

Лекция 3

«Профессиональная деятельность в экстремальных условиях»

Подготовила: ст. преподаватель
кафедры ГД – М.В. Косцова



Вопросы лекции:

- **1. Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста.**
- **2. Профессиональные деструкции и «профессиональное выгорание».**
- **Ключевые понятия: профессиональное здоровье, профессиональные деформации и деструкции, «профессиональное выгорание».**

Электронные источники:

ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ



И. Г. Малкина-Пых

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

СПРАВОЧНИК ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

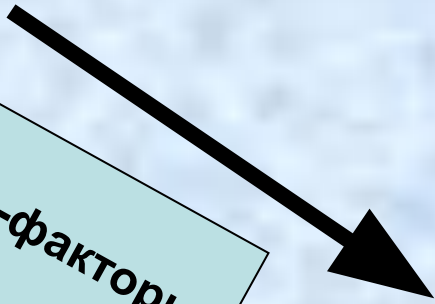
- Работа психолога в очаге экстремальной ситуации
- Посттравматическое стрессовое расстройство: модели, диагностика, терапия
- Синдром выгорания и вторичная травма



Рекомендуемая литература:

- Селье Г. Когда стресс не приносит горя. — М., 1992
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. — М., 1984.
- Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях. — М., 1989.
- **Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. – 319 с.**

Стресс-факторы



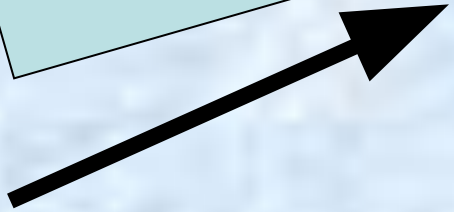
Стресс-факторы



Стресс-факторы



Стресс-факторы



Постоянная стрессовая нагрузка в таких профессиях обусловлена действием двух факторов:



- работой в условиях действия стрессогенных факторов,
- необходимостью постоянно поддерживать высокий уровень готовности к немедленным действиям.

17 век – «о служении врача»



«Светя другим, сгораю сам»

Советская эпоха



*«Цель оправдывает
любые средства».*

(стахановцы...)

Е.А. Климов о «профессиональном здоровье»:

- профессиональное здоровье —
- это способность организма сохранять компенсаторные и защитные свойства, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность в трудовой деятельности.



Профессиональное здоровье -



- понимается как
- «процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни».

Надежность профессиональной деятельности:



Функциональные состояния



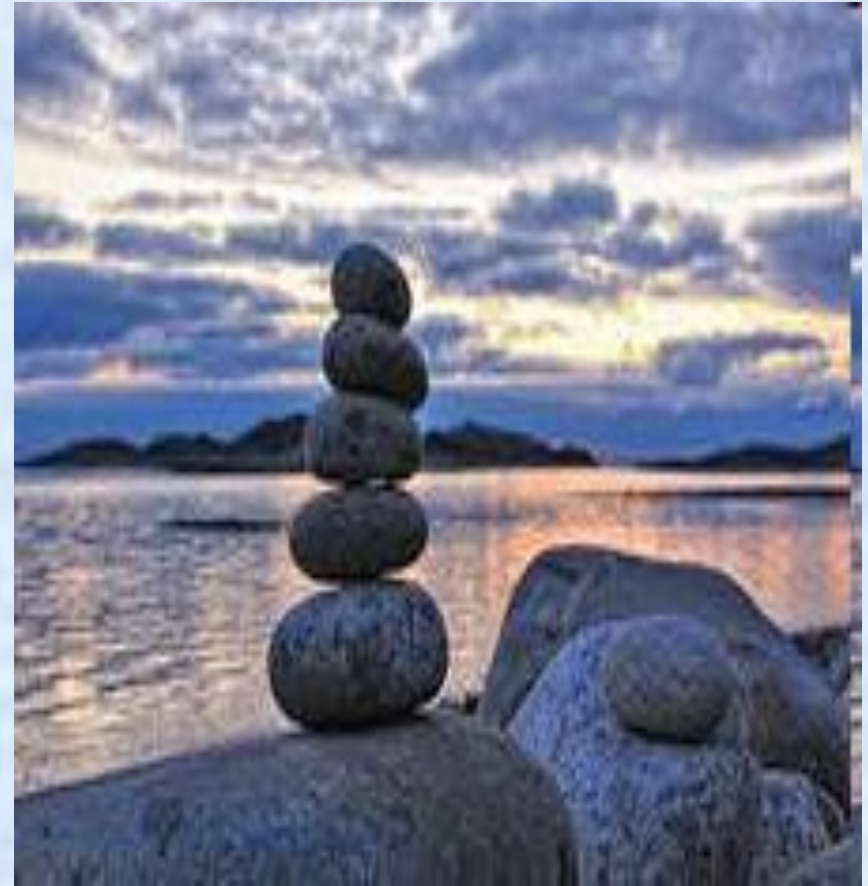
Функциональные резервы



**Профессиональные важные качества личности
ПВК**

Психологическая устойчивость -

- это характеристика личности, обеспечивающая сохранение оптимального функционирования психики.



Противопоказаниями к профессиональной деятельности:

- являются следующие особенности:
- нервно-психическая и эмоциональная неустойчивость;
- выраженные акцентуации,
- психические отклонения;
- высокая склонность к риску;
- обостренная реакция на неудачи;
- алкогольная, лекарственная или наркотическая зависимость;
- медицинские противопоказания;
- плохая физическая подготовка.



ПВК спасателя:

- Высокоуспешным спасателям свойственен положительный фон настроения,
- эмоциональная стабильность,
- высокая активность и общительность.
- Они ориентированы на оценку окружающих,
- стремятся произвести благоприятное впечатление.
- Их отличает гибкость, способность менять точку зрения под влиянием обстоятельств.
- Успешные профессионалы отличаются высокой обучаемостью, умением ориентироваться в новых условиях и принимать правильные решения в условиях дефицита времени.
- Они обладают существенно более развитыми способностями к абстрактно-логическому мышлению, анализу и обобщению.



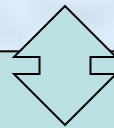
Мотивационная сфера спасателей:



- У наиболее успешных спасателей выше уровень мотивации стремления к успеху, мотив стремления к взаимодействию, установки на результат труда.
- Менее успешным специалистам свойственен высокий уровень мотивации избегания неудач, мотива стремления к общению, достижения карьерного роста и социального статуса.

Термин «профессиональная деформация»

Профессиональная деформация - это постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности.



Профессиональные деструкции в самом общем случае — это нарушение уже усвоенных способов деятельности, разрушение сформированных профессиональных качеств, появление стереотипов профессионального поведения и психологических барьеров при освоении новых профессиональных технологий, новой профессии или специальности.

Профессиональная деформация наблюдается у большинства профессий в схеме

"человек-человек"

- Врачей
- Педагогов
- Психологов
- Военных
- Бухгалтеров
- Журналистов
- Менеджеров



Профессиональная деформация врачей

- Цинизм;
- вынужденное равнодушие;
- сдержанность эмоций.



Профессиональная деформация военных

- жесткая дисциплина;

- авторитарность;



Профессиональная деформация журналистов

Журналисты часто излишне любопытны. Профессия подразумевает работу с огромным количеством информации



Факторы, влияющие на возникновение профессиональных деструкций:

- постоянное ощущение новизны, неповторимости ситуации при осуществлении профессиональной деятельности;
- необходимость постоянного саморазвития, поддержания физической формы, которая, с одной стороны, является обязательным условием сохранения профессионализма, с другой стороны, в моменты усталости, астении вызывает ощущения насилия над собой, чувства раздражения и гнева;
- межличностные контакты эмоционально насыщены в силу специфики профессиональной деятельности;
- постоянное включение в профессиональную деятельность волевых процессов;
 - — высокая ответственность за жизнь и людей.



Одной из наиболее распространенных форм нарушений – «профессиональное выгорание»



- выработанный Личностью защитный механизм в ответ на психотравмирующие воздействия в сфере профессиональной деятельности.

Симптомы выгорания:

- *Первая стадия, фаза напряжения*, начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний.
- *Вторая стадия «выгорания»* характеризуется возникновением недоразумений с теми, для кого работает профессионал.
- *Третья стадия «выгорания»* считается наиболее серьезной, так как в этом случае искажаются представления о ценностях труда, об общечеловеческих ценностях.

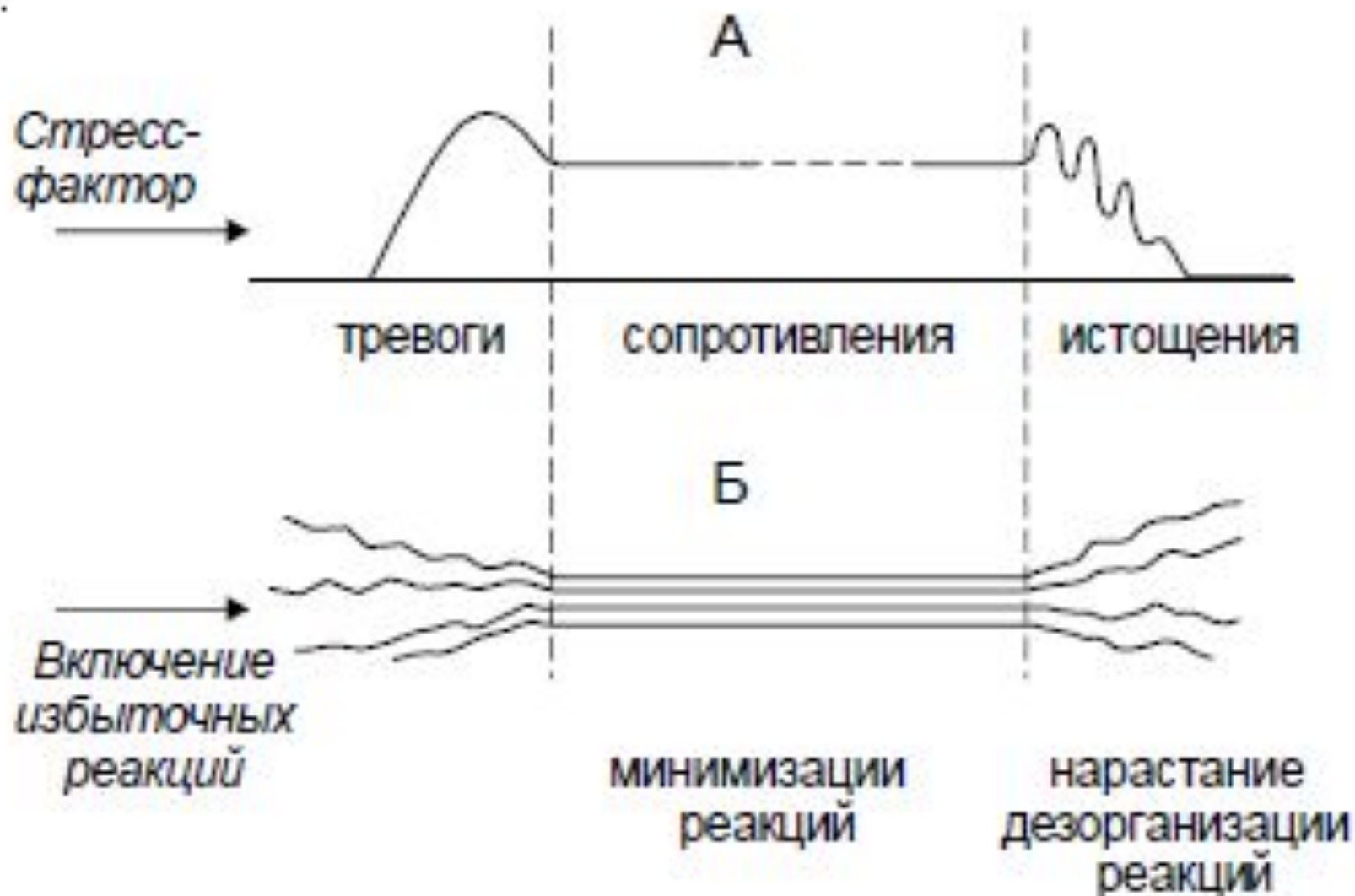


Рис. 1. Схематическое представление о формировании фаз реакции на стрессовый раздражитель (по Г. Селье): А — из-

Синдром выгорания



- подробно описан в концепции эмоционального выгорания В.В. Бойко (1996). С точки зрения автора, эмоциональное выгорание — динамический процесс, возникающий поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса и состоящий из трех фаз: фазы напряжения, резистенции и истощения.

ВЫВОД:

- Таким образом, эмоциональное выгорание приобретается в процессе профессиональной деятельности специалиста и является выработанным личностью механизмом психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций.
- «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать ресурсы.
- В то же время, синдром выгорания негативно сказывается в сфере профессиональной деятельности, в сфере межличностных отношений, в сфере соматического здоровья и может привести к профессиональным деформациям и деструкциям.