

УДК 159.9.072.432

Миняйло Виктория Сергеевна

*студентка 5 курса БГПУ им. М. Акмуллы, факультет психологии,
кафедра прикладной психологии и девиантологии*

Россия г. Уфа

Научный руководитель: Биктагирова Алсу Рашитовна

канд. психол. наук, доцент

Россия г. Уфа

ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СОТРУДНИКОВ МЧС С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация: *в данной статье рассмотрена проблема выбора определенных копинг-стратегий сотрудников МЧС, которые подвержены эмоциональному выгоранию, так как профессиональная деятельность сотрудников противопожарной службы МЧС России протекает в экстремальных условиях и характеризуется значительным количеством стрессогенных факторов.*

Ключевые слова: *копинг-стратегии, сотрудники МЧС, эмоциональное выгорание, стресс подавляющее поведение, техники преодоления стресса.*

Minyaylo Victoria Sergeevna

5th year student BSPU M. Akmulla, Department of Psychology, Department of Applied Psychology and Deviantology

Russia Ufa

Scientific adviser: A.S. Biktagirova

candidate of psychological sciences, associate professor

Russia Ufa

RESEARCH OF COPING STRATEGIES OF FIRE SERVICE EMPLOYEES WITH DIFFERENT LEVELS OF EMOTIONAL BURNOUT

Abstract: this article discusses the problem of choosing certain coping strategies for fire service employees who are subject to emotional burnout, since the professional activity of fire service employees takes place in extreme conditions and is characterized by a significant number of stressful factors.

Keywords: coping strategies, fire service employees, emotional burnout, stress suppressing behavior, techniques for overcoming stress.

Актуальность данной работы обусловлена острой необходимостью формирования стрессоустойчивости и успешным выбором копинг-стратегий, особенно при эмоциональном выгорании, так как не всегда получается успешно адаптироваться новым условиям в ситуации стресса и выбрать адекватный и правильный выход из ситуации. Соответственно для сотрудника противопожарной службы не правильный выбор стратегии при борьбе со стрессом может закончиться фатальной ошибкой на службе которая может повлечь за собой ошибку, которая может оказаться смертельной для других.

Понятие «копинг-стратегии» в психологии существует лишь с недавнего времени: впервые его стали употреблять в шестидесятых годах XX века. Однако достаточно быстро понятие «копинг» вошло в широкое употребление. Термином копинг-стратегии в психологии принято обозначать действия, которые совершает личность для того, чтобы справиться со стрессом и вообще с трудными жизненными ситуациями. Интересно, что подобными практиками пользуются многие люди, которые о данном понятии даже не слышали. В русском языке в близком значении широко используется такое слово, как «переживание». Также близким к

названному понятием является «копинг-поведение». Часто его отождествляют со стратегией. Психологами показано, что стресс является дискомфортом, при котором человек осознаёт, что его ресурсов не хватает для решения поставленной перед ним задачи. Характерно, что только сам индивид может определить, является ли какая-то ситуация для него стрессовой или нет. Определив наличие стресса, личность старается преодолеть его теми или иными способами.

Работа сотрудников противопожарной службы связана со важным телесным и нервно-психическим напряжением, вызванным высочайшей степенью собственного риска, ответственностью за людей и сохранность вещественных ценностей, с потребностью принятия заключения в критериях недостатка времени. Не считая такого, работа пожарных проходит в в высшей степени не очень благоприятных критериях, характеризующихся увеличенной температурой, наличием ядовитых препаратов в находящейся вокруг среде, собственно что настоятельно просит использования средств персональной обороны. А повторяющиеся круглосуточные дежурства считаются нарушением обычного режима сна и бодрствования, что содействует развитию патологических процессов. В специфику работы служащих МЧС входят спасательные работы, связанные с пожаротушением, с наводнениями, с природными авариями и другими неожиданными несчастливыми вариантами, еще они промышляют ликвидацией результатов бедных случаев (например, дорожно-транспортное инцидент или же нефтяное загрязнение). Спасательная работа критическая и настоятельно просит доверительного сотрудничества поведение имеет возможность поставить под опасность самочувствие, жизнь или же актив самого спасателя, или же же самочувствие, жизнь или же актив иных людей. Синдромом эмоционального выгорания принято считать негативные психические

переживания человека по поводу процесса профессиональной деятельности. Сами по себе эти переживания не выходят за рамки психической нормы. Но если они сильно насыщены эмоциями или длятся достаточно долго, то тут и до психических расстройств уже не далеко. Одним из наиболее важных требований к сотрудникам является требование эффективности и компетентности. Сотрудники строго мотивируются на достижение чувства эффективности и психологического успеха в работе. Но подобные усилия сотрудников осложняются особенностями деятельности, которая характеризуется непредсказуемостью и невозможностью обеспечения достаточного личностного контроля над ней.

В передовых критериях работа пожарных стал несравненно труднее, напряженные и опаснее, например как везде связан с использованием всевозможных технических средств, вооружения и особой техники. Работа пожарных частей связана со важным телесным и нервно-психическим напряжением, вызванным высочайшей степенью собственного риска, ответственностью за людей и сохранность вещественных ценностей, с потребностью принятия заключения в критериях недостатка времени. Не считая такого, работа пожарных проходит в в высшей степени крайне не очень благоприятных критериях, характеризующихся увеличенной температурой, наличием ядовитых препаратов в находящейся вокруг среде, собственно что настоятельно просит использования средств персональной обороны. А повторяющиеся круглосуточные дежурства считаются нарушением обычного режима сна и бодрствования, собственно что содействует развитию патологических процессов. Эти условия содействуют не лишь только развитию утомления, неблагоприятных активных состояний, но и имеют все шансы быть предпосылкой болезней и травматизма. Плохое воздействие стрессовых моментов приводит к истощению защитных сил функций организма и появления расстройств

психогенного нрава вплоть до становления нервно-психических и нервно-соматических болезней. С целью хранения психологического самочувствия и увеличения производительности в казенной работы, работникам МЧС целенаправленно выучиться способам самопомощи в стрессовых и кризисных обстановках.

Таким образом, любой фактор, который ведет к отсутствию баланса между требованиями и личностными ресурсами, может быть источником выгорания.

Использованные источники:

1. Ашанина Е.Н. Стресс-преодолевающее поведение сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России / Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях.-2007. № 2. - С. 54-57.
2. Биктагирова А.Р. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности/ Педагогический журнал Башкортостана - 2017
3. Китаев-Смык, Л.А. /Психология стресса. Психологическая антропология стресса М.: Академический Проект, 2012. – 943 с.
4. Никольская, И.М. / Совладающее поведение в защитной системе человека / Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции 2009. – 426 с.
5. Психология кризисных и экстремальных ситуаций. Психодиагностика и психологическая помощь. Учебное пособие. - М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2013. - 144 с