

УДК 159.9:163

**Яна Русланівна РОГОЗА,**

бакалавр соціально-психологічного факультету  
Національного університету цивільного захисту України (м. Харків);

**Андрій Станіславович КУФЛІЄВСЬКИЙ,**

кандидат психологічних наук,  
начальник соціально-психологічного факультету  
Національного університету цивільного захисту України (м. Харків);

**Тетяна Василівна СЕЛЮКОВА,**

старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національного університету цивільного захисту України (м. Харків)

## ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО «ВИГОРАННЯ» У ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ ДСНСУ

*Наведено результати дослідження синдрому емоційного «вигорання» у працівників структурних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Проаналізовано, що синдром емоційного «вигорання» на різних стадіях виступає детермінантою виникнення професійних деформацій у рятувальників.*

**Ключові слова:** стрес, надзвичайні ситуації, синдром емоційного «вигорання», професійні деформації.

Специфіка службової діяльності рятувальника містить у собі емоційне насичення, психофізичну напругу та високий відсоток факторів, що спричиняють стрес. Стресові ситуації на робочому місці – це звичайне та часто виникаюче явище тому, що пожежні-рятувальники часто діють в умовах недостатньої, невизначеної інформації, дефіциту часу та високої відповідальності за результати праці. Все це передбачає високі вимоги до особистості рятувальника. У вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі багато уваги приділено питанню впливу професії на психічні стани людини [3], проте проблема впливу синдрому емоційного «вигорання» на діяльність робітників структурних підрозділів ДСНС, розвиток та особливості протікання, вивчена недостатньо.

Нині відомі три підходи до визначення синдрому емоційного «вигорання». Перший розглядає цей синдром як стан фізичного, психічного і емоційного виснаження. Емоційне «вигорання» тлумачиться, як синдром хронічної втоми. Другий підхід розглядає синдром емоційного «вигорання» як двовимірну модель, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації. Третій підхід є найпоширенішим, він запропонований американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексоном. Вони розглядали синдром емоційного «вигорання» як трьохкомпонентну систему, яка включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію власних особистісних прагнень [2, с. 125–127].

Серед симптомів емоційного «вигорання» можна виділити 4 основні групи: фізичні, емоційні, інтелектуальні та соціальні симптоми. На фоні таких причин виникнення та розвитку синдрому емоційного «вигорання», не рідко, у рятувальників можна помітити наявність професійних деформацій. Професійна деформація особистості – це зміна психологічної структури, якостей особистості під впливом професійних обов'язків. Це негативна реакція організму на особливості роботи, що включає в себе психологічні, психофізичні та поведінкові компоненти [1, с. 71–72].

Спектр причин виникнення професійних деформацій дуже великий. Феномен може проявлятися як зовнішньо, так і мати більш глибокий характер. В основному, це залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини (стресостійкості, тип темпераменту, мотивації та інше), або від професійних особливостей (стаж, матеріальні аспекти, відносини у колективі, кар'єрний зріст та інше). Враховуючи цей факт, та те, що робота рятувальників пов'язана з порятунком людей, майнових цінностей та ліквідацією надзвичайних ситуацій, наявність професійних деформацій для працівників підрозділів ДСНС є недопустимою.

Для вивчення особливостей синдрому емоційного «вигорання» у рятувальників було використано методу В. В. Бойко, оскільки вона є найбільш комплексною і дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому емоційного «вигорання», враховуючи фази, до яких вони відносяться. Серед рятувальників структурних підрозділів ДСНС було виявлено наявність емоційного виснаження у всіх досліджуваних на різних рівнях сформованості. У більшості рятувальників чітко сформована стадія «Напруження» та «Резистенції», для них характерна наявність психотравмуючих обставин з якими вони здатні впоратися, проте такі обставини визивають занадто критичне ставлення до своєї особистості, спостерігається бажання до спрощення своїх службових обов'язків, яке виступає у даному випадку захисною функцією. Також має місце часткова втрата інтересу до службової діяльності, пригнічення емоційної сфери, погіршення фізичного самопочуття та інше. У незначній кількості рятувальників простежується формування стадії «Виснаження», для них характерними є неконтрольовані сплески емоцій, що чергуються з апатичністю, потреба у постійному виправдовуванні своїх вчинків, психосоматичні та психовегетативні розлади. Для них характерне нестійкість настрою, соціальна дезадаптація у випадках не визначеності, конфліктність, переоцінка своїх дій; почуття поверхневі, скудні.

За шкалою професійного стресу для більшості опитувальних стрес є проблемою з якою рятувальники постійно стикаються у своїй професійній діяльності, не рідко переносять службові проблеми у сферу сім'ї, що пригнічує міжособистісні відносини та посилює негативний вплив стресогенних факторів на людину.

Головним чином, це пояснюється тим, що працівники структурних підрозділів ДСНС мають ненормований робочий день, постійно перебувають у напрузі, адже робота рятувальника передбачає ліквідацію наслідків надзвичайних ситуацій, перебування у місцях великого скупчення людей, допомогу постраждалим. Це призводить до падіння загального енергетичного тону й ослабленню нервової системи, відчуттю емоційної нездатності допомагати суб'єктам своєї діяльності, все рідше проявляють позитивні емоції, втрачається інтерес до людей – суб'єктів професійної діяльності [4, с. 130].

Аналізуючи отримані дані можна стверджувати, що синдром емоційного «вигорання» на різних стадіях виступає детермінантою виникнення професійних деформацій у рятувальників. У зв'язку з цим, актуальною є потреба у поглиблених вивчення даної проблеми для виявлення нових фактів, які дозволять розширити ореол знань. Існує потреба у розробці та модифікації методів профілактики і боротьби з синдромом емоційного «вигорання» у рятувальників для покращення їх функціональних станів.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Безносів С. П. Професійна деформація личности. СПб.: Речь, 2004. 272 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении. Эмоциональное «выгорание»: взгляд на себя и на других. М.: Филин, 1996. 472 с.
3. Зеер Э. Ф. Психология профессий. Екатеринбург: УГППУ, 1999. 208 с.
4. Куфлієвський А. С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому «вигорання» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2006. 139 с.

*Одержано 26.02.2017*

*Приведены результаты исследования синдрома эмоционального «выгорания» у работников структурных подразделений Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям. Проанализировано, что синдром эмоционального «выгорания» на различных стадиях выступает детерминантой возникновения профессиональных деформаций у спасателей.*

**Ключевые слова:** *стресс, чрезвычайные ситуации, синдром эмоционального «выгорания», профессиональные деформации.*