

Государственное учреждение  
Центр экстренной психологической помощи  
МЧС России



# Профессиональное здоровье специалиста

ГУ ЦЭПП МЧС России



# Стресс

В 1936 г. физиолог Ганс Селье начал работу над изучением стресса.

**Стресс** – это неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое ему требование.

**Неспецифическая реакция** – одинаковая реакция организма, не зависящая от характера воздействия на него.



# Воздействие любого чрезвычайного фактора вызывает в организме человека два взаимосвязанных процесса:

- **Мобилизацию** физиологических систем, обеспечивающих специфическое приспособление именно к данному фактору (голоду, холоду, физической нагрузке, недостатку воздуха, токсину)
- **Активацию** стандартных, неспецифических реакций, развивающихся при воздействии любого необычного для организма стимула.

# Изменения, происходящие в организме при стрессе



## СТАДИИ

### Общая реакция тревоги:

- фаза шока
- фаза противошока

Повышение общей резистентности  
(сопротивляемости) организма  
к стрессовым воздействиям

Истощение



# Изменения, происходящие в организме при стрессе

**1. Стадия – общая реакция тревоги** заключается в максимальной мобилизации адаптационных ресурсов организма.

## Физиологические реакции:

- учащение сердцебиения;
- расширение коронарных артерий;
- сужение брюшных артерий;
- расширение артерий, проходящих в толще скелетных мышц;
- расширение зрачков;
- расширение бронхиальных трубок;
- увеличение силы скелетных мышц;
- выработка глюкозы в печени;
- увеличение продуктивности мыслительной деятельности;
- ускорение метаболических процессов.



# Изменения, происходящие в организме при стрессе

**2. Стадия – повышение общей резистентности (сопротивляемости) организма к стрессовым воздействиям.**

Активность физиологических процессов снижается, все ресурсы расходуются экономичнее, повышается устойчивость к различным воздействиям.

Задача: приспособление к изменяющимся обстоятельствам.

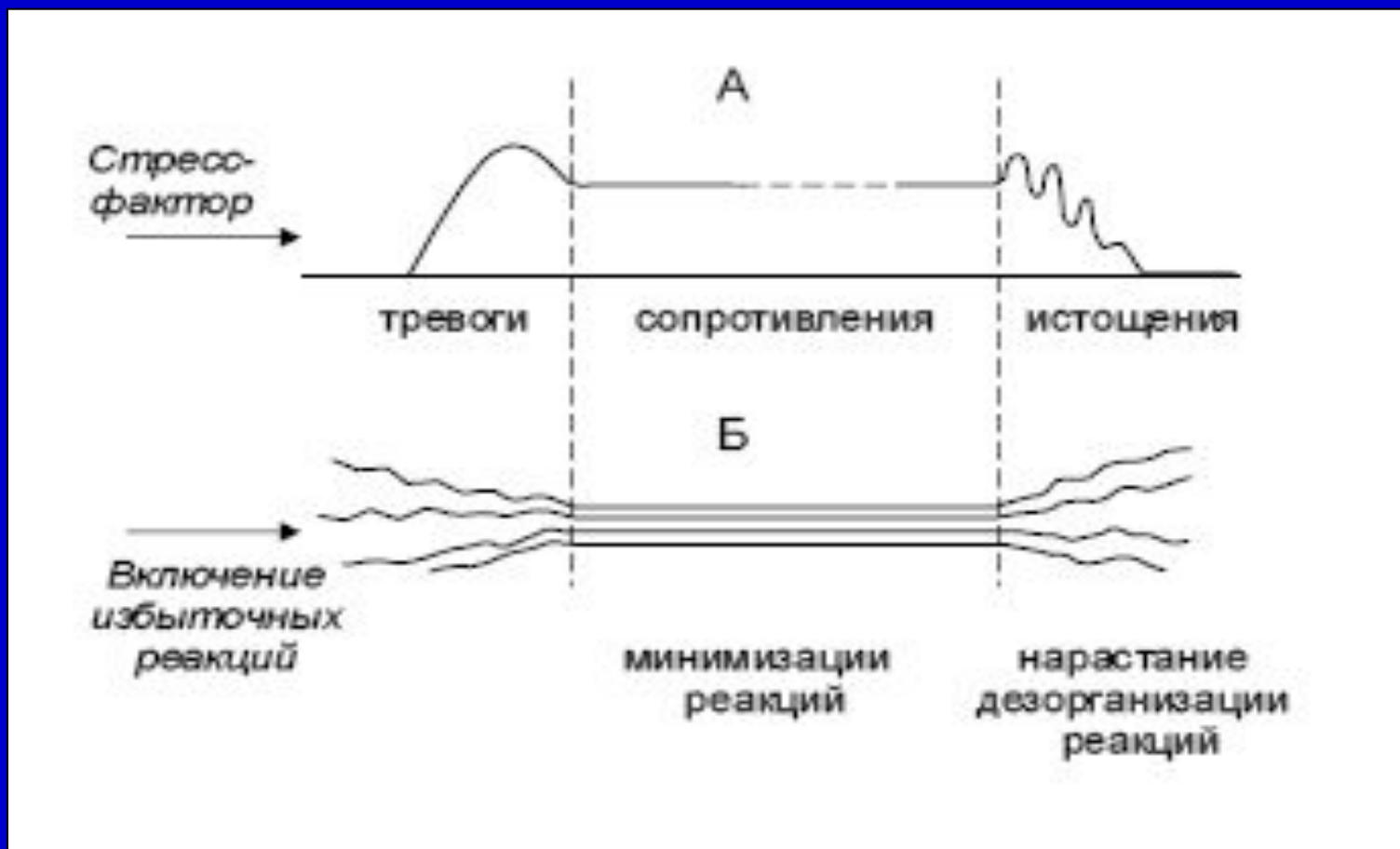
# Изменения, происходящие в организме при стрессе



## 3. Стадия – истощение.

Происходит расстройство механизмов саморегуляции организма. На физиологическом уровне нарушаются обменные процессы, что приводит к снижению общей сопротивляемости организма и его способности к адаптации при неблагоприятных условиях. Это приводит к серьезным нарушениям функционирования организма.

# Общий адаптационный синдром







## Виды стресса

Эустресс

Он мобилизует организм, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций

Дистресс

Это разрушительный процесс, дезорганизующий поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций. Негативно сказывается на здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям

# Внешние проявления эмоций у человека при стрессе



## Отсутствие стресса

Мимика спокойствия и уверенности в своих силах,  
в успехе выполняемой деятельности, проявление  
готовности к действиям.

Отсутствие скованности.

Движения свободные и скоординированные.

# Внешние проявления эмоций у человека при стрессе



## Переход к состоянию эустресса

Мимика заметного возбуждения, небольшого психического напряжения, отражающего готовность и стремление к действиям.

Возможно проявление небольшой скованности, которая, однако, не препятствует скоординированности движений и соразмерности усилий.



# Внешние проявления эмоций у человека при стрессе

## Включенность в состояние эустресса

Мимика выраженного волнения, эмоционального возбуждения, готовности к значительным волевым усилиям для достижения цели.

Эмоциональное напряжение, отражающее стремление к успеху.

Скованность движений, вызванная высокой «стоимостью» скоординированных движений, излишние усилия.



# Внешние проявления эмоций у человека при стрессе

## Переход к состоянию дистресса

Мимика весьма выраженного волнения,  
эмоционального напряжения, переходящего в  
напряженность.

Челюсти сжаты, желваки на щеках, иногда  
нижняя челюсть начинает отвисать.

Появляется растерянное выражение.

Общая скованность, нарушающая координацию  
движений.



# Внешние проявления эмоций у человека при стрессе

## Включенность в состояние дистресса

Общая скованность, нарушающая координацию движений. Тремор век, рук и ног.

Мимика напряженности. Губы вытянуты трубочкой вперед, прерывистые сосательные движения губами. Общее выражение растерянности, обреченности, депрессии. Тремор рук, ног, век.

Общая скованность, иногда переходящая в ступор. Иногда хаотичные, неадекватные движения.

Движения рук сопровождаются движениями всего тела, плечи могут быть сильно подняты, «прижаты к ушам». Усилия несоразмерны.



# Субсиндромы стресса

Субсиндромы стресса

Вегетативный

Эмоционально-поведенческий

Когнитивный

Социально-психологический



# Виды стресса

Стресс

Физиологический

Психологический

Информационный

Эмоциональный





# Категории стресса

Категории стресса

**Острый стресс**

**Отложенный стресс**

**Постоянный накопленный  
(хронический) стресс**

# Индивидуальные особенности людей при реагирования на стресс



- соматическое здоровье, возраст и пол пострадавших;
- степень подготовленности к ЧС, индивидуально-психологические особенности;
- семантика психотравмы – личностный смысл трагического события и др.



# Профессиональный стресс

**Профессиональный  
стресс**

**Накопленный стресс**

**Травматический  
стресс**

# Механизм накопления профессионального стресса



Режим деятельности	Причины накопления профессионального стресса
<u>Дежурства</u>	Стресс связан с напряженным характером повседневной профессиональной деятельности
<u>Экстремальные ситуации, критические инциденты</u>	Сотрудники сталкиваются с реальной опасностью для жизни, как собственной, так и других людей



# Травматический стресс

**Травматический стресс – это состояние, возникающее у человека, пережившего ситуацию, выходящую за рамки обычного человеческого опыта**



# Травматический стресс

## Травматический стресс

Угроза жизни,  
здоровью,  
физической  
целостности своей и  
других людей.

Сильные  
переживания чувства  
страха,  
беспомощности и  
бессилия.



# Последствия травматический события

## 1. Вегетативные:

- усталость и истощенность;
- мышечное напряжение;
- учащённое сердцебиение.

## 2. Эмоционально-поведенческие:

- грусть;
- беспомощность;
- напряженность и беспокойство;
- злость;
- страх;
- вина;
- изменение взаимоотношений со значимыми близкими.



# Последствия травматический события

## 3. Когнитивные:

- может пошатнуть базовые убеждения человека о мире и о себе;
- изменяются динамические характеристики мышления;
- сужается временная перспектива;
- ухудшается память, внимание.





# Психологические механизмы адаптации

**Механизмы  
адаптации**

**Осознанные**

**Неосознанные**

**Копинг-механизмы**

**Защитные механизмы**

**Конструктивные**

**Неконструктивные**



# Копинг-механизмы

**Копинг-механизмы** представляют собой активные, преимущественно сознательные усилия человека, направленные на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей.

Функция копинг-поведения состоит в том, что человек признаёт неизменность мира и пытается изменить себя.

Копинг-поведение является целенаправленным, гибким (то есть меняется в зависимости от условий).



# Защитные механизмы

**Защитные механизмы** – неосознанные действия (противодействия) человека, направленные на защиту от тех опасностей (угроз), которым он подвергается со стороны окружающей его реальности и своего собственного внутреннего мира.

# Сравнения копинг-механизмов с защитными механизмами



	<b>Копинг- механизмы</b>	<b>Защитные механизмы</b>
По целям	преодоление проблемной ситуации	избегание проблемы
По произвольности действий	целенаправленные и во многом осознаваемые и гибкие механизмы.	вынужденные автоматические и большей частью неосознаваемые человеком механизмы.
По отношению к внешней и внутренней реальности	ориентация на признание и принятие реальности, активное исследование реальной ситуации.	отрицание, искажение, сокрытие от себя реальности, бегство от нее, самообман.
По характеру отношения к помощи	активный поиск помощи для решения проблемы и принятие этой помощи.	отсутствие поиска помощи и отвержение предлагаемой, или стремление все возложить на помогающего, самоустранившись от решения собственных проблем.
По результатам	обеспечивают упорядоченное, контролируемое удовлетворение потребностей и импульсов, удерживают человека от регресса, к накоплению индивидуального опыта.	Частное улучшение (например, ситуативное снижение напряжения, устранение болезненных ощущений) ценой ухудшения всей ситуации, регресса.

# Последствия длительных стрессогенных ситуаций и острого стресса



Для специалистов экстремального профиля, с учетом специфики их деятельности, возможным последствием длительной стрессогенной ситуации или острого стресса может быть посттравматическое стрессовое расстройство или развитие личности по посттравматическому типу.



# Профессиональное здоровье специалиста

**Профессиональное здоровье - процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни.**



# Профессиональное здоровье





# Профессиональное здоровье

Становление и развитие профессионала подчинено общей закономерности и носит название «профессиональное становление личности».

Путь становления в профессии, который проходит каждый специалист, является динамичным и многоуровневым процессом, который состоит из четырех основных этапов.





# Этапы профессионального развития

Этап формирования профессиональных намерений



Этап профессионального обучения



Этап профессиональной адаптации



Этап частичной или полной реализации личности в профессиональном труде

# Этапы профессионального развития

## 1 этап формирования профессиональных намерений





# 1 этап формирования профессиональных намерений

Развитие в период «выбора профессии», проектирования профессионального «старта и жизненного пути».

Это этап осознанной подготовки к «жизни», к труду, этап планирования, проектирования профессионального жизненного пути.

Формируются профессиональные планы, принимаются соответствующие сознательные, самостоятельные конкретные и достаточно твердые решения.

# Этапы профессионального развития

## 2 этап профессионального обучения





## 2 этап профессионального обучения

Этап развития в период профессионального обучения и дальнейшего становления профессионала - в разных случаях приходится на возраст от 15 — 18 до 16 — 23 лет.

Развиваются профессионально важные личные качества, структурируются системы этих качеств. Формируется профессиональная пригодность.



# Этапы профессионального развития

## 3 этап профессиональной адаптации

**стадия адаптации молодого  
специалиста**



**стадия «вхождение в профессию»**



# Этап профессиональной адаптации



Включает в себя две стадии: ст. адаптации и ст. интернала.

Стадия адаптации, «привыкания». На этой стадии происходит привыкание, адаптация в профессиональной среде.

Происходит формирование копинг-стратегий, позволяющих профессионалу справляться с неизбежными сложностями и психотравмирующими обстоятельствами профессиональной деятельности. Как правило, стадия адаптации длится от года до трех лет.

Этап вхождения в профессию является чрезвычайно опасным для профессионала с точки зрения формирования профессиональных деструкций. На этом этапе для молодого специалиста важным является наличие наставника.



# Этап профессиональной адаптации

## Стадия интернала.

Профессионала на этой стадии можно назвать уже опытным специалистом, который уверен в правильности выбранного им профессионального пути, любит свою работу.

Он обладает достаточным опытом для того, чтобы самостоятельно и с достаточной эффективностью решать основные профессиональные задачи.

Коллеги специалиста оценивают его как профессионала, имеющего собственные наработки и нашедшего свое место в профессии.



# Этапы профессионального развития



4 этап частичная или полная реализация личности в профессиональном труде

стадия мастера



стадия авторитета



стадия наставника



## Стадия мастера, мастерства

Будет продолжаться и далее, а характеристики остальных стадий как бы суммируются с ее характеристикам.

Профессионал уже может решать как простые, так и самые трудные профессиональные задачи.

Он обрел свой определенный индивидуальный, неповторимый стиль профессиональной деятельности, его результаты стабильны. У него уже есть опыт уникального решения ряда задач.

На том этапе профессионал, как правило, имеет формальные показатели высокой квалификации и значительный авторитет у коллег.



## Стадия авторитета

На этой стадии - мастер своего дела. Это хорошо известный в профессиональном кругу специалист, возможно, его известность выходит за рамки профессиональной деятельности. Он имеет высокие формальные показатели, возможно, является руководителем, имеет награды, знаки отличия, существует круг коллег, которые обращаются к нему за консультацией и советом.

Эта стадия наступает в возрасте, когда уже проявляется снижение работоспособности, связанное с возрастными изменениями, различными сом-ми заболеваниями. Однако, проф. опыт, выработанные эффективные стратегии решения проф-ных задач, наличие помощников позволяют успешно компенсировать эти неблагоприятные изменения.



## Стадия наставника, наставничества

Вокруг авторитета - круг единомышленников, осознанно разделяющих подход к решению профессиональных задач мастером.

Авторитетному мастеру начинают, порой неосознанно, подражать, возникают «легенды», анекдоты о мастере, свидетельствующие о том, что этот профессионал в сознании большинства коллег неотделим от представлений о профессиональной общности.

Это период, когда профессионал, выходя за рамки своей профессии, приходит к философским обобщениям, что позволяет ему расширять контекст профессиональной деятельности, находить инновационные решения для труднейших профессиональных задач.



## Профессиональное развитие

**Профессиональное развитие** – это не только совершенствование, но и разрушение, деструкции, деформации. Развитие специалиста проходит через ряд кризисов развития, возникающих при переходе с одного этапа на другой. Успешное разрешение кризисов сопровождается нахождением новых смыслов профессиональной деятельности. Такие периоды сопровождаются переживанием напряженности, тревожности, неудовлетворенности и другими негативными состояниями.

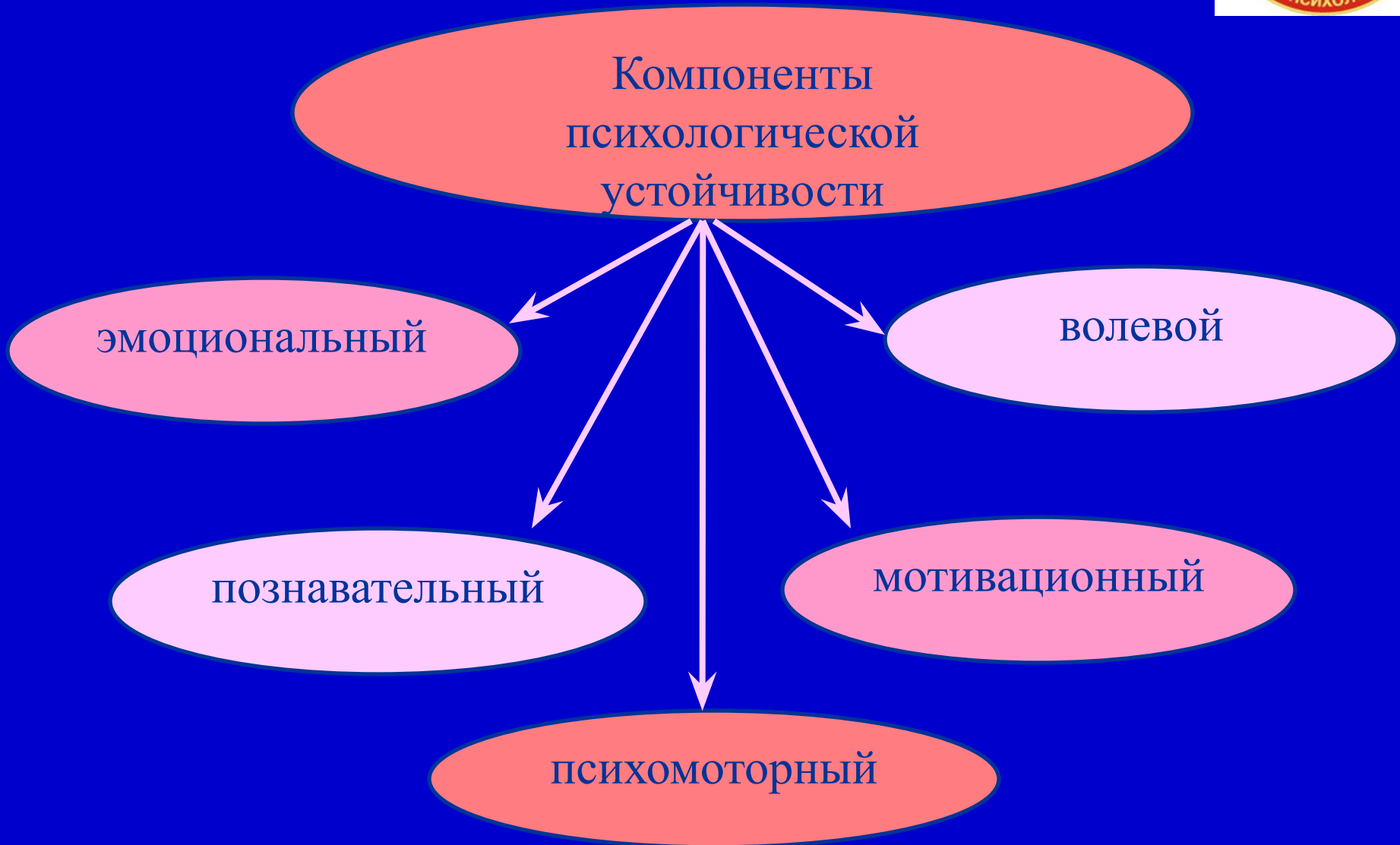
# Психологическая устойчивость специалиста



**Психологическая устойчивость** – это характеристика личности, состоящая в сохранении оптимального функционирования психики. Она не является врожденным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от многих факторов:

- тип нервной деятельности;
- опыт специалиста,;
- уровень профессиональной подготовки;
- уровень развития основных познавательных структур личности.

# Психологическая устойчивость специалиста



# Профессиональная пригодность специалиста



**Профессиональная пригодность человека** - является необходимым условием для нормального профессионального развития.

Это совокупность психологических и психофизиологических особенностей человека, необходимая для достижения, при наличии специальных знаний, умений и навыков, общественно приемлемой эффективности труда.

В процессе обучения и овладения профессией формируются **профессионально важные качества** и системы профессионально важных качеств.



# Профессиональные деструкции



**Профессиональные деструкции – 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.**



## Профессиональные деструкции

Негативно сказываются на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса.

Возникают и при возрастных изменениях, физическом и нервном истощении, болезнях.

Их переживание сопровождается психической напряженностью, психологическим дискомфортом, а в отдельных случаях конфликтами и кризисными явлениями.



# Профессиональные деструкции

В наибольшей степени профессиональные деструкции развиваются у представителей профессий, в которых ряд специфических особенностей профессиональной деятельности является неустранимым.

К таким особенностям, свойственным профессиям спасателя или пожарного, можно отнести следующие:

А) постоянное ощущение новизны, неповторимости ситуации при осуществлении профессиональной деятельности;



# Профессиональные деструкции

- Б) 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;
- В) межличностные контакты эмоционально насыщены в силу специфики профессиональной деятельности;
- Г) постоянное включение в профессиональную деятельность волевых процессов;
- Д) высокая ответственность за жизнь и здоровье людей.



# Профессиональные деформации

Профессиональные деформации являются необходимым условием профессионализации личности.

Возникают на этапе профессионального обучения, когда целенаправленно формируются профессионально важные качества и системы этих качеств, позволяющих в дальнейшем стать эффективным профессионалом.

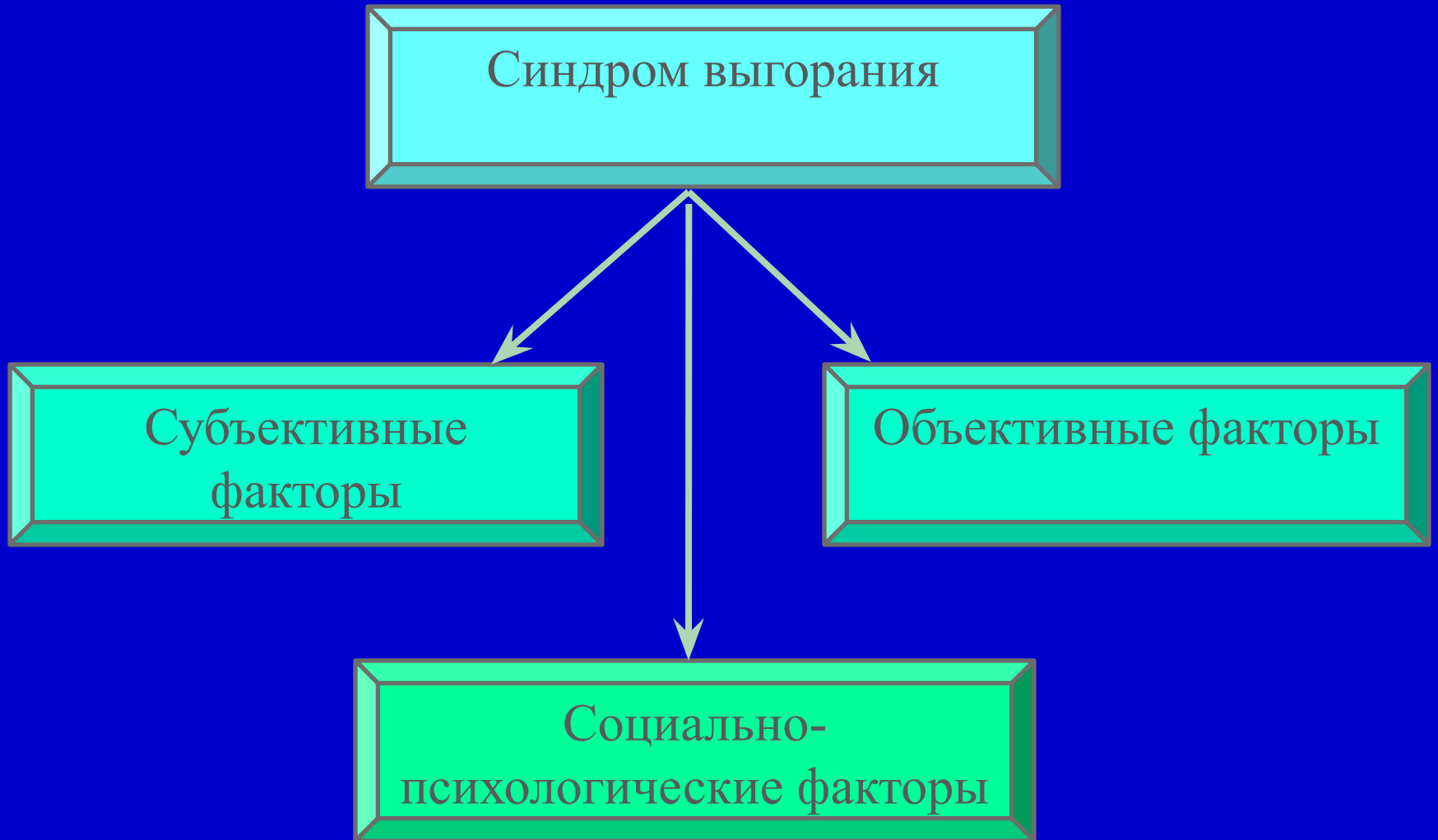
# Профессиональное здоровье специалиста



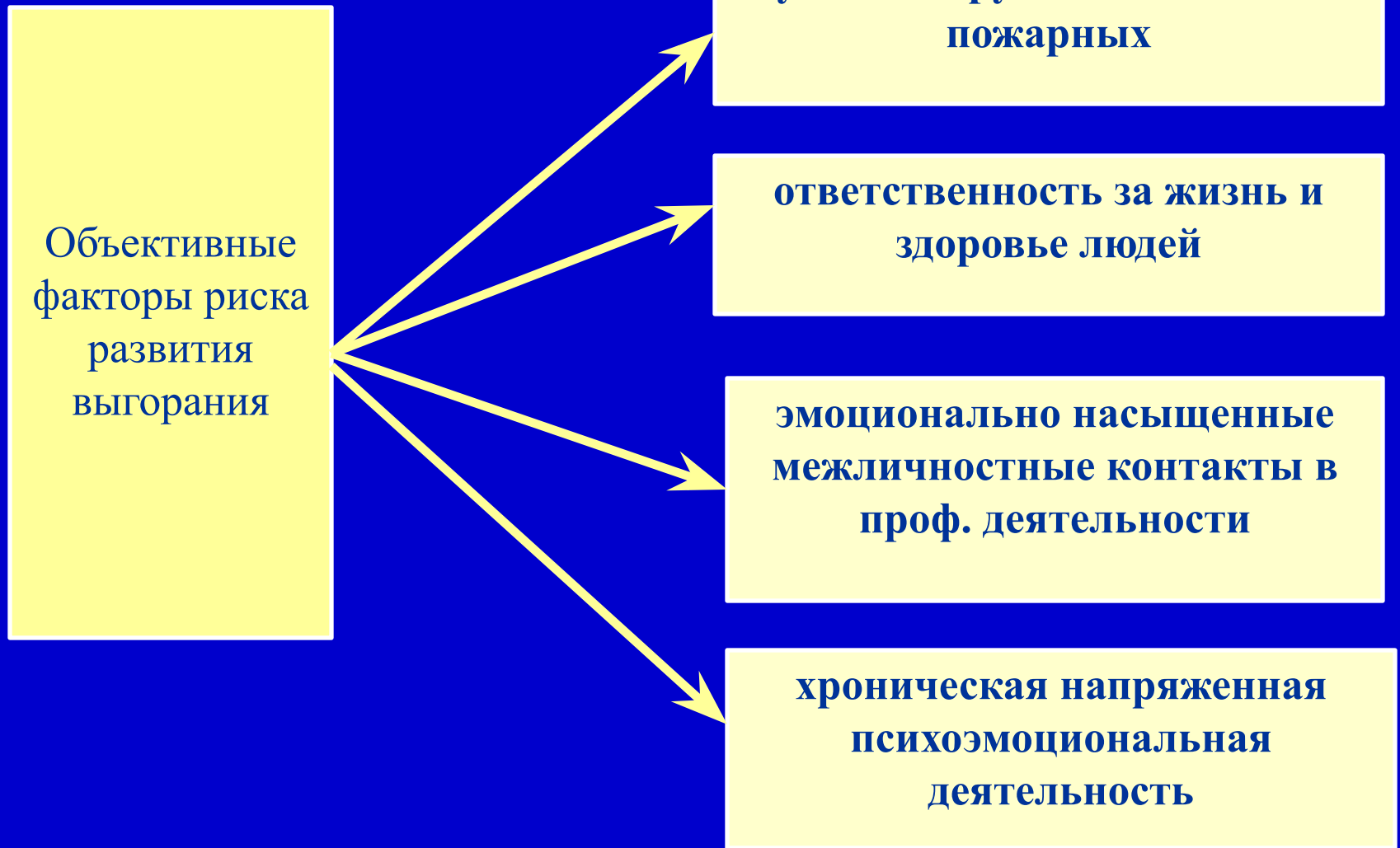
**Профессиональное выгорание** – выработанный личностью защитный механизм в ответ на психотравмирующие воздействия в сфере профессиональной деятельности.

Необходимо подчеркнуть очевидную связь эмоционального выгорания со стрессом.

# Синдром выгорания



# Объективные факторы синдрома выгорания





# Социально-психологические факторы синдрома выгорания



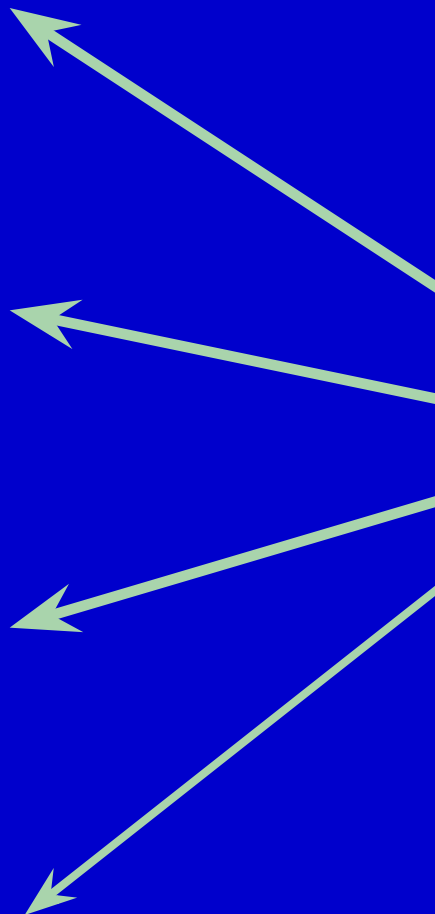
**социально-экономическая  
ситуация в регионе**

**имидж профессии и  
социальная значимость  
профессии**

**дестабилизирующая  
организация деятельности**

**неблагополучная  
психологическая атмосфера  
профессиональной  
деятельности**

**социально-  
психологические  
факторы риска  
развития  
выгорания**





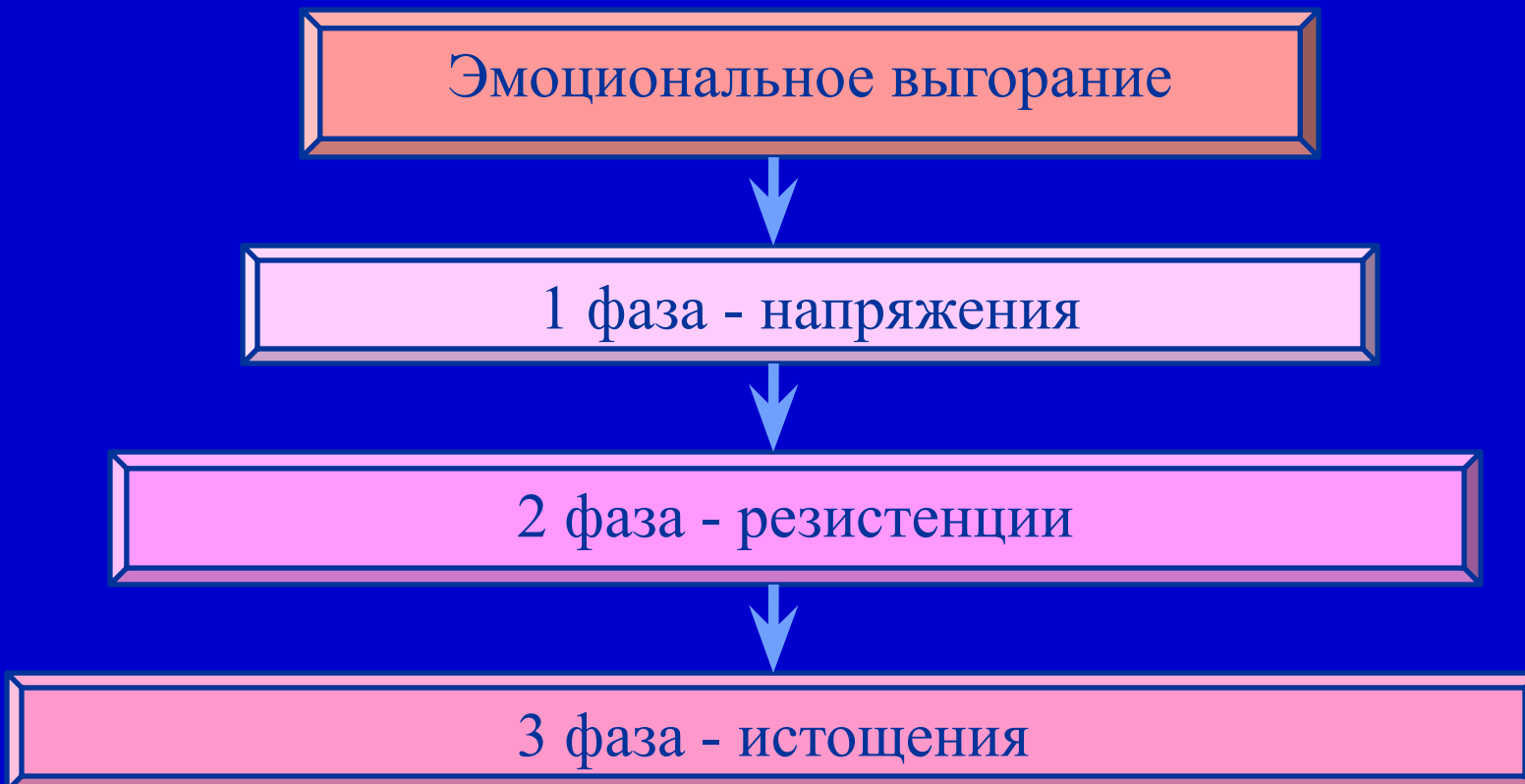
# Субъективные факторы синдрома выгорания



# Синдром выгорания - концепция эмоционального выгорания В.В. Бойко



**Эмоциональное выгорание** – динамический процесс, возникающий поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса.



# Эмоциональное выгорание – 1 фаза



# Эмоциональное выгорание – 2 фаза



## Фаза резистенции

Симптом «неадекватного избирательного реагирования»

Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации»

Симптом «расширения сферы экономии эмоций»

Симптом «редукции профессиональных обязанностей»

# Эмоциональное выгорание – 3 фаза



Фаза истощения

Симптом  
«эмоционального  
дефицита»

Симптом  
«эмоциональной  
отстраненности»

Симптом  
«психосоматических  
и психовегетативных  
нарушений»

Симптом  
деперсонализации



## Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание приобретается в процессе профессиональной деятельности специалиста и является выработанным личностью механизмом психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций.

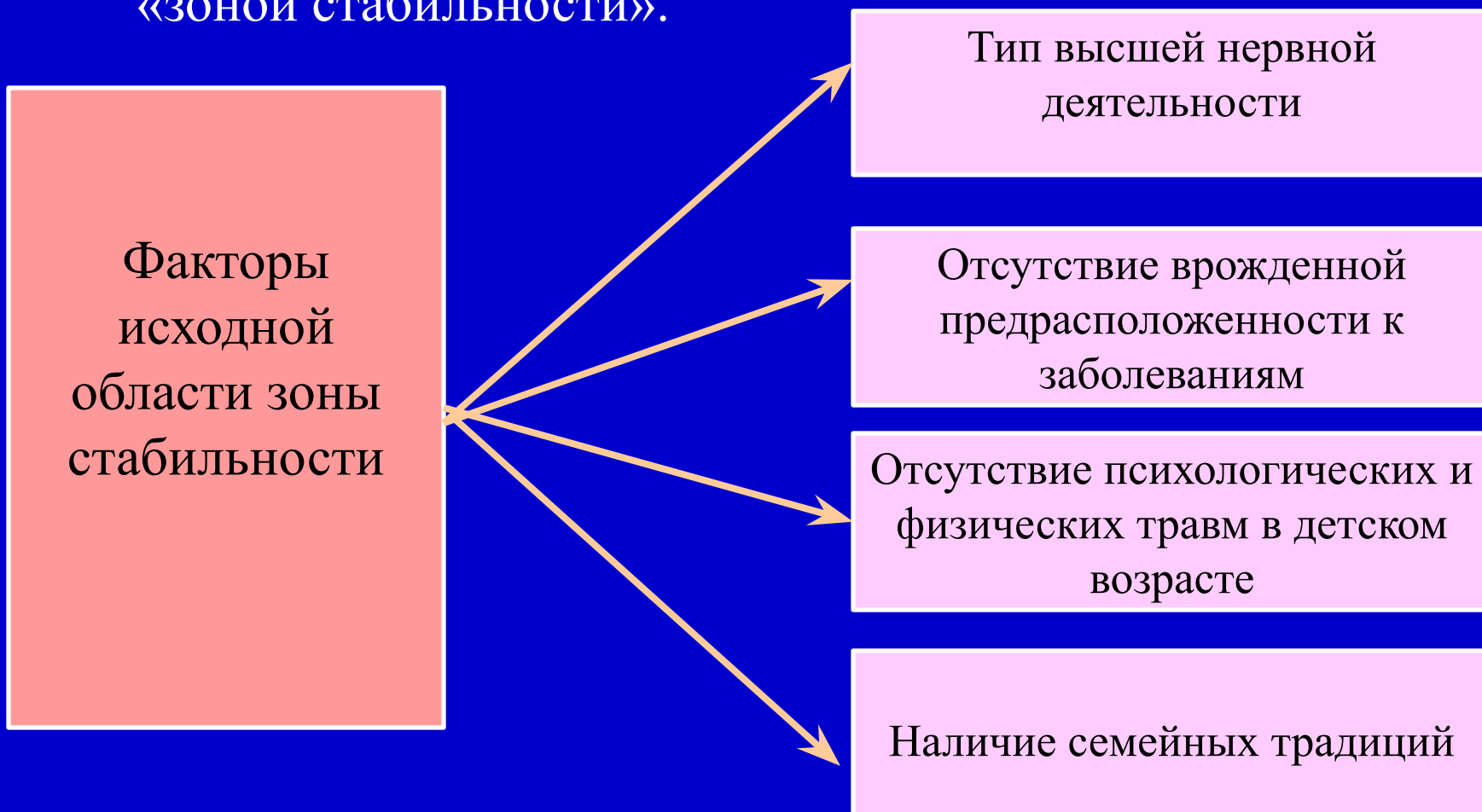
«Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать ресурсы.

Синдром выгорания негативно сказывается в сфере профессиональной деятельности, в сфере межличностных отношений, в сфере соматического здоровья.

# Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля



Риск развития профессионального выгорания определяется «зоной стабильности».





Фактор риска развития синдрома выгорания	Профилактика	Кто осуществляет
<b>Группа объективных факторов риска</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Условия труда;</li> <li>❖ Ответственность за жизнь и здоровье людей;</li> <li>❖ Постоянное включение в профессиональную деятельность волевых процессов;</li> <li>❖ Эмоционально насыщенные межличностные контакты;</li> <li>❖ Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность</li> </ul>	<i>Профессиональная подготовка</i>	<i>Учебные заведения МЧС России</i>
	<i>Психологическая подготовка</i>	<i>Психолог</i>
	<i>Психологическая саморегуляция</i>	<i>Самостоятельно</i>
	<i>Дибрифинг</i>	<i>Психолог</i>

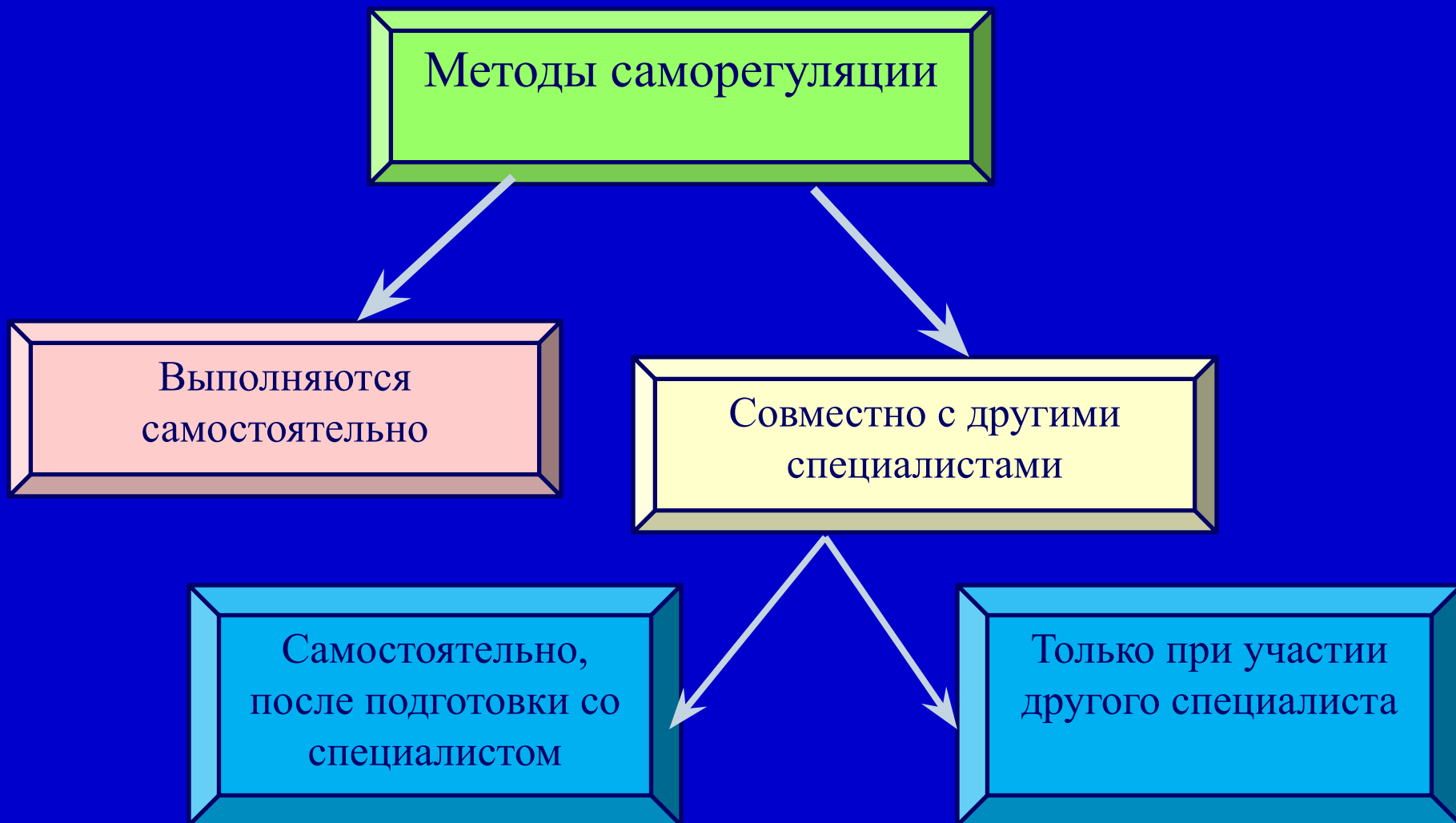
## Группа социально-психологических факторов

❖ социально-экономическая ситуация в регионе	Социальная защищенность специалистов	<i>Подразделения МЧС</i>
		<i>Корпоративная культура</i>
❖ имидж профессии и социальная значимость профессии	Формирование позитивного образа специалиста у населения	<i>Подразделения МЧС</i>
		<i>Корпоративная культура</i>
❖ дестабилизирующая организация деятельности	Четкая организация и планирование труда	<i>Руководитель</i>
❖ неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности	Организационное консультирование	<i>Психолог</i>

Фактор риска развития синдрома выгорания	Профилактика	Кто осуществляет
<b>Группа субъективных факторов риска</b>		
Состояние здоровья специалиста	Диспансеризация	<i>Мед. учреждение</i>
	здоровый образ жизни	<i>Самостоятельно</i>
Склонность к эмоциональной сдержанности	Психологическое консультирование	<i>Психолог</i>
Нравственные дефекты и дезориентация личности	Профессиональный психологический отбор	<i>Психолог</i>
Иррациональные убеждения; Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности; Трудоголизм; личность типа А;	Психологическое консультирование	<i>Психолог</i>
	Психологическая подготовка	<i>Психолог</i>
Количество изменений в жизни за текущий период	Психологическая саморегуляция	<i>Самостоятельно</i>



# Методы и приемы саморегуляции



Государственное учреждение  
Центр экстренной психологической помощи  
МЧС России



**Спасибо за внимание!**

ГУ ЦЭПП МЧС России

8 (495) 626-38-96

[серропр@mail.ru](mailto:серропр@mail.ru)