

СОДЕРЖАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ МЧС РОССИИ

Валентина Оскаровна Штумф

кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник НИО (МПР)
Сибирского филиала федерального казенного учреждения «Центр экстренной
психологической помощи Министерства Российской Федерации по делам гражданской
обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»
ceppsibir@yandex.ru

Ольга Анатольевна Берзина

ведущий психолог НИО (МПР) Сибирского филиала федерального казенного учреждения
«Центр экстренной психологической помощи Министерства Российской Федерации по
делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий
стихийных бедствий»
ceppsibir@yandex.ru

Аннотация. В статье раскрыты понятие и содержание психологической профилактики, как составляющей процесса сопровождения деятельности личного состава подразделений МЧС России. Представлена структура выраженности синдрома эмоционального выгорания у данной категории специалистов. Описано содержание групповых занятий по профилактике эмоционального выгорания с учетом как общих, так и специфических факторов выгорания у специалистов МЧС России.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, специалист МЧС России, структура выраженности синдрома, стратегия оказания помощи, содержание групповых психопрофилактических занятий.

CONTENT OF GROUP EXERCISES ON PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT FOR DIFFERENT CATEGORIES OF SPECIALISTS OF EMERCOM RUSSIA

V. O. Shtumf

candidate of psychology, associate professor, leading research associate of the Research
Department of Medical and Psychological Rehabilitation, Siberian branch of Federal public
institution Emergency psychological aid center EMERCOM of Russia
ceppsibir@yandex.ru

O. A. Berzina

leading psychologist of the Research Department of Medical and Psychological Rehabilitation,
Siberian branch of Federal public institution Emergency psychological aid center EMERCOM of
Russia
ceppsibir@yandex.ru

Abstract. The article reveals the concept and content of psychological prevention as a component of the process of supporting the activities of the divisions of the EMERCOM of Russia. The structure of the severity of the emotional burnout syndrome in this category of specialists is presented. The content of group sessions on the prevention of emotional burnout is described, taking

into account both general and specific burnout factors among specialists of the EMERCOM of Russia.

Keywords: emotional burnout, specialist of EMERCOM of Russia, structure of the severity of the syndrome, assistance strategy, content of group sessions on the prevention.

Психологическая профилактика выступает важной составляющей процесса сопровождения деятельности личного состава подразделений МЧС России и способствует оптимизации функционального состояния, сохранению и восстановлению физического и психического здоровья, продлению профессионального долголетия специалистов.

Групповая психологическая профилактика – комплекс психопрофилактических занятий, ориентированных на развитие навыков психической саморегуляции и профилактику психологических состояний, возникающих вследствие психических перегрузок, эмоционального стресса и психотравмирующих ситуаций.

Групповая психологическая профилактика проводится с личным составом МЧС России по результатам мониторингового или постэкспедиционного психодиагностического обследования, посредством психопрофилактических занятий – формы групповой работы, включающей совокупность теоретических и практических психологических методов, реализуемой по определенной структуре. Задачами групповой психологической профилактики выступают: формирование мотивации на здоровый образ жизни; развитие навыков психической саморегуляции и оптимизации функционального состояния; предупреждение развития профессионального выгорания и посттравматического стрессового расстройства [1].

Содержание групповых психопрофилактических занятий определяется ведущим симптомокомплексом эмоционального выгорания, степенью выраженности его проявлений. А также специфическими профессиональными факторами выгорания у конкретной категории специалистов МЧС России, связанной с экстремальными условиями труда. Эти условия требуют выполнения специальных стратегических, тактических и оперативных задач, способности организовывать свою деятельность в условиях большого потока

информации и разнообразия поставленных задач, способности рационально действовать в экстремальных ситуациях, умения быстро ориентироваться в окружающей обстановке [1].

Содержание научных публикаций о структуре выраженности синдрома эмоционального выгорания у специалистов МЧС России [2; 3], как и результаты исследования, проведенного на базе Сибирского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России [4], позволяют констатировать преобладание у специалистов как складывающейся, так и сложившейся фазы «резистентность». Преобладающей фазой эмоционального выгорания для пожарных по результатам исследования Мозгуновой С.И., Рединой Е.А., инициированного в Уральском филиале ФКУ ЦЭПП МЧС России (2012-2016 гг.), выступила фаза «резистентность».

При анализе изменений выраженности проявлений эмоционального выгорания в 2012-2016 гг. статистически значимые результаты отсутствовали. Тем не менее, в 2016 году авторы отметили повышение среднего значения по фазе «напряжение» [2].

Результаты исследования Овчаровой Р.В. и Агафонцевой Е.М. также указывают, что преобладающей в структуре эмоционального выгорания сотрудников МЧС России была сформированная фаза «резистентность», в большей степени проявленная у пожарных – 7,7%, в отличие от сотрудников ЦУКС – 5,8%; а также – формирующаяся фаза «резистентность» – 9,6% и 36,5%, соответственно. Преобладающими сложившимися симптомами фазы «резистентность» были выделены неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (выше у пожарных), эмоционально-нравственная дезориентация и редукция профессиональных обязанностей (выше у специалистов ЦУКС). В целом, речь идет о выработке у специалистов МЧС России психологических защит, основанных на экономии эмоций и упрощении профессиональных обязанностей [3].

Результаты исследования, проведенного в Сибирском филиале ФКУ ЦЭПП МЧС России, показали, что преобладающими симптомами в складывающейся фазе «резистентность» у специалистов МЧС России выступают

неадекватное эмоционально-нравственное реагирование – 46,3%, и редукция профессиональных обязанностей – 22%. В сложившейся фазе «резистентность» преобладают симптомы: редукция профессиональных обязанностей – 24,4%, расширение сферы экономии эмоций – 22%, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование – 19,5%, эмоционально-нравственная дезориентация – 14,6%. Были выявлены лица со сложившейся фазой «истощение» – 4,9%, с преобладанием сложившихся симптомов эмоциональной отстраненности – 14,6%, и эмоционального дефицита – 9,8% [4].

Для специалистов МЧС России со складывающимися симптомами и фазами эмоционального выгорания проводятся групповые психопрофилактические занятия. Для лиц с уже сформировавшимися фазами (преимущественно, «истощение») необходима реализация психокоррекционных мероприятий.

Содержание групповых психопрофилактических занятий может учитывать специфические профессиональные факторы эмоционального выгорания у различных категорий специалистов МЧС России.

Так, для руководящего состава такими факторами могут выступать: необходимость непрерывного логического и психологического анализа быстроизменяющихся условий ситуации; дефицит времени; ненормированная функциональная нагрузка; высокий уровень социальной ответственности.

Для пожарных-спасателей и спасателей: значительные физическое и нервно-психическое напряжения, вызванные высокой степенью личного риска для жизни и здоровья (возможность возникновения боли, получения травмы, идентификация погибшего с собой или своими родственниками, травматические переживания, вызванные столкновением с ситуацией смерти, особенно, детей и сослуживцев), ответственностью за людей и сохранность материальных ценностей; необходимость принятия решения в условиях дефицита времени; неблагоприятные условия труда (повышенная влажность и сухость, низкая и высокая температура, снег, ветер, открытый огонь; задымление, возможность контакта с токсичными химическими веществами, обломками деревьев, камней,

металлических конструкций; характер деятельности, предполагающий как длительное статичное положение тела, так и высокую двигательную активность; круглосуточные дежурства с нарушением нормального режима сна и бодрствования; режим тревожного ожидания при несении суточного боевого дежурства).

Специфическими факторами эмоционального выгорания для оперативных дежурных и диспетчеров выступают: наличие временных ограничений при высокой мере ответственности за качество и достоверность информации; напряженность, связанная с трудностью телефонных коммуникаций.

Для психологов МЧС России: разноплановость и многофункциональность, сложность выполняемых задач; ежедневное и эмоционально-насыщенное взаимодействие с другими людьми, столкновение с переживаниями острых стрессовых реакций (страх, апатия, истероидные и агрессивные реакции и др.); условия дефицита времени и ресурсов; ситуации неопределенности, ответственности за быстрое принятие решений; высокая мера нормативности, субординация в коллегиальных отношениях; ночные смены, аритмичный характер труда и неравномерная нагрузка; в случаях работы на «горячей линии», телефоне доверия: напряжение, связанное с трудностями телефонных коммуникаций (отсутствие зрительного контакта с собеседником, плохая слышимость или искажение голоса, затрудняющие взаимопонимание собеседников).

Содержание групповых психопрофилактических занятий для специалистов МЧС России реализуется с опорой на личностно-ориентированный подход, направленный на: восстановление израсходованных ресурсов; личностный рост, развитие субъектных свойств (присущих личности и реализуемых исключительно в социальном пространстве в процессе проявления активности), личностных и профессиональных компетентностей (способности и готовности к максимально полной реализации своего личностного потенциала, продуктивной жизнедеятельности, в целом, и продуктивной профессиональной деятельности) [5].

На основании присутствующих у специалистов МЧС России признаков эмоционального выгорания (складывающиеся симптомы и сложившаяся фаза «резистентность» – сопротивление нарастающему профессиональному стрессу), наиболее востребованными и эффективными стратегиями психологической помощи в рамках групповых психопрофилактических занятий выступают ресурсосберегающие, ориентированные на сохранение или быстрое восстановление психоэнергетических ресурсов. К ним относят различные формы психологической разгрузки, поиск баланса между работой и другими сферами жизни, программы, повышающие стресс-толерантность, сбалансированное питание, активный отдых, систематические физические нагрузки, полноценный сон, создание поддерживающей внешней среды (комфортных условий на рабочем месте, хороших взаимоотношений с коллегами), формирование навыков тайм-менеджмента и др. [5].

Содержание групповых психопрофилактических занятий для специалистов МЧС России включает в себя приобретение или расширение знаний об эмоциональном выгорании, его проявлениях, причинах, предрасполагающих факторах профессиональной деятельности, содержании ресурсосберегающих стратегий, как способах его профилактики.

В ходе занятий создаются условия для освоения навыков психической саморегуляции и конструктивного совладающего (преодолевающего) поведения [1; 6].

При проведении психопрофилактических занятий для руководящего состава специалистов МЧС России можно сделать акцент на снятие чрезмерного нервно-психического напряжения, преодоление дефицита времени, формирование баланса между профессиональной деятельностью и другими сферами жизни, развитие толерантности к негативным факторам профессиональной деятельности. Для пожарных-спасателей и спасателей – на преодоление чрезмерных физического и нервно-психического напряжений, формирование устойчивости к негативным факторам профессиональной деятельности, профилактику психической травматизации. Групповая

психопрофилактическая работа с оперативными дежурными и диспетчерами может включать преодоление чрезмерного информационного стресса, формирование навыков эффективных коммуникаций. Занятия для психологов МЧС России могут содержать акцент на преодоление чрезмерного нервно-психического напряжения, эмоциональных затруднений, таких как: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, а также формирование толерантности к негативным факторам профессиональной деятельности.

Реализация групповых психопрофилактических занятий с учетом имеющихся проявлений эмоционального выгорания, а также специфических профессиональных факторов выгорания у конкретной категории специалистов МЧС России, поможет предотвратить или снизить уровень выгорания специалистов, что будет способствовать эффективному сохранению их физического, психического здоровья и продлению профессионального долголетия.

Библиографический список

1. Методические рекомендации по психологической профилактике и коррекции в МЧС России. Серия: Библиотека психолога МЧС России. Под об. ред. Ю.С. Шойгу. М.: ФКУ ЦЭПП МЧС России. 2016. 300 с.
2. Мозгунова С.И., Редина Е.А. Эмоциональное выгорание как фактор, снижающий профессиональную надежность пожарных // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. 2018. №1 (9). С.309-311.
3. Овчарова Р.В., Агафонцева ЕМ. Влияние специфики профессиональной деятельности на эмоциональное выгорание сотрудников МЧС // Вестник Курганского государственного университета. Серия: физиология, психология и медицина. 2017. №3 (46). С. 73-79.
4. Штумф В.О., Куричкова Е.В., Ковалева Ю.О. Динамика психофизиологического состояния специалистов МЧС России с признаками эмоционального выгорания в ходе 10-дневной общеоздоровительной программы медико-психологической реабилитации // Медицина катастроф. 2020. №2. С.44-51.
5. Водопьянова Н.Е., Никифоров Г.С. Теоретические аспекты профилактики и коррекции профессионального выгорания // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2013. Серия 16. Вып.2. С.4-14.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт. 2019. 299 с.