

# Лекция 3

## «Профессиональная деятельность в экстремальных условиях»

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



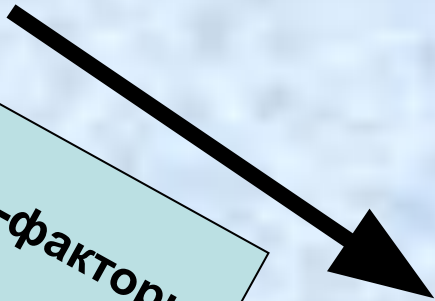
# Вопросы лекции:

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

# Рекомендуемая литература:

- Селье Г. Когда стресс не приносит горя. — М., 1992
- Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. — Спб.: Питер, 2008. — 336 с.
- Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях. — М., 1989.
- Ложкин Г.В. Психология здоровья человека: учебное пособие / Г.В. Ложкин, М.И. Мушкевич, Ю.А. Бохонкова; под ред. Проф. Г.В. Ложкина. — Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2012. — 288 с.
- Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. — 319 с.

Стресс-факторы



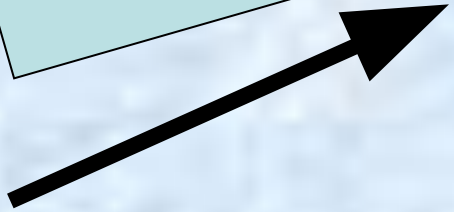
Стресс-факторы



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...)*

# ЗДОРОВЬЕ





# Основные факторы, которые влияют на состояние здоровья:

- Образ жизни – 50 %;
- Наследственность –
- 20 %;
- Состояние окружающей среды – 20 %;
- Качество медицинских услуг – 10 %.



# Е.А. Климов о «профессиональном здоровье»:

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



**Надежность профессиональной деятельности:**



**Функциональные состояния**



**Функциональные резервы**



**Профессиональные важные качества личности  
ПВК**

# 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.



# Выделяют различные виды стрессов в трудовой деятельности:

- **Рабочий стресс** ( условия труда, места работы);
- **Профессиональный стресс** (род и вид деятельности);
- **Организационный стресс** (особенности организации).



**Синдром выгорания (burnout) исследуется более 30 лет.**

В соответствии с моделью Маслач и Джексон (СВ – как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы), включает три компонента: эмоциональное истощение; деперсонализация; редукция персональных достижений.

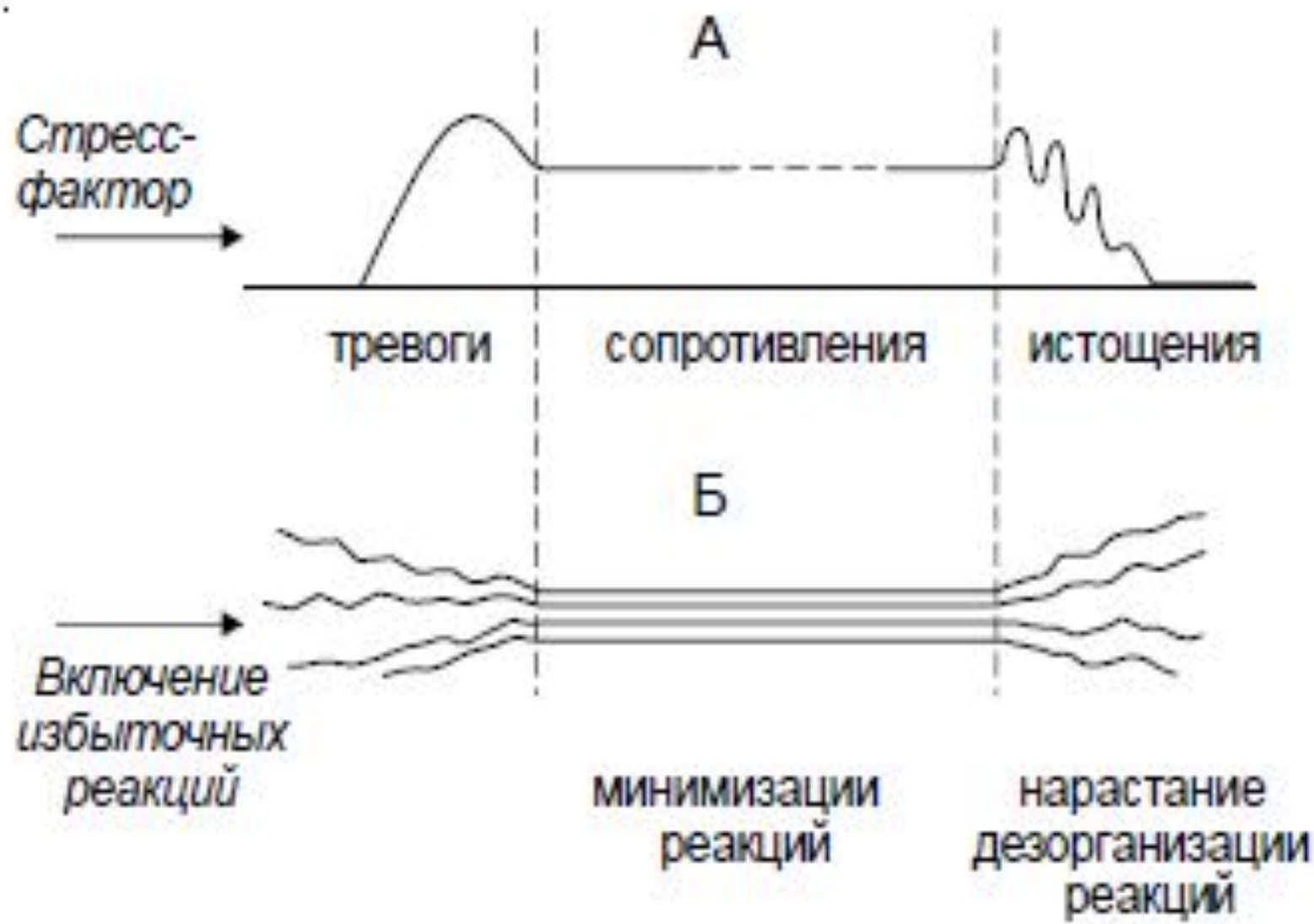


- **Синдром выгорания** относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных характеристик психологического переживания, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью.

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



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





# 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.

# 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, снижающие риск выгорания у менеджеров:  
Овладение приемами психической регуляции и  
эффективными техниками разрешения конфликтных  
ситуаций.**

**Зарубежные исследователи причисляют к факторам, предрасполагающим к  
развитию выгорания у менеджеров, такие личностные характеристики,  
как:**

Интроверсия;

Низкое самоуважение;

Низкий уровень эмпатии;

Реакция на стресс по типу А (чрезвычайно высокая соревновательность.

Подобные люди амбициозны, агрессивны, стремятся к достижениям, загоняя  
при этом себя в жестокие временные рамки);

трудоголизм;

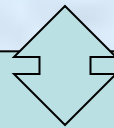
# Три основных фактора выгорания у менеджеров:



- **1 фактор**, снижающий вероятность синдрома выгорания: ориентация на сотрудничество и компромисс, высокая мотивация саморазвития и коммуникативных способностей, креативность.
- **2 фактор**, определяющий истощение и деперсонализацию: заниженная самооценка, эмоциональная неустойчивость; низкая активность и неумение формировать команду, копинг-стратегия – уход от проблемы.
- **3 фактор**– размытость личностных целей и ценностей, низкий уровень управленческих умений, неадекватность самооценки, консерватизм, негибкость моделей поведения.

## **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.



# 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 здоровье людей.



# ВЫВОД:

- Таким образом, эмоциональное выгорание приобретается в процессе профессиональной деятельности специалиста и представляет себе комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника.
- 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.
- Разработка профилактических и реабилитационных программ, снижающих риск выгорания, должна опираться на результаты анализа стресс-факторов организационной среды, психодиагностику личностных характеристик стрессоустойчивости персонала и осуществляться специалистами-психологами.

# Самодиагностика стрессоустойчивости: задание к к/р № 1

## Свойства личности:

- Свойства темперамента его виды.
- Самооценка: ее характеристики.
- Уровень субъективного контроля.
- Мотивация достижения успеха и избегания неудач.
- Тревожность: личностная и ситуативная.
- Типы реакций на фрустрацию.
- Профессиональные склонности:
- Копинг стратегии.
- Синдром эмоционального выгорания

## Методики:

- Методика Г. Айзенка (стр. 29).
- Исследование самооценки по методике Дембо — Рубинштейн.
- Уровень субъективного контроля по методике Роттера.
- Диагностика мотивации достижения (А.Мехрабиан).
- Особенности личностной и ситуативной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру и Ю.Л. Ханиной.
- Теория Фрустрации С. Розенцвейга.
- ДДО А.Е. Климова (стр. 39).
- Методика «Индикатор копинг-стратегий» (с. 67).
- Методика В.В. Бойко.