

Жизнестойкость как внутренний ресурс, препятствующий возникновению эмоционального выгорания у сотрудников МЧС

Агапитова Елена Сергеевна

Аспирант

*Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, Академия социальных и образовательных технологий, Отделение психологии, Тамбов, Россия
E-mail: agelse1988@yandex.ru*

Жизнедеятельность современного человека протекает в рамках постоянно изменяющихся социальных и технологических условий, в рамках постоянного роста требований к личности профессионала в той или иной области. Сегодняшний темп и ритм жизни людей связан с экстремальными жизненными ситуациями, которые, в свою очередь, могут провоцировать развитие стресса и возникновение эмоционального выгорания как защитного механизма. Особенно ярко это прослеживается в профессиональной деятельности сотрудников МЧС, работа которых неотъемлемо связана с повышенным риском и требует чрезвычайной адаптации человека к постоянно меняющимся, повышенно опасным условиям труда. Для наиболее эффективной адаптации к работе в экстремальных ситуациях, требующей от сотрудников МЧС мгновенного принятия решений, человеку необходимо обладать способностью, которая дает ему возможность эффективно самореализовываться в любых жизненных ситуациях. В качестве такой способности, на наш взгляд, может выступать жизнестойкость человека, которая выражается в вовлеченности, контроле и принятии риска. Это обусловлено тем, что жизнестойкость позволяет выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая при этом успешность выполнения деятельности [2].

В связи с этим особую актуальность приобретает проблема развития жизнестойкости как условия предупреждения эмоционального выгорания у сотрудников МЧС.

Повышенный риск возникновения эмоционального выгорания у сотрудников МЧС связан со спецификой их работы, предполагающей постоянное воздействие на них различных стрессогенных факторов: повышенная ответственность за жизни других людей, необходимость мгновенного принятия решений, экстремальная ситуация работы, страх за собственную жизнь, необходимость быть постоянно сосредоточенным и готовым действовать в самых неординарных и непредсказуемых ситуациях.

От правильных и своевременных действий сотрудников МЧС, от их умения вовремя «взять себя в руки» и мгновенно принять единственно правильное решение зависят жизни десятков, а порой и сотен людей, включая и их собственные жизни. Ответственность, возложенная на их плечи, требует от них способности противостоять любым жизненным трудностям, успешно преодолевать препятствия любой сложности и достигать поставленных целей.

Повышенно экстремальные условия работы могут провоцировать возникновение симптомов эмоционального выгорания у сотрудников МЧС:

- эмоциональный дефицит, проявляющийся в ощущении отсутствия возможности эмоционального соучастия и сопереживания;
- эмоциональная отстраненность, проявляющаяся в полном исключении эмоций из профессиональной деятельности;

– личностная отстраненность, проявляющаяся в утрате интереса к другим людям, которые воспринимаются лишь как объекты для манипуляций;

– психосоматические и психовегетативные нарушения, которые проявляются лишь при одной мысли о субъектах профессиональной деятельности [1].

В целях профилактики возникновения основных симптомов эмоционального выгорания необходимо развивать такую способность личности как жизнестойкость. Для эффективного противостояния стрессогенным факторам человек должен использовать жизнестойкость как способ создания собственного, уникального смысла своего взаимодействия с богатым на стрессы миром. Этому способствует жизнестойкость, включающая в себя трех компонентную структуру:

– вовлеченность, как способность получать удовольствие от собственной деятельности;

– контроль, как возможность повлиять на результат происходящего;

– принятие риска, как убежденность в том, что все происходящее с человеком способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. Жизнестойкость, согласно С. Мадди – это внутренний ресурс, подвластный самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, это установка, придающая жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Именно жизнестойкость необходима для овладения жизненно эффективными способами совладания, предупреждающими возникновение и развитие эмоционального выгорания.

Ханг, рассматривая взаимосвязь жизнестойкости и стресса, пришел к выводу о том, что люди с высокой степенью выраженности качеств жизнестойкости имеют большую вероятность остаться здоровыми и воспринимать жизненные изменения как положительные и содержащие вызов, путем когнитивной оценки.

Зарубежные психологи Флориан, Микулинчер и Таубман в своем исследовании пришли к выводу о том, что высокий уровень жизнестойкости способствует сохранению психического здоровья в напряженной ситуации и предупреждению эмоционального выгорания.

Анализ данных, полученных нами в ходе проведения эмпирического исследования на базе МЧС России по Тамбовской области, свидетельствует о наличии взаимосвязи между жизнестойкостью и эмоциональным выгоранием, причем, чем более подвержены сотрудники МЧС эмоциональному выгоранию, тем ниже у них уровень сформированности компонентов жизнестойкости.

Все вышесказанное подтверждает наше предположение о том, что развитие жизнестойкости является неотъемлемым условием предупреждения эмоционального выгорания, особенно, учитывая специфику работы сотрудников МЧС.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения.