

# 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

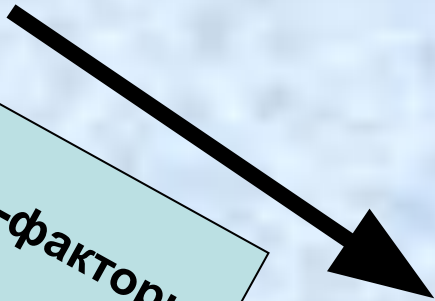
- Работа психолога в очаге экстремальной ситуации
- Посттравматическое стрессовое расстройство: модели, диагностика, терапия
- Синдром выгорания и вторичная травма



# 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



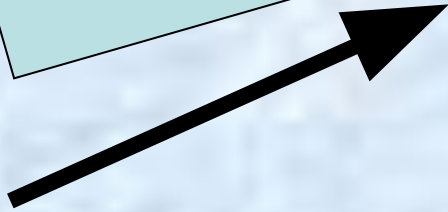
Стресс-факторы



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**



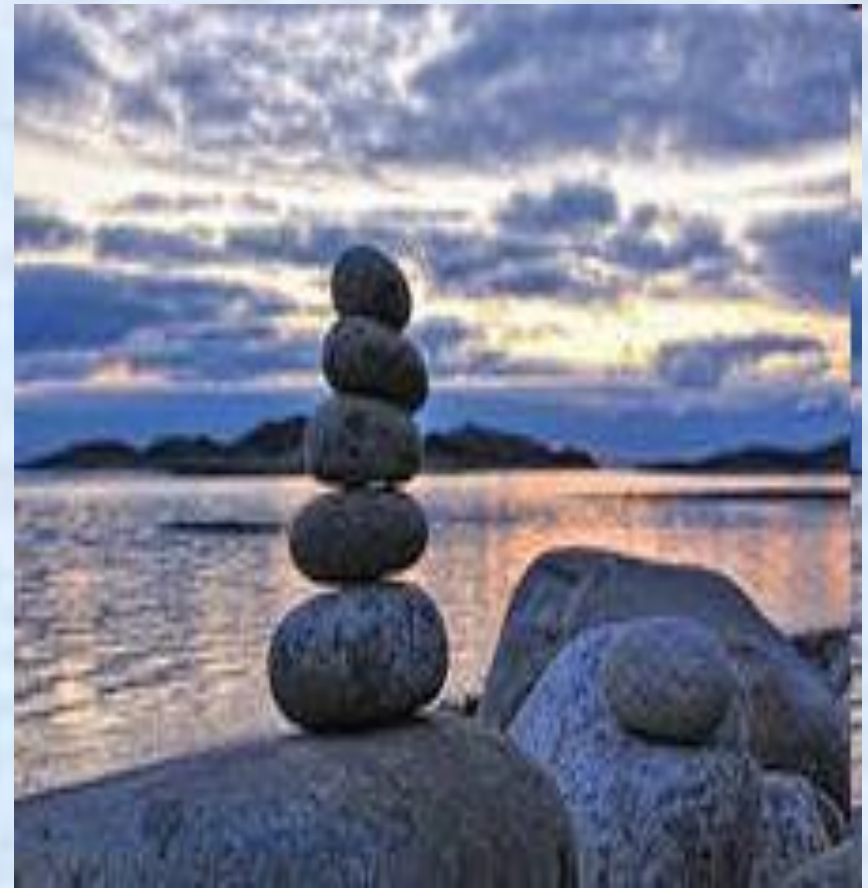
**Функциональные резервы**



**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.



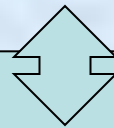
# Мотивационная сфера спасателей:



- 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.



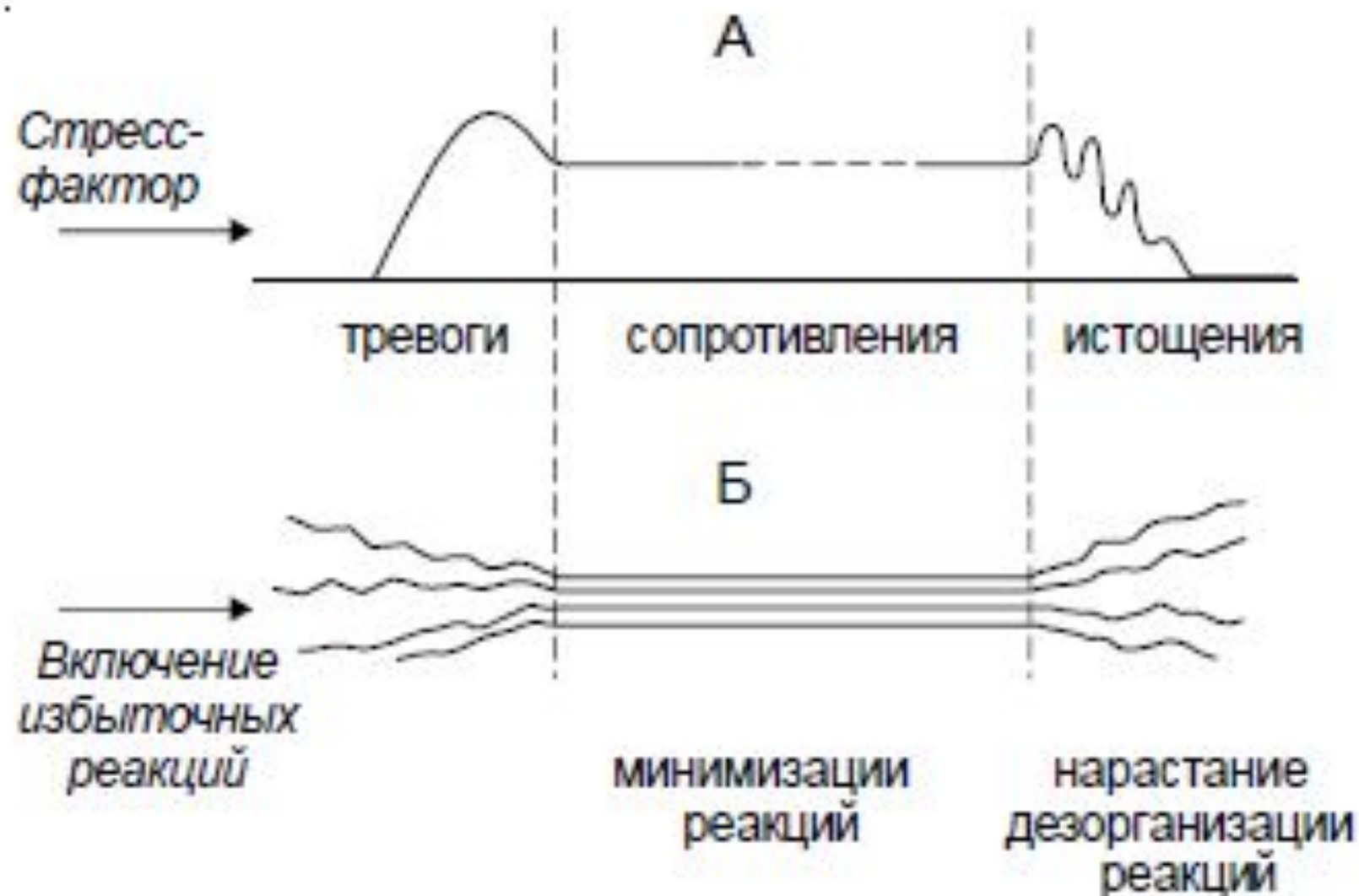
# Одной из наиболее распространенных форм нарушений – «профессиональное выгорание»



- 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.