Rech', 2016. 480 s.

13. Rajgorodskij D.Ja. Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy: ucheb. posob. Samara: BAHRAH-M, 2009. 672 s.

14. Sel'e G. Stress bez distressa. M.: Progress, 2012. 318 s.

15. Smirnov B.A., Dolgopolova E.V. Psihologija dejatel'nosti v jekstremal'nyh uslovijah. Har'kov: Gumanitarnyj centr, 2007. 276 s.

16. Shherbatyh Ju.V. Psihologija stressa i metody korrekcii: ucheb. posob. SPb.: Piter, 2012. 330 s.

17. Freudenberger H. J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30, № 1. P. 159—165.

Submitted 08.11.2021

Filippchenkova Svetlana Ig., Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of Psychology and Philosophy, Tver State Technical University (170001, Tver, A. Nikitin embankment, 22, room 240), sfilippchenkova@mail.ru