

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
РОССИЙСКИЙ ФОНД ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО

АНАНЬЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ — 2020.

**Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития
(в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.)**

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

8–11 декабря 2020 года



Санкт-Петербург
2020

Эмоциональное выгорание у специалистов МЧС России: возможности профилактики и коррекции

Специалист МЧС России, структура эмоционального выгорания, психопрофилактика, психокоррекция, общеоздоровительная программа

Деятельность специалистов МЧС России относится к профессиям экстремального профиля с высоким риском развития синдрома эмоционального выгорания (далее — СЭВ), что обусловлено риском для жизни и здоровья, дефицитом времени на анализ и принятие решений, высокой ответственностью за результат, широким диапазоном профессиональных задач, выраженными физической и психологической нагрузками [3].

В.В. Бойко рассматривает «эмоциональное выгорание» как механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на определенные психотравмирующие воздействия [1].

Мероприятия по психологической профилактике, коррекции и общеоздоровительные программы медико-психологической реабилитации (МПР) в системе МЧС России осуществляются по результатам мониторингового и постэкспедиционного обследования, а также по индивидуальному запросу специалиста.

При наличии I и II групп рекомендаций профилактика эмоционального выгорания реализуется посредством групповых психопрофилактических занятий, индивидуальных консультаций и краткосрочной программы оперативного восстановления работоспособности.

При III группе рекомендаций реализуются комплексные программы коррекции и индивидуальная психологическая коррекция. При наличии проявлений СЭВ рекомендована комплексная программа «Феникс», реализуемая на базе комнат психоэмоциональной разгрузки [2].

Наличие III группы рекомендаций также выступает основанием для направления на общеоздоровительную программу МПР в ФКУ ЦЭПП МЧС России и его филиалах.

В 2018 году на базе Сибирского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России проводилось исследование влияния общеоздоровительной программы МПР на психофизиологическое состояние лиц с эмоциональным выгоранием. По опроснику В.В. Бойко было обследовано 78 специалистов МЧС России Сибирского федерального округа, направленных на МПР. В выборку лиц с наличием признаков СЭВ вошел 41 человек (52,6% от общего количества).

С целью выявления динамики психофизиологического, субъективного соматического и эмоционального состояний специалистов МЧС России в ходе общеоздоровительной программы МПР были проведены: формализованное интервью, психофизиологическое обследование на комплексах «Психофизиолог», «Реакор»; Гиссенский опросник, шкалы дифференциальных эмоций К. Изарда.

Складывающиеся фазы СЭВ у специалистов МЧС России были представлены: напряжением — 9,7%; резистентностью (сопротивлением нарастающему стрессу) —

53,7%, а также истощением — 7,3%. Сложившиеся фазы: резистентностью — 24,4% и истощением — 4,9%.

Реализация общеоздоровительной программы МПР привела к статистически значимым сдвигам в сторону улучшения функциональной подвижности нервных процессов и координации движений ($p<0,05$), улучшения эмоционального состояния ($p<0,05$) преимущественно у лиц со складывающимися фазами эмоционального выгорания, а также к субъективному улучшению самочувствия ($p<0,01$), в том числе — у лиц со сложившимися фазами выгорания.

Результаты исследования показывают отсутствие СЭВ у 47,4% специалистов МЧС России, что подтверждает необходимость проведения для специалистов психо-профилактических и коррекционных мероприятий, направленных на проявления СЭВ.

Общеоздоровительная программа МПР приводит к статистически значимым сдвигам психофизиологических показателей у лиц с наличием признаков СЭВ, однако, представляется перспективным усиление программы методами проработки психологических аспектов синдрома, а также увеличение ее продолжительности.

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. СПб.: Питер, 2004. — 474 с. — ISBN: 5-94723-888-8.
2. Методические рекомендации по психологической профилактике и коррекции в МЧС России / Под об. ред. Ю.С. Шойгу. М.: ФКУ ЦЭПП МЧС России. 2016. 300 с.
3. Овчарова, Р.В. Влияние специфики профессиональной деятельности на эмоциональное выгорание сотрудников МЧС / Р.В. Овчарова, Е.М. Агафонцева // Вестник Курганского государственного университета. Серия: физиология, психология и медицина. — 2017. — №3 (46). — С. 73-79. ISSN: 2222-3312.